



Štiri strategije do svobode v prehrani:

Kako sem se prenehala
obremenjevati s hrano in začela
spoštovati svoje telo

brezplačni e-vodič

VESNA AMBROŽ, MAG. PSIH.
WWW.VESNAAMBROZ.COM

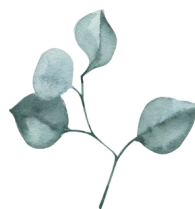


ŽIVIJO!

Sem Vesna Ambrož, magistrica psihologije, psihološka svetovalka po kognitivno-vedenjskem pristopu in predavateljica.

Pri delu sem usmerjena predvsem v področje negativnega odnosa do hrane in telesa.

Vesna Ambrož



VESNA AMBROŽ, MAG. PSIH.
WWW.VESNAAMBROZ.COM

TABELA VSEBIN

5

Moja zgodba

10

Prepoznavaj alarmne znake pri sebi

17

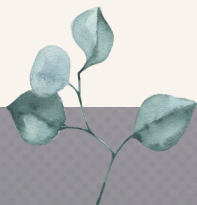
Dve tehniki za prehranjevanje
z občutkom za telo

27

Dve tehniki za krepitev
pozitivne samopodobe

30

Dodatna pomoč zate



VESNA AMBROŽ, MAG. PSIH.

WWW.VESNAAMBROZ.COM

UVODNA BESEDA

Preden zakorakaš v naslednje strani tega zvezka, naj te opozorim, da to ni samo še en e-priročnik o hujšanju.

Namen tega priročnika ni pomoč pri izgubi kilogramov, pač pa vzpostavljanje zdravega, svobodnega odnosa do hrane in spoštovanja lastnega telesa.

Omejitev odgovornosti: ta e-priročnik ni nadomestilo za psihološko, psihoterapevtsko oziroma psihiatrično obravnavo. Če pri sebi opažaš vedenja, občutke in misli, ki te pomembno ovirajo v vsakodnevnem življenju, se obrni k strokovnjaku s področja duševnega zdravja, ki ti bo lahko nudil ustrezno individualno obravnavo.

(t. j. psiholog, psihiater, psihoterapevt, osebni zdravnik)



vesna@vesnaambroz.com



www.vesnaambroz.com



@odkritopodcast



Prvo poglavje

MOJA ZGODBA



VESNA AMBROŽ, MAG. PSIH.
WWW.VESNAAMBROZ.COM

ČAS ZA ZGODBO DEKLETA

Kot šestnajstletno dekle sem prvič zaplavala v svet ekstremne diete in vadbe. Z vstopom v leto 2014 sem si zaobljubila, da bo to leto, ko se spremeni VSE. In zares se je.

Začelo se je z nedolžnim izločanjem kruha, testenin in sladkih prigrizkov iz moje prehrane, nadaljevalo pa le z nekaj dovoljenimi oz. "varnimi" živili in striktnim vadbenim režimom, ki sem se ga morala držati do potankosti. Svoja prehranska in vadbena pravila sem iz meseca v mesec zaostrovala. Niti bolezni, povišana telesna temperatura niti (menstrualne) bolečine niso bile izgovor, da tisti dan nisem telovadila.

Znotraj tega obdobja sem vadbo izpustila le nekajkrat - in takrat sem občutila ogromno tesnobe, frustracije, krivde, razočaranja, jeze in si preprosto nisem odpustila.

Omejevanje hrane in intenzivna vadba sta postali središče mojega sveta. Bili sta stvari, o kateri sem razmišljala vsako sekundo, ki sem jo prebedela. In kmalu sta postali pomembnejši od druženja in prijateljstev, pomembnejši od odnosov in ljubezni, pomembnejši od učenja in razmišljanja o prihodnosti.

Zanemarjala sem vsa prijateljstva, odklanjala druženja in nove izkušnje. Takrat se mi je vse omenjeno zdelo le kot breme in ovira na poti do doseganja mojega nerealnega in brezplodnega cilja - priti do "popolne" postave. Karkoli že to pomeni.

Kot bi bilo včeraj pa se spomnim tudi svoje prve epizode ekstremnega prenajedanja. Ravno sem prišla iz trgovine, kjer sem kupila nekaj Milk čokolad, Linoladov namaz in piškote. V stanovanju sem bila sama.

Takrat me je prvič zagrabila resnično volčja lakota. Ko sem začela jesti, se nisem mogla ustaviti. Kot v transu sem nekontrolirano gohtala čokolado in jedla Linolado na žlico. Občutek je bil skoraj izven telesni.

Kot da to nisem jaz, bila sem odtujena od sebe.

Po hranjenju do neugodne in boleče sitosti sem sama s sabo obsedela sredi sobe. V sramu, krivdi in gnusu nad tem, kaj sem storila.

z samega strahu, da se ne bi zredila, sem isti in naslednji dan odšla v fitnes in poskrbela, da sem tam pokurila vsaj 800 kalorij, za kazen nisem smela jesti do kosila naslednji dan, namerno pa sem si "priskrbela" tudi prebavne težave.

Takšen odnos do hrane in telesa se je vlekel nekaj let.

Bolelo je, ker se nisem zmogla več osredotočati na ničesar drugega kot na kalorije in vadbo.

Bolelo je, ker sem se počutila kot da ne znam več jesti.

Bolelo je, ker se je zdelo, da so vsi ostali tako sproščeni ob obrokih in zadovoljni s sabo.

Jaz pa sem ostala nekje zadaj. Sama in v stiski.

Nisem si znala pomagati.

Prepričana sem bila, da bom tako trpela celo življenje. Te misli, vedenja in občutki so bili tako trdovratni. Zdelo se je, da se jih ne bom nikoli znebila.

Kmalu sem zadela svoje dno; s skoraj vsakodnevnim prenajedanjem, restrikcijo ter željo po tem, da bi samo bila sama s svojo "prepovedano" hrano.

Takrat sem ugotovila, da tako več ne bo šlo naprej. Da moram nekaj spremeniti, ker takšnega praznega, osamljenega in sivega življenja nisem želela več živeti.

Tako se je začela dolga in zapletena pot iskanja rešitve.

Zatekla sem se v preučevanje številnih knjig, avdio knjig, podcastov, videov, priročnikov in člankov na temo motenj hranjenja, negativnega odnosa do hrane in telesa, slabe telesne samopodobe itd. Vsebinsko sem kar požirala.

Kmalu sem prav tako **doštudirala psihologijo** na Univerzi v Mariboru in

v tem obdobju tako v svoji diplomski kot magistrski nalogi raziskovala področje psihopatologije prehranjevanja (t. j. težave v hranjenju), čustev in interoceptije (t.j. zaznavanje, razlikovanje telesnih signalov).

V teh letih sem se naučila ogromno.

Izobraževanje, podpora bližnjih, predvsem pa lastna vztrajnost pri prenosu naučenega v prakso so me pripeljale do resnične svobode v prehrani in telesu.

Začela sem spuščati (navidezno) kontrolo, ki sem jo držala.

Do hrane sem končno vzpostavila sproščen odnos; ob zmenkih z možem nisem bila več osredotočena na to kaj in koliko lahko jem, pač pa na vsebino najinega pogovora.

Po dolgem času sem se zopet smejala na glas in z vsem srcem, z dobrodošlico sem sprejemala spontana druženja s prijateljicami, izražala svoja mnenja, se znala postaviti zase, si ponovno želela spolnosti, sklepala nova prijateljstva, imela energijo in voljo početi mnoge stvari, ki sem jih nekoč rada počela in se manj obremenjevala s tem kako me dojemajo drugi.

Spomnim se tudi trenutka, ko sem se pogledala v ogledalo in si prvič pri sebi iskreno mislila "ma, v bistvu sem kar huda!"

Tako se je zame začelo novo, pravo življenje.

Iskreno lahko rečem, da se trenutno dojemam kot pogumno in precej samozavestno žensko, ki se ne boji postaviti zase in zavzeti prostora na tem svetu.

Zaradi goreče želje, da iz tega trdovratnega brezna pomagam še drugim, ki se soočajo z enakimi ali podobnimi težavami, sem s svojim znanjem in izkušnjami skozi psihološko svetovanje in predavanja podprla številne ženske na poti grajenja sproščenega in svobodnega odnosa do hrane in lastnega telesa.

Nekaj izkušenj mojih varovank:

zgodilo pa se je še naslednje. 😊 Dobila sem nazaj rdeča lička, polno energije, svojo menstruacijo brez pomoči zdravil 😊, KONČNO že čutim sitost, po večih mesecih in temu se prav čudim.



Lakote se sicer ne čutim dobro, se prav trudim ohraniti dovolj obrokov ... se vedno se kdaj zgodi da pride do "kompenziranja" (telovadba) sedaj ko je med prazniki toliko dobrot 😊 ampak čudim se temu, kako mi npr. telo ne dovoli prenašanja, kar je osupljivo. 😊 Začelo mi je dajati prave signale. 😊 😊 Je pa res da ta proces traja. 😊 Samopodoba se mi izboljšuje, vaše tehnike mi zelo pomagajo. Še vedno se kdaj ujamem v primerjanju ipd. Trudim se, ker vem, da delam spremembe zato, ker vem kakšen odnos do hrane želim imeti.

Prepoznavanje potreb mi gre vedno boljše, zdi se mi da vedno bolj prepoznavam in tudi upostevam sama sebe - v večini ubistvo res dobro in sem na trenutke kar presenecena nad sabo. Vseeno pa pride dan (kot na primer v petek), ko se mi porusi ves 'sistem' in sem pojedla vse kar sem vidla.... vendar znam ta občutek krivde po tem ful boljše obvladati, tudi naslednji dan. Zdi se mi, da sem na pravi poti, potrebno sicer se veliko dela, ker ta pot je konstantni rollercoaster, ampak gre in tudi naprej bo slo! 😊 ✨

Vesna dobro jutro 😊 rada bi se ti samo zahvalila za včerajšno delavnico. Res tako mi je bilo vsec da sploh ne znam povedat. Povedla si tisto bistvo, predstavila problem, povedala svoje izkušnje. Na koncu pa si se dala čas za nase dileme in nas skupinsko podprla ter nam dodelila nov izziv s katerim lahko pridemo stopničko višje v našem okrevanju 😊 ves čas si nasmejana, pozitivna, sproščena, nas spodbujas in nam dajes vedeti da verjames v nas. Res je biv tako sprossen ampak hkrati zelo zelo poučen večer (pa ne samo teorija, ampak tisto kar mi rabimo....pripadnost, zaupanje, podpora) 😊 se enkrat hvala ti za to in res se vidi da svoj poklic opravljas z veseljem in predanostjo 😊 komaj čakam naslednji četrtek do takrat pa ti zelim cudovite dni in izkoristi vikend 😊



Vesna hvala za cudovita in poučna srečanja 😊 vsak odgovor, vsaka predstavitev in vsak nasvet so se mi zapisali v srce in misli in jih bom z veseljem uporabljala na moji poti do popolne svobode 😊 so vzponi in so padci....ampak v trenutkih padcev se bom spomnila nate, se pobrala in samo gurala naprej se mocnejša 😊 neverjetna si in v sebi nosis energijo, ki ti res vlije moci in ti da vedeti da zmores 😊 zelim ti lepe praznike, naberi si moci in samo nadaljuj svojo pot, ki je cudovita ❤️



Dovoli mi, da pomagam še tebi.

Drugo poglavje

PREPOZNAJ ALARMNE ZNAKE PRI SEBI



VESNA AMBROŽ, MAG. PSIH.
WWW.VESNAAMBROZ.COM

12 alarmnih znakov, ki nakazujejo težave na področju prehranjevanja in odnosa do telesa

1. Večino dneva razmišljaš o hrani.

1. Razmišljaš o tem, kdaj boš zopet "lahko" jedla, kaj boš jedla, katere sestavine boš uporabila, da boš ostala v predvidenem kalorijskem deficitu (in "optimalnih vrednostih makrohranil"). Imaš t. i. tunnelski vid, ki je usmerjen samo na hrano (in/ali telesno aktivnost). Zanimanje za druge stvari pojenja. V ospredju je fokus na to, kako boš preko kalorijskega deficita in treningov dosegla svoje "sanjsko telo".

2. Imaš prepovedan seznam živil.

2. Ko tole bereš, točno veš kaj pomeni prepovedan seznam živil. In dobro veš, da se na njem nahaja tvoja najljubša čokolada, Nutella, krofi, sladoled, bonboni, čips, pekarniške dobrote, vstavi živilo ...

To je hrana, ki si je absolutno ne dopustiš jesti ali pa si jo dovoliš samo na vsake toliko in se takrat navadno z njo prenajedaš. Ob hranjenju s temi živili občutiš sram, tesnobo, krivdo, gnus do sebe, občutek "da se ne zmoreš kontrolirati" (karkoli že to pomeni).

3. Število na tehtnici diktira, ali bo tvoj dan dober ali slab.

3. Imaš predviden dan za vaganje, ki diktira kako se boš počutila preostanek dneva ali tedna. Če je število manjše kot je bilo ob predhodnem vaganju, boš evforična, vesela, ponosna, tvoje samospoštovanje bo ostalo neokrnjeno.

Če pa je število večje (ali enako) kot je bilo ob predhodnem vaganju, boš imela pokvarjen dan. Občutila boš razočaranje do sebe, prezir, sram, potrtnost in še bolj se boš "kaznovala" pri obrokih, telesni aktivnosti.



4. Socialna izolacija.

- Nadzor nad restrikcijo vnosa hrane in fizična aktivnost ti postaja pomembnejša kot druženje z najbližjimi. Zato zavračaš druženja, kavice s prijateljicami, pijače s sodelavkami, kaj šele kosila ali večerje v restavracijah, kjer v ponudbi zagotovo ni jedi, ki bi bila vredna zauživanja kalorij in kjer ti ne bi imela kontrole nad tem kako bo jed pripravljena. Zato je lažje biti doma, kjer imaš ti nadzor nad tem, kaj in koliko boš pojedla.

5. Prenajedanje na samem.

- Imaš epizode, ko tvoja kontrola glede hrane popusti in takrat si dopustiš jesti vsa "prepovedana", "nezdrava" živila, ki jih imaš najraje. To izgubo kontrole si dopustiš le na vsake toliko in takrat, ko si v prostoru sama. Ko te nihče ne vidi. Naješ se do neprijetno sitega. Za tem pa občutiš krivdo, sram in morda tudi občutek, da moraš to prenajedanje nekako popraviti. Morda je zate značilno tudi kopičenje tvoje najljubše hrane v "posebnem" predalu, za takrat, ko bo ta epizoda zopet nastopila.

6. Hrana kot sredstvo nagrajevanja in telesna aktivnost ter stradanje kot sredstvo kaznovanja same sebe.

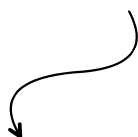
Večinoma telovadiš zaradi strahu in tesnobe pred tem, da bi se zredila. Zaradi tega treniraš tudi takrat, ko se ne počutiš dobro ali pa si popolnoma izčrpana, a se vseeno prisiliš, da narediš "tisti tvoj trening". Morda se tudi kakšen dan (predvsem po prenajedanju) "postiš" oz. stradaš do kosila ali še dlje (da bi poskusila izničiti učinke prenajedanja). Na kakšen dan, ko se počutiš nekoliko bolje glede svojega telesa, pa si *morda* le dovoliš kakšen grizljaj hrane več.





7. Imaš črno-beli pogled na hrano.
Hrana je lahko samo "dobra" ali samo "slaba".
Pri tem "dobra hrana" = zdrava, neprocesirana, nizko kalorična, visoko beljakovinska, biološka, ekološka, LCHF, dovoljena.
"slaba hrana" = nezdrava, procesirana, visoko kalorična, s preveč sladkorja in maščob, prepovedana.
8. Preverjanje dokazov suhosti ali sprejemljivosti telesa (ang. Body checking)
Pogosto preverjaš, ali si še v okvirih sprejemljivega telesnega tipa oziroma kilogramov. To počneš z vaganjem, merjenjem delov telesa, pregledi telesa v ogledalu, pregledi telesa s prsti (npr. objem zapestja, nadlakti s prsti), tiščanje v hlače določene številke ipd.
9. Imaš občutek, da z naštetimi alarmnimi znaki ne moreš prenehati.
Pri sebi opažaš (opisana) vedenja in načine razmišljanja, ki pa se jih ne moreš otresti. Zdi se, da so te težave trdovratne; ne gre se jih znebiti četudi se trudiš, da jih ne bi več bilo. Ponavljajo se večino dni v tednu ali vsak dan, večkrat dnevno.

Morda se sprašuješ, kje je tista točka, ko bi bil primeren obisk strokovnjaka?



Kdaj je čas za obisk strokovnjaka za moje težave?

V kolikor

(1) so pri tebi prisotni večinoma vsi ali več prej omenjenih alarmnih simptomov in znakov,

(2) imaš občutek, da te tvoje težave ovirajo pri vsakodnevnem funkcioniranju (v odnosih, pri delu ali študiju, pri koncentraciji ...) in

(3) si se v zadnjem času spremenila - opažaš, da nisi več takšna kot si bila, ta vedenja in občutki ti niso podobni,

je čas da obišeš strokovnjaka s področja duševnega zdravja (psiholog, psihiater, psihoterapevt, osebni zdravnik)

V primeru hude stiske so na voljo tudi naslednji kontakti:

 Zaupni telefon Samarijan: 116 123 (24/dan, brezplačno, anonimno)

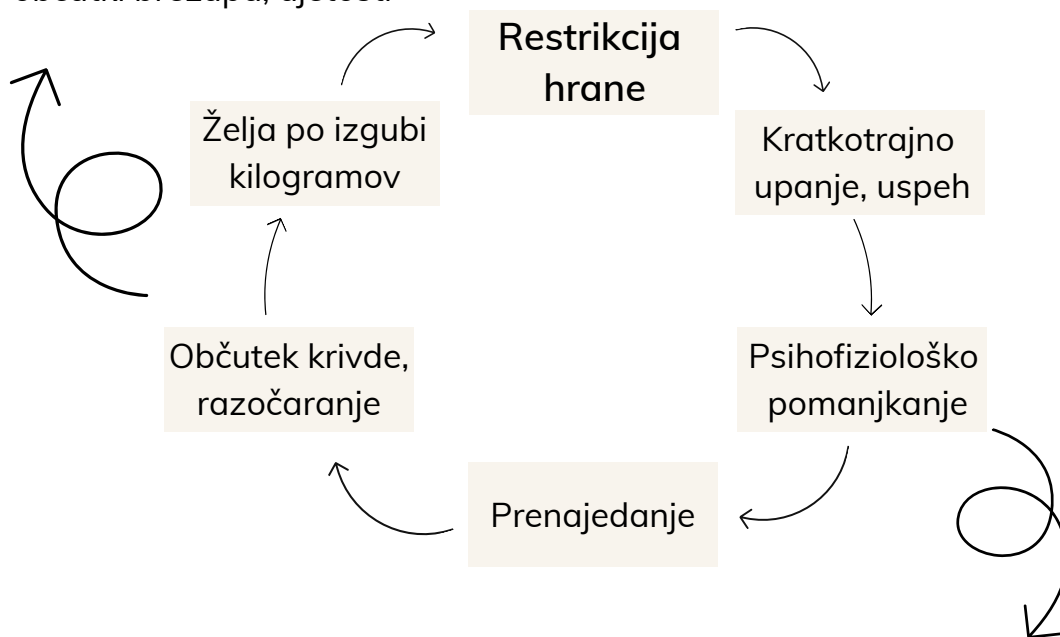
 Klic v duševni stiski: (01) 520 99 00 (med 19. in 7. uro)

 112

Začaran krog omejevanja hrane in prenajedanja

Naše telo doživlja hujšanje kot stradanje, pomanjkanje hrane v okolici. Ne ve, da je odrekanje hrane prostovoljno. Zato odreagira stresno in se bori za preživetje tako, da nam pošilja intenzivne signale lakote z namenom, da bi našli in jedli hrano, ki jo naše telo potrebuje. Pri tem mehanizmu, med drugim, torej delujejo "starejši" deli možganov, ki principa hujšanja oziroma namerne restrikcije hrane ne razumejo.

Pojavi se sram, okrepi se nezaupanje vase in v svoje telo, poslabša se samopodoba, pojavijo se občutki brezupa, ujetosti



Zaradi izstradanosti telesa začnemo čustveno nihati, smo razdraženi, nejevoljni, svet se zdi negativnejši, poviša se stresni hormon kortizol, narašča hormon lakote, ki obupano teži k vnosu hrane, ki je energijsko bogata (bolj kalorična)

Ker naše telo hujšanje doživlja kot grožnjo telesu in ne razume, da mi to počnemo namerno, odreagira pravzaprav zelo smiselno in logično: **v možgane pošilja še več signalov lakote** in s tem povečuje našo voljo, motivacijo po "iskanju hrane".

To navadno rezultira v prenajedanju.

Telo je torej izjemen stroj, ki se bori za to, da **obdrži ravnovesje v telesu**.

Bori se za to, da nas obdrži v neki točki telesne teže.

In kako lahko izstopimo iz začaranega kroga?

Odgovor na to vprašanje se skriva v drugem poglavju tega vodiča.

Tretje poglavje

PREHRANJEVANJE Z OBČUTKOM ZA TELO



VESNA AMBROŽ, MAG. PSIH.
WWW.VESNAAMBROZ.COM

Kako torej stopiti iz začaranega kroga omejevanja hrane in prenajedanja?

Odgovor je preprost.

**Brezpogojno si dopusti jesti.
Karkoli hočeš. Kolikorkoli hočeš. Kadar hočeš.**

Govorimo o intuitivnem prehranjevanju. To pomeni, da za to kaj boš jedla, kdaj in koliko, uporabljaš svojo intuicijo. Natančneje, upoštevaš svoje telesne signale - lakoto, sitost - ko se pojavijo.

Ti signali so v nas prisotni že od otroštva.

Zadnje obdobje si svoje notranje signale najverjetneje ignorirala zaradi želje po izgubi kilogramov. Ko se je oglasila lakota si jo zatrla, namerno preslišala; uporabila si "voljo", "disciplino" in konstantno odrekanje hrane zaradi želje po spreminjanju izgleda svojega telesa.

Zaradi vnovičnega ignoriranja lakote in sitosti se lahko zgodi, da utišamo, "uspavamo" te notranje signale, ker jih tako ali tako ne upoštevamo, ko se pojavijo. Izgubijo svojo vlogo. Da pa lahko vzpostavimo zdrav, svoboden in sproščen odnos do prehranjevanja, je obujanje teh notranjih signalov ključno.

*Odgovor na to, kako stopiti z začaranega kroga je torej preprost,
še zdaleč pa ni enostaven.*

Najverjetneje se ti ta trenutek poraja
tisoče vprašanj, dvomov in strahov.

BREZPOGOJNO si naj dopustim jesti ?!
Karkoli hočem ?! Kolikor hočem ?! Kadar hočem ?!
To je zagotovo pomota.

Naj izpostavim nekaj najpogostejših skrbi, mitov
intuitivnega prehranjevanja:

1

Se bom lahko
ustavila, ko si bom enkrat
dovolila jesti vse?

2

Kako vem, da to ni zgolj
prenajedanje, ampak intuitivno
prehranjevanje?

3

Ne bom podvojila, potrojila
svoje teže?

4

Če bom jedla intuitivno, bom
jedla samo čokolado, vsak
dan, cel dan.

Skupaj razbijmo četrty mit.



Če bom jedla intuitivno, bom jedla
samo _____(npr. čokolado)
vsak dan, cel dan.
Kako pa je torej to zdaj "zdravo"?!



Glede na to, da si si npr. čokolado najverjetneje zdaj nekaj časa omejevala, je velika verjetnost, da je boš z vstopom v ta proces na začetku pojedla precej.

Vendar pa... Z brezpogojnim dopuščanjem prehranjevanja si boš znova in znova dokazala, da je čokolada zares na voljo vsakič, ko si je zaželiš.

Tako si boš sčasoma zares dovolila in začutila, da bo čokolada na voljo tudi čez 20 minut, jutri, pojutrišnjem, tudi čez 4 mesece... (t. j. kadarkoli in kolikor koli je boš želela). In takrat bo tudi ekstremna lakota ali ekstremno hrepenenje po čokoladi začelo pojenjati.

Tako boš sčasoma intuitivno pojedla kakšen košček čokolade le tu in tam in to ti bo povsem zadovoljilo potrebo po sladkem.
Zgodilo se ti bo, da boš prav pozabila na tisto Milko, ki zdaj leži v tvoji shrambi.

Oglejmo si še citat nutricionistk Evelyn Tribole in Elyse Resch, ki sta do svobode v prehranjevanju skozi intuitivno prehranjevanje uspešno popeljali več tisoče posameznikov in posameznic.

V svoji knjigi *Intuitivno prehranjevanje: Revolucionarno slovo od shujševalnih diet* sta zapisali sledeče:

»Ko se lahko ljudje svobodno odločijo kaj bodo jedli in imajo dostop do raznovrstne hrane, se izkaže, da na koncu jedo uravnoteženo. Vključujejo večinoma hranilno bogata živila.«

Z vstopom v intuitivno prehranjevanje torej sčasoma izbira prehrane rezultira v uravnoteženih obrokih. To pomeni, da prehrana vključuje vse skupine hranil, ne samo čokolade :)

Številne ostale mite intuitivnega prehranjevanja lahko skupaj z mano razbiješ v prihajajočem [ciklu webinarjev z naslovom Svoboda v prehrani, svoboda v telesu](#), ki prihaja na spletno stran 14. januarja 2023.

Po teoriji, imenovani "set point" velja sledeče:

V genskem materialu vsakega človeka je zapisan njegov optimalen rang telesne teže.

Optimalen rang telesne teže je razpon kilogramov, v katerem deluješ najbolje. Ko se tvoja telesna teža giblje znotraj tega ranga, ne razmišljaš zgolj na hrano, ker si ustrezno prehranjena s hranili, imaš veliko energije, dobro spiš, se fizično počutiš dobro, prisotna je želja po spolnosti, si v hormonskem ravnovesju, če si ženskega spola, imaš takrat redne menstruacije oziroma zdrav menstrualni ciklus ipd.

Z intuitivnim prehranjevanjem se boš sčasoma ustalila nekje znotraj optimalnega ranga teže zate. Tam boš torej najbolj zdrava. Tam bo tvoje telo delovalo optimalno.

Kakor hitro boš želela shujšati pod ta rang telesne teže, ga bo tvoje telo želelo na vse pretege "ubraniti" tako, da bo intenzivneje oddajalo signale lakote v tvoje možgane, imela boš manj energije, libido bo nižji, (ob ekstremni, dolgotrajni restrikciji) lahko pride do izgube (zdravega) menstrualnega ciklusa in s tem do nezmožnosti zanositve ipd.

Če se boš prehranila nad tvoj optimalen rang telesne teže, pa bo telo zmanjšalo signale lakote in okrepilo signale sitosti - imela boš šibkejši apetit.

Tvoje telo torej deluje kot nekakšen zelo pameten termostat :)

Poglejmo si dve konkretniji orodji
intuitivnega prehranjevanja



LESTVICA LAKOTE OZ. SITOSTI

Koliko sem lačna oziroma sita 0-10?

0 = bolečine v trebuhu zaradi lakote, glavobol, utrujenost telesa

1 = šibko počutje, vrtoglavica, razdraženost, težko se je koncentrirati

začni
jesti

2 = kruljenje v želodcu, smo "tečni"

3 = prazen občutek v želodcu, pojavlja se nekaj kruljenja, želja po hrani

4 = občutek "lahko bi nekaj pojedel_a", vseeno pa smo lahko brez hrane še kakšno uro

5 = nevtravno počutje (nismo ne lačni ne siti)

6 = želodec je nekoliko napolnjen, vendar še nismo potešeni

prehaj

7 = ugodna sitost, smo potešeni - če bi pojedli še malo bi nam bilo neugodno

8 = smo zelo siti, malo nam je nelagodno

9 = zelo nelagodna sitost, si moramo odpeti hlače, smo napihnjeni, čutimo pritisk

10 = bolečine v trebuhu in slabost zaradi sitosti, se ne moremo premakniti

Dodatno obrazložitev prehranjevanja po prehranski lestvici lahko pridobiš z vstopom v program "Svoboda v prehrani, svoboda v telesu", ki bo na spletni strani od 14. 1. 2023 naprej!

RAZISKUJ SVOJO LAKOTO Z VPRAŠANJI

Kaj si resnično želim jesti?

Ko začneš postajati lačna, si pomagaj s spodnjimi vprašanji:

Kaj bi mi zdaj res prijalo? Kakšna aroma bi mi bila zdaj všeč?
Kakšen okus in občutek bi rada imela v svojih ustih?
Si želim kaj slanega? sladkega? kislega? grenkega?

Med jedjo in po jedi se lahko vprašaš:
kako se počutim? So mi okusi všeč? Bi s prehranjevanjem še
nadaljevala? Ali za zdaj prenehala?

Kako se po jedi počuti moj želodec in telo? Mi je to počutje všeč?
Bi se rada še večkrat tako počutila?

Jej ob prijetni lakoti, ne ob sestradanosti ali pa kadar še sploh nisi
lačna.

Ob hudi lakoti ne zares okušamo in uživamo ob jedi.
Ob premajhni lakoti pa se težko odločimo kaj si res želimo jesti, kaj
bi nas zadovoljilo in hrana ne bo tako vabljiva
(takrat počakaj, da je lakota nekoliko izrazitejša)

Četrto poglavje

DVE TEHNIKI ZA KREPITEV POZITIVNE SAMPODOBE



VESNA AMBROŽ, MAG. PSIH.
WWW.VESNAAMBROZ.COM

ZGRADI DOBER ODNOS DO SVOJEGA TELES

Na poti intuitivnega prehranjevanja boš lahko opazila, da se skoraj spontano začne nekoliko izboljševati tudi tvoj odnos do same sebe.

Za dodatno pomoč pri krepitevi pozitivne telesne samopodobe pa prilagam še dve znanstveno podkrepljeni tehniki.



Beleženje negativnih avtomatskih misli

Bodi pozorna na negativne misli o sebi, ki se ti pojavijo čez dan. Ko jo prepoznaš, jo zapiši. Zabeleži tudi koliko odstotkov si prepričana, da ta misel drži. Najpomembneje pa je, da najdeš dokaze, ki tej misli nasprotujejo in sicer takšne, ki jim dejansko verjameš!

Negativna avtomatska misel	Koliko % verjamem misli	Protidokazi za to misel	Koliko % verjamem protidokazu
Ničesar na meni ni lepega.	86 %	Kar OK so mi moje pegice. Všeč so mi tudi moji skodrani lasje.	66 %



Ponovi si protidokaz(e) vedno, ko se pojavi negativna misel!

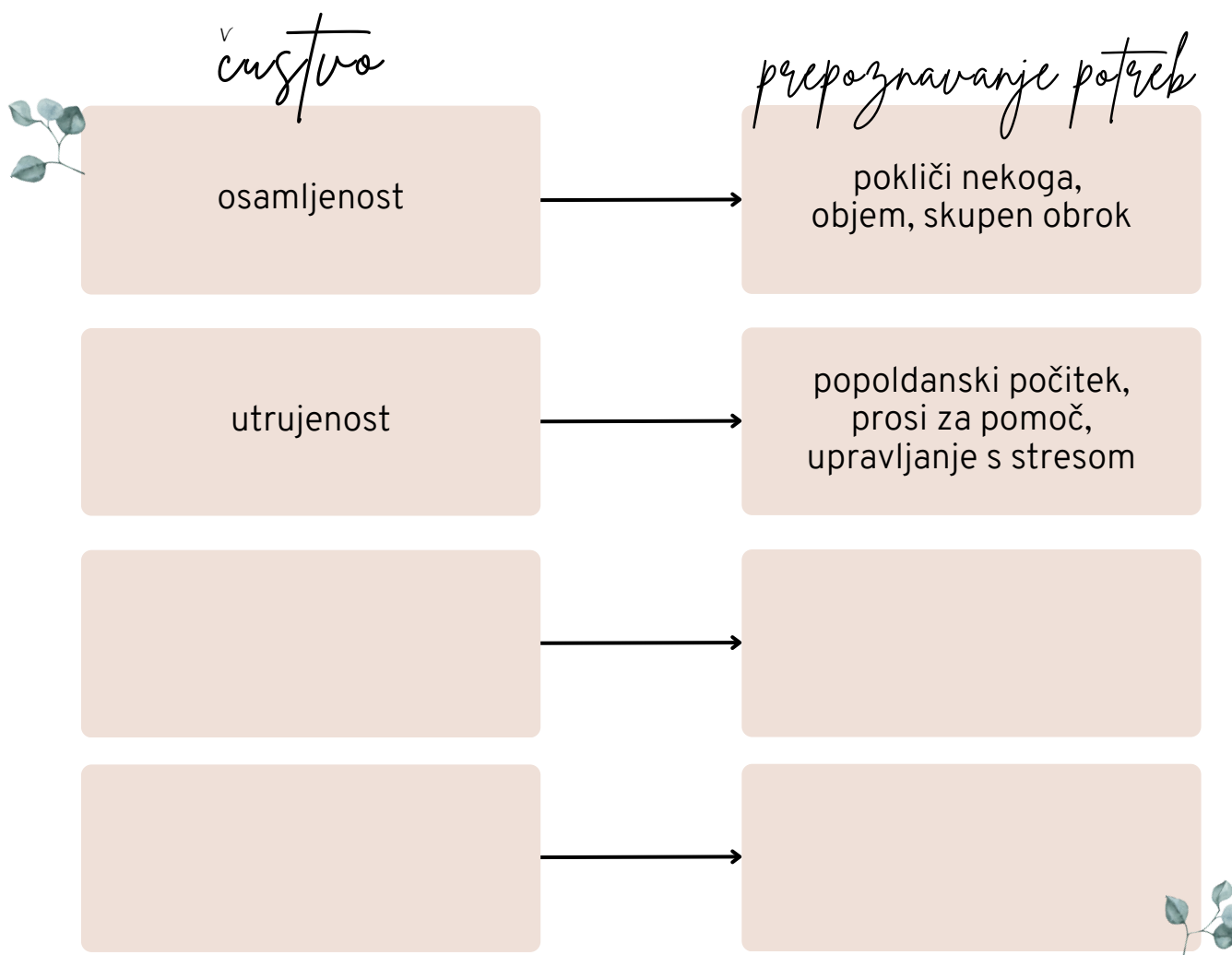
2 *Prepoznavaj svoje dejanske potrebe*

Včasih zamenjamo lakoto za drugo potrebo ali pa jo (nezavedno/zavestno) uporabljamo kot način tolažbe.

Hrana namreč predstavlja vir ugodja že iz otroštva.

Z njo lahko hitro, a začasno zakrpamo slabo razpoloženje. Ne rešimo pa vira težave, ki z nami še vedno ostaja.

Poskušaj pri sebi prepoznati resnično potrebo, ki se skriva za lakoto in zanjo najdi ustrezen rešitev.



Podrobna razlaga in vodenje skozi številne tehnike za samopomoč te čakajo v programu **Svoboda v prehrani, svoboda v telesu!**

Draga moja,

ne zapravljaj več dragocenih let svojega življenja z upanjem, da se bo tvoj odnos do hrane in telesa nekoč popravil sam od sebe.

Pridruži se skupnosti žensk, ki izvajajo 6-tedenski program Svoboda v prehrani, svoboda v telesu in v mesecu in pol zaživi življenje, ki ga želiš živeti!

V sproščen odnos do hrane boš lahko zakorakala s **14. 1. 2023**, ko bo program na voljo na spletni strani www.vesnaambroz.com



Hvala!

Zapomni si, da v tem nisi sama. Na voljo so mnogi viri in podpora, ki ti lahko pomagajo na poti do okrevanja. V tebi se skriva moč in odpornost, da premagaš svoje težave s prehranjevanjem in zaživiš zdravo, izpolnjeno življenje.

vesna@vesnaambroz.com
www.vesnaambroz.com

Čestitke!

Prehodila si uvodne korake na poti do svobode v prehrani in telesu. Če si želiš poglobljenega in podrobnega vodenja skozi številne tehnike za samopomoč na tem področju, lahko **14. 1. 2023** na www.vesnaambroz.com dostopaš do **12-urnega sklopa webinarjev Svoboda v prehrani, svoboda v telesu** in se pridružiš mnogim ženskam na poti do sproščenosti in zadovoljstva v življenju.



vesna@vesnaambroz.com



www.vesnaambroz.com



[@odkritopodcast](https://www.instagram.com/odkritopodcast)

ZAŠČITENA INTELEKTUALNA LASTNINA

© 2022 Matija Ambrož, s. p. Vse pravice so pridržane.

Te e-knjige ali kateregakoli dela te e-knjige ni dovoljeno poustvarjati, reproducirati ali na kakršenkoli način distribuirati brez pisnega dovoljenja avtorja (Matija Ambrož s. p.) z izjemo uporabe krajših citatov v namen predstavitve e-knjige. Ta knjiga vsebuje intelektualno lastnino, ki si jo lasti Matija Ambrož s. p. E-knjige ni dovoljeno spreminjati, objavljati, preprodajati, oddajati, poustvarjati, prikazovati, predelovati, posredovati ali na kakršenkoli drug način delno ali v celoti uporabiti brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorja.

VESNA AMBROŽ, MAG. PSIH.
WWW.VESNAAMBROZ.COM