

## ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

1. Якщо ви помічаєте, що занадто переймаєтесь харчуванням, миттєво починаєте застосовувати на практиці усі ноу-хау без перевірки на здоровий глузд, спробуйте знайти спосіб спочатку заспокоїтись. Варто спокійно дослідити питання: почитати рекомендації, звернутись до фахівців, яким ви довіряєте.

2. Якщо ви здорова людина, не потрібно зациклюватись на харчуванні. Їжа не має викликати почуття провини та параною. Їжа має бути поживною та приносити задоволення, і це все.

3. Консультуйтеся щодо харчування у визнаних експертів, перевіряйте інформацію в різних джерелах та вибудуйте на основі отриманих знань власне бачення. Тобто, візьміть відповідальність за власне здоров'я та спосіб харчування на себе.

4. Лише ви досконало знаєте свої індивідуальні особливості та власні вподобання. Зорієнтуйтеся, наскільки активний спосіб життя ви ведете та скільки насправді їжі потребує ваш організм. Усе, що надлишкове – це не про фізіологічну потребу.

5. З психологічної точки зору переїдання – це втамування емоційного голоду, котрий може бути пов'язаний з задоволенням певної потреби.

6. На емоційний голод тіло реагує так само, як на фізіологічний – ми відчуваємо ті ж ознаки голоду. Саме тому важливо навчитися розрізняти свої потреби, відрізняти емоційний голод від фізіологічного. Так можна поступово навчитись задовольняти свої потреби підходящим способом і «годувати» себе саме тим, що вам необхідно.

7. Здоровий спосіб харчування – уважність до почуття голоду та почуття насичення.

8. Обирайте їжу згідно з внутрішньою потребою. Будьте уважні до насичення та переставайте їсти, коли його відчули.

9. Будьте терплячими до себе. Будь-які зміни у способі життя та харчуванні відбуваються поступово.