

A mérleg számain túl – testünk jelzéseire hallgatva

Az intuitív étkezés nem egy szigorú diéta, arra helyezi a hangsúlyt, hogy az étellel és saját testünkkel megromlott kapcsolatunk helyreálljon, megtanuljunk hallgatni testünk jelzéseire. Nem a testtömeg csökkentésre, hanem az egészséges életmód megvalósítására összpontosít.

Az intuitív étkezés módszerének háttere

Ahhoz, hogy megérthessük az intuitív étkezés alapjait, tisztában kell lennünk azzal, hogy a súlyfelesleg kezelésénél van testsúlyközpontú, és nem testsúlyközpontú megközelítés.

A **testsúlyközpontú megközelítés** során az egyén testtömege kerül előtérbe, főleg az étrend energiataralmának korlátozása és a fokozott fizikai aktivitás a hangsúlyos. Ennek negatív következménye lehet például a lelassult anyagcsere, falásrohamok, fáradtság, „jojó-effektus”. Az esetleges sikertelenség az ember lelkivilágára is kihathat, ami például büntudat, sóvárgás formájában jelenhet meg, és akár testképzavar is kialakulhat.

Azonban súlyunk alakulásában nem csak az étkezés és a testmozgás, hanem számos egyéb tényező is szerepet játszik, így látszólag egyértelmű, hogy a megoldás nem pusztán az előbbieket megváltoztatásában keresendő.

A **nem testsúlyközpontú megközelítés** esetében arra helyeződik a hangsúly, hogy javítsunk szervezetünk egészségi állapotán anélkül, hogy hirtelen drasztikus súlycsökkentő diétába fognánk.

Az intuitív étkezés egy módszer, amely megmutatja, hogy az egészségi állapotunk nem pusztán a testméretünktől függ, és az étellel való kapcsolatunk is ugyanolyan fontos, mint az, hogy mi is kerül a tényérunkra.

Az intuitív étkezés néhány alappillére

Diétamentális elutasítása. A fogyókúrák túlzottan a mérlegen látott számokra helyezik a hangsúlyt, újabb és újabb diétába hajszolva ezzel a fogyni vágyót. Inkább arra összpontosítsunk, hogy milyen változtatásokkal fejleszthetnénk egészségi állapotunkat szemben a minél alacsonyabb testtömeg elérését célzó „rapid-diétákkal”.

Az éhség tisztelete. Az intuitív étkezés során nagy szerepet kapnak szervezetünk belső jelzései, és hogy azokra jól reagáljunk. Könnyűnek tűnhet azt olvasni, hogy ismerjük fel az

éhség- és teltségérzetünket, viszont fogyókúra esetén gyakori, hogy a diétázó nem veszi figyelembe saját jelzéseit. Az intuitív szemlélet szerint próbáljunk koncentrálni arra, hogy akkor együnk, mikor testünk erre jelzést ad.

Megbékélés az étellel. Szeretünk bizonyos ételeket „démonizálni”, károsnak ítélni (például a hozzáadott cukrot, finomlisztet tartalmazóakat). Ez hosszútávon a sóvárgás érzetét váltja ki, és túlevéshez vezethet. Hasonlóan ártalmas „bűnözésnek” vagy „csalónapnak” tekinteni bizonyos étkezéseket. Ellenben ha megbékélünk az ételünkkel, az pozitívan fogja befolyásolni életmódváltásunk sikerességét is. Fontos hogy teret adjunk azoknak az ételeknek is, amelyeket azért választunk, mert azok örömet adnak.

Elégedettség. Különböző fogyókúrák során sokszor nem a saját ízlésünk, hanem az étel energia- vagy szénhidrátartalma alapján választjuk ki mit eszünk aznap. Emiatt viszont gyakran előfordul, hogy az evés nem okoz elégedettséget a diétázónak, ami miatt állandósulhat a hiányérzet az étkezést követően. Az intuitív étkezés megmutatja, hogy az elégedettségérzetnek kiemelt szerepe van az étkezés során.

Teltség megérzése. Sok esetben, ha a diétázó teltségérzetet tapasztal, az rögtön büntudattal párosul, mert azt hiszi, túlette magát. Az intuitív étkezés segít elsajátítani a test jelzésein alapuló, kellemes teltségérzet felismerését, így a valós túlevéses helyzetek is elkerülhetővé válnak.

Összességében az intuitív étkezés egy olyan szemlélet, amelyet testtömegtől független önfejlesztés jellemez szemben a sokszor sanyargatással járó fogyókúrák módszerekkel. Ez a megközelítésmód javasolt azoknak, akik javítani szeretnének az étellel és a testükkel való megromlott kapcsolatukon.

Hosszabban olvashat a témával kapcsolatban a 2022. májusi hírlevelünkben, amely a következő linken elérhető: [Tovább >>](#)