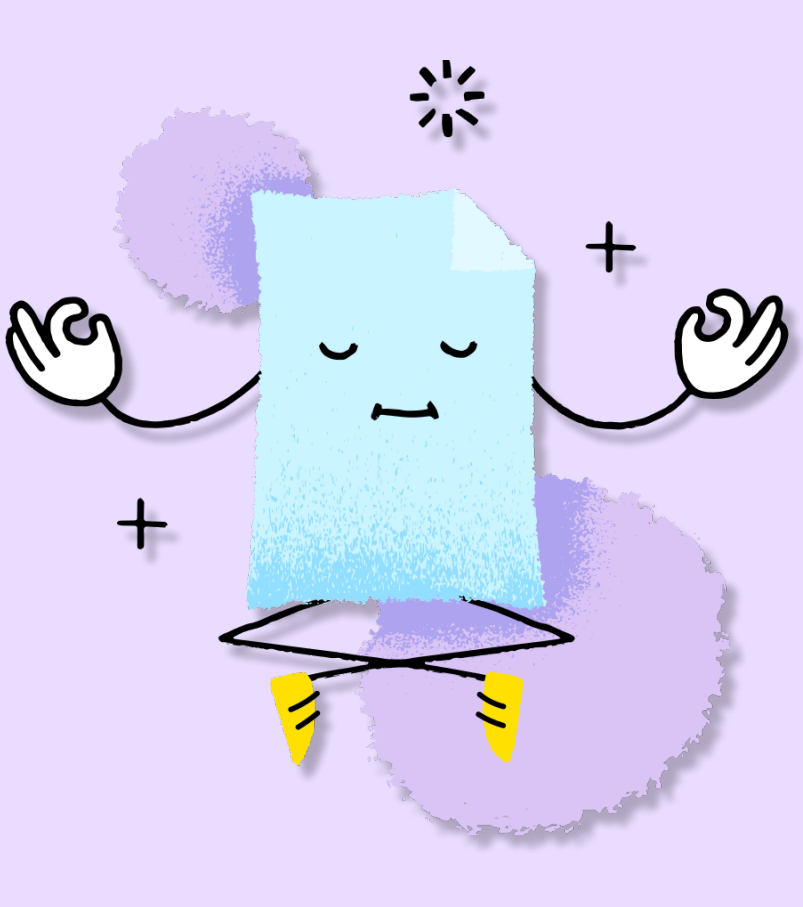
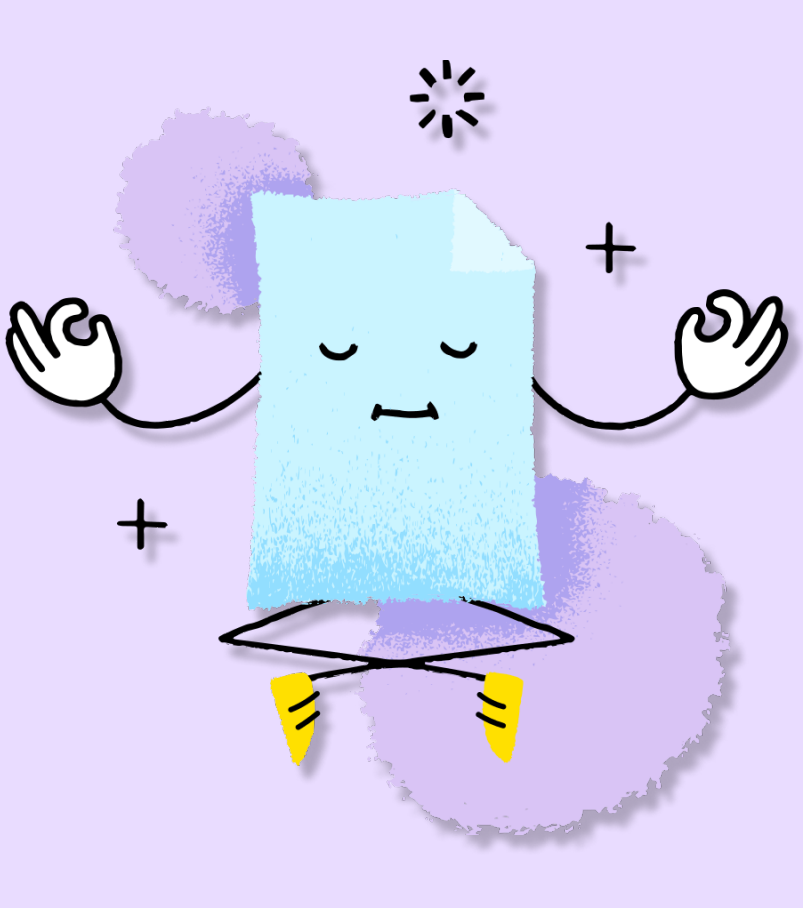
ГАРМОНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

ОБРЕТИ ГАРМОНИЮ
С СОБОЙ



Содержание

Введение
1. Оценка истории своего питания, тела, отношения к еде
2. Оценка нынешнего питания и планов
3. Калории
4. “Плохая" и "хорошая" еда
5. Психология питания
6. Про тело, страх и любовь к себе
7. Еще пара важных моментов
Заключение



Введение

Привет, если у тебя есть проблема расстройства пищевого поведения, ты часто переедаешь, а затем обещаешь себе компенсировать это диетой или голоданием, ты устала от всего этого и наконец хочешь питаться как нормальный человек, тогда поздравляю, ты на пути избавления от этой проблемы и, надеюсь, этот гайд поможет и ускорит прохождение этого пути!

Здесь я собрала все свои приемы, советы и психологические аспекты помощи, которые в свою очередь помогли мне избавиться от тараканов в голове. А это около 4 лет режима диета-переедание, неприятие и непонимание своего тела. Но, к счастью, уже больше года в связи мозг-тело все отлично, нет желания ни урезать свое питание, ни обожраться как в последний раз. Я научилась «слушать» свой организм, понимать сигналы голода и насыщения, больше нет никакой паники при поедании круасанов, шоколада, пасты и других продуктов, которых я боялась раньше. Наконец-то занимаюсь спортом не для похудения и сожжения калорий, а для повышения выносливости, силы и крепких мышц.

Далее я предоставляю 7 пунктов, которые помогут в решении проблемы. Предлагаю уделить каждому день, сначала прочесть, затем осознать, применить на практике, а так же после каждой из 7-ми ступенек будут предложены мини-анкеты или задания, чтобы тебе проще было понимать свою ситуацию и отслеживать результаты. Итак, начнем...

1. Оценка истории своего питания, тела, отношения к еде

А теперь давай найдем источник проблемы.
Сядь, подумай и вспомни, когда и почему ты начала худеть?
Кто-то назвал тебя толстой?
Ты хотела стать как любимая модель, актриса, девочка с параллели?
А может ты засиделась в паблике на подобии «Типичная анорексичка» (да будь он неладен)?
Как это на тебя повлияло, тебе было обидно или это наоборот тебя мотивировало к изменениям?
Да, сейчас ответь сама себе на эти вопросы и проанализируй свои ответы.

Идем дальше, какими методами ты начала худеть и не считала ли их опасными? Или думала, что для достижения цели все средства хороши? Затем вспомни свои изменения - в голове и в теле? Стала ли ты довольна своим отражением в зеркале? И стало ли больше навязчивых мыслей о еде?

Идем к следующей ступени, которая неминуемо идет за диетным периодом. Вспомни свои переедания, как часто они случались, на каких продуктах? И какие мысли были в голове во время КП (компульсивное переедание) и после? Ты мысленно выбирала ограничение в питании на следующий день или думала как очистить организм?

Далее, стала ли ты бояться каких-либо продуктов и на какие поставила себе запрет? Как это все отражалось на твоем теле - отеки, набор веса, ухудшение состояния кожи и волос, пропали ли КД (критические дни)? И да, говорила ли ты с кем-то о своих проблемах?

Еще раз вернись к этим вопросам, чтоб на каждый из них дать себе честный ответ.

А теперь – Жалеешь ли ты о том, что все это начала?

И гораздо более важный вопрос – Хочешь избавиться от приобретенных проблем?

Пропиши все это в анкете ниже. Так ты сможешь сама сформулировать свои проблемы и посмотреть на них со стороны. Да, вот такой вот мини-прием у психолога в лице себя самой и меня заочно.

Анкета №1

· Когда и почему ты начала худеть?
____

· Какими способами худела?
____
____

· Изменения в голове, какие мысли и загоны появились?
____
____

· Случались ли переедания? Как часто?
____

· Какие продукты «использовались при этом?
____
____

· Твои мысли при КП
____
____
____

Анкета №1

· Действия и мысли после КП
____
____

· Каков твой вес и параметры сейчас (такие же как до диет или больше/меньше)
____

· Изменения тела и проявления ухудшения здоровья
____
____

· Есть ли желание все исправить и вернуть мозги «на место»?
____

· Готова ли ты работать над собой?
____

P.s.: отвечай на эти вопросы максимально честно, ведь именно это поможет теде наладить отношения с едой

2. Оценка нынешнего питания и планов

С прошлым разобрались, теперь надо подумать о том, что есть сейчас и что хотим иметь в будущем.

Какова твоя цель в отношении собственного тела: ты хочешь похудеть, набрать вес или сделать тело более рельефным и крепким?

Затем пойми, что нужно отставить модель изменения тела, которой ты пользовалась раньше. Нам не нужны -10 кг за неделю, ведь они вернуться так же быстро, как и ушли, но принесут с собой очередные проблемы в мозг.

Да и с точки зрения здоровья набор/снижения массы тела более чем на 1 % от собственного веса не рекомендуется. Ведь именно адекватное изменение веса является показателем того, что при похудении уходит в большей части жир и сохраняется мышечная масса, а при грамотном наборе веса цифра на весах увеличивается не за счет воды.

Затем стоит задуматься о качестве тела. Ты хочешь красивое подтянутое тело с крепкими мышцами или просто что-то непонятное обтянутое кожей, лишь бы влезало в то платье, которое ты когда-то носила?

· *Много жира и мало мышц* – толстый человек

· *Мало жира и мало мышц* – дряблая и желеобразная фигура скинни-фэт

· *Много жира и много мышц* – массивная коренастая фигура

· *Немного (в пределах нормы) жира и нормальное количество мышц* – красивое спортивное тело

Надеюсь, ты предпочитаешь последний вариант. Если же думаешь, что и скинни-фэт - это хорошо, ведь цифра на весах будет маленькой, то спешу тебя огорчить.

Мышцы - главный потребитель калорий, т.е. чем больше в теле мышц, тем большее число калорий ты можешь есть, без набора веса. На поддержание мышечной массы уходит немало энергии. Плюс мышцы - это каркас красивого и здорового тела, при их наличии в нормальном количестве тело смотрится гораздо лучше за счет рельефа и ровного «натяжения» жировой прослойки и кожи на неё. У фигуры типа скинни-фэт кожа смотрится очень дряблой и у худой по весу девушки целлюлит выглядит как у людей с ожирением.

Немного теории

Так что же надо для сохранения и набора мышечной массы?

· 1- 1,5 гр белка на кг собственного веса- поддержание

· От 2 гр белка на кг собственного веса- для легкого набора мышечной массы

Дефицит белка намного вреднее, чем его избыток (более 4,5 гр на кг веса), да и вряд ли вы столько наберете.

Однако не стоит бояться слова «набор массы», при нормальном потреблении белка и занятиях спортом идет параллельный процесс = увеличение мышечной массы+ уменьшение жировой.

Я не призываю вести ежедневный подсчет калорий и б/ж/у до конца жизни, главное представлять в каких продуктах что содержится и регулировать свой рацион.

Небольшая подсказка

Источники белка: птица, рыба, морепродукты, мясо, яйца, творог и другие молочные продукты, сыр, греческий йогурт, тофу, бобовые, грибы, растительное молоко

Анкета №2

· Я хочу похудеть/набрать вес или улучшить качество тела (нужное подчеркнуть)

· За какое время я могу сделать это безопасно для здоровья?____________________________________

· Что по собственному мнению сейчас с питанием? Избыток калорий/ нехватка калорий/ неравномерное распределение питания в стиле диета-переедание (нужное подчеркнуть)

· Потребляешь ли достаточное количество белка (по собственному мнению)?____________________________________
____

· В каком виде белок присутствует в рационе?____________________________________
____

Задание

И теперь задание. Оно может показаться непривычным, для тех, кто ведет фуд-блог нормальным.

Сделай фото всех своих приемов пищи за день. Не обязательно все красиво раскладывать и тд, главное сохранить всю пищу, поступающую в организм, запечатленной.

Наверняка ты задаешься вопросом: *Зачем?*

Для понимания количества съеденного, количества приемов пищи.

Под конец дня проанализируй – достаточно ли ты ешь, любишь ли кусочничать, какие продуты в тарелках представляют собой белки/жиры/углеводы. Подумай, какие продукты тебе понравились больше всего, а какие было страшновато есть? Чем ты наелась, а после чего голод появился довольно быстро?

3. Калории

Небольшая вставка школьного урока:

Калории - это энергия.

Количество калорий в пище - мера того, сколько энергии она содержит.

Хотите управлять весом своего тела – управляйте потреблением и расходом калорий.

· Потребление калорий > Расход калорий – Профицит = =набор веса

· Потребление калорий = Расход калорий – Поддержание = вес неизменен

· Потребление калорий < Расход калорий – Дефицит = =потеря веса

Все, простая математика. Вы не поправляетесь от того, что съели шоколадку или фрукты после 16:00 и не худеете от батончика с надписью «для стройности», выбрасывайте подобные мифы из головы!

Перейдем к следующему понятию.

Обмен веществ – это совокупность процессов и химических реакций, которые протекают в вашем теле. Он состоит из 5 слагаемых:

1. Базовый метаболизм

Это количество калорий, которое необходимо для вашего физического существования. Расходуется на дыхание, сердцебиение, пищеварение, работу нервной системы и тд.

2. Органическая физическая активность

Это затраты на элементарные физические действия - прогулка, поднимание по лестнице, уборка дома, несение сумок и пакетов. Соответственно делаете больше дел – тратите больше калорий.

3. Физическая активность

Затраты энергии на силовые и кардио тренировки. Чем продолжительнее и интенсивнее тренировка, тем больше расход калорий.

4. Усвоение пищи

Это затраты на пережевывание, переваривание, усвоение веществ из еды.

Интересный момент: на усвоение пищи приходится около 10 % от общего потребления энергии, то есть, съев 1000 калорий, организм потратит 100 на их усвоение

И вернемся к белкам. На их переработку уходит больше энергии.

5. Кислородный долг

Та энергия, которую тратит организм на восстановление после тренировок и активных действий (например, поднимание по лестнице, бег за автобусом и тд).

Вот, как видишь, на поддержание жизни организм затрачивает немалое количество энергии, а откуда её можно взять? Правильно, из пищи.

Понятно, что на режиме питания по 500-700 калорий организм долго не протянет, да и думаю, ты сама замечала, что во время диет сил вообще нет, хочется только сидеть/лежать, иногда кружится голова при элементарных физических действиях и тд.

После таких «испытаний» организм понимает, что ему не хватает ресурсов на элементарное выживание и при ближайшем удобном случае, он будет требовать этой энергии в избытке, не, ну он же не знает, когда ты опять решишь ограничить ему поступление энергии.

Если простым языком – срыв/переедание как попытка организма восполнить нехватку.

Зачастую это превращается в привычку и даже психологическую зависимость, ведь в процессе быстрого и неконтролируемого приема пищи мозг как бы отключается и вместе с ним уходят негативные мысли.

Однако эти мысли возвращаются сразу после КП с двойной силой, мозг «включается» обратно и предлагает варианты по исправлению ситуации. Так, мы обещаем себе на следующий день сесть на жесткую диету, а кто-то и вовсе решает голодать. Что потом? А потом все по кругу.

Что же с этим делать?

Дать понять организму, что ему больше не будут ограничивать ресурсы (регулярно и нормально его кормить). И работать с головой для избавления от диетного мышления.

Но есть момент:
после продолжительного диетного времени, уменьшается необходимость калорий по всем 5 слагаемым обмена веществ и он «замедляется», то есть ваш организм может существовать при меньшем количестве поступающих калорий.

Это проявляется в снижении вашей активности, мелкими проблемами со здоровьем (зачем организму содержать волосы, ногти и кожу в нормальном состоянии, если и так не хватает энергии), наборе веса даже на калорийности меньше вашей нормы.

Чтобы избавиться от этих проблем, необходимо “раскачать” наш Обмен Веществ

В таком случае необходимо вернуть ОВ к его природной норме:

1. Понять при какой калорийности ваш вес неизменен сейчас

2. Рассчитать свою норму калорий

3. Поднимать калорийность до нормы так, чтоб каждую неделю средняя калорийность вашего рациона была больше на 100-120 ккал больше, чем на предыдущей неделе.

P.S.: некоторые советуют добавлять по 30-50 ккал ежедневно, но по моему мнению, если учитывать, что так за неделю добавляется 210-350 ккал, организм не сможет так быстро подстроиться

Анкета №3

· Моя норма калорий (рассчитать в интернете)__________________________________

· В среднем я ем на______________ ккал

· При какой калорийности я не поправляюсь (если она известна опытным путем)____
____

· По сколько калорий я буду добавлять______________________________________

Задание

Подсчитать сколько калорий вы потребляете (приложение LifeSum, FatSecret и тд), понять достаточно ли этого, если нет, то сколько не хватает до нормы.

Если подсчет калорий является для вас тригерром, то подходить к этому заданию без фанатизма и без желания понизить цифру в счетчике.

Кушайте так, как это делаете обычно, не загоняйтесь из-за каждой цифры. До конца жизни вести подсчет ккал не надо, но сейчас нам нужно наладить питание, вывести его на нормальную человеческую калорийность, чтоб в дальнейшем организм уже сам вам давал понять, когда он наелся, а когда ему не хватает еды. Для этого нам нужно понять и оценить нынешнюю ситуацию.

4. «Плохая» и «хорошая» еда

С этим пунктом нужно разбираться психологически и действовать, руководствуясь логикой.

Еще один шаг в гармонизации питания - избавление от запретов на определенную еду и деления её на плохую/хорошую, вредную/полезную, запрещенную/разрешенную. Ведь в этом случае, употребление «хорошей» еды перестает приносить чувство удовлетворения, мы как бы заставляем себя ее съесть при наступлении голода, потому что не можем разрешить себе ту еду, которую действительно хотим.

В случае попадания нам на глаза «плохой и вредной» еды может начаться легкая паника, желание убрать эту пищу подальше от себя, так как съесть ее хочется, но мы боимся возможного переедания с последствиями в виде чувства вины.

Кстати, ведь именно эта «плохая и вредная» еда и провоцирует КП, ведь попробовав запретный кусочек, мы понимаем, насколько же он вкусный и уже не можем остановиться даже после чувства насыщения, обещая себе ограничить свое питание на следующий день.

Нормально ли это? Нет!

Нормальный человек не будет впихивать в себя невкусную ему еду и не сожрет за раз плитку шоколада, ему вполне хватит пары долек, за время поедания которых вкусовые рецепторы полностью распробуют продукт и передадут в мозг сигнал об удовлетворении.

Многие зож- и пп- одержимые люди скажут: «так нельзя, ведь так человек будет питаться только сахаром, жиром и превышать свою норму калорий в разы». Ха-ха.

Простите, но наш организм - сложно и четко устроенный механизм, который регулирует все процессы для существования в хорошей форме. Он сам подсказывает, чего ему не хватает и что ему нужно. К примеру, сейчас, ведя подсчет калорий своего рациона, я могу иногда задуматься только о белке, чтоб его набралось в норме. И как ни странно, количество жиров, углеводов и сахара всегда попадает в рамки нормы.

Вашему организму не выгодно мучить себя нехваткой/перебором какого-либо нутриента. Он посылает сигналы в мозг и важно избавится от диетного мышления, чтоб наконец-то уметь их распознать.

Как стало понятно по предыдущей главе, вы набираете вес только в случае профицита калорий и низкой активности. И понятно, что такие фразы как «фрукты после 16:00 нельзя», «мучное откладывается на боках», «сахар есть вообще нельзя, иначе ожирение наступит через 5 минут», «белый рис, картошка, виноград, бананы, хлеб, масло сделают из вас жирдяя», нельзя считать ни то, что правильными, а вообще адекватными.

Перебрали сильно по калоражу - вес увеличился, не добрали - уменьшился. Простая математика, которая так и не может отложиться в головах многих людей, после рекламы нездоровой худобы, маркетинговых заголовков пп-продуктов и промыва мозгов псевдо - докторами и фитоняшками. Любой продукт можно есть, но не переедать! Ни сахар, ни жир, ни углеводы никак не навредят, если не есть их тоннами. Захотела - съела до чувства насыщения - успокоилась.

Добавь к основному приему пищи полоску шоколада, печеньку, зефирку. Это не прибавит много калорий, но вы начнете понимать, что эта еда не страшна и никак плохо не повлияет на вашу фигуру.

Страшно? Кушай медленно, не торопись, сосредоточься на каждом укусе, распробуй еду, ее текстуру и послевкусье (если начинается паника – сядь ровно, начни медленно дышать). Перестань считать «запрещенную» еду мега - высококалорийной. В хлебе, зефире, печенье, выпечке, пицце, картошке, бананах и тд не так уж и много калорий. Прекращай бояться еды. Это просто топливо, которое нужно для твоего существования.

Анкета №4

· мои «запрещенные» продукты (рядом с каждым написать, почему он оказался в этом списке)____
____
____
____
____
____
____
____
____

· вкус, каких из них тебе нравится и ты хочешь ввести в рацион____
____
____
____

Задание
купить в магазине одну, самую желанную «запретную» еду и добавить ее к приему пищи. Перебороть волнение и похвалить себя за смелость, силу и шаги вперед.

5. Психология питания

В этой главе я расскажу об аспектах питания и поделюсь приемами, которые помогут при нормализации питания.

После диет и неконтролируемого психически употребления пищи, важно вернуться к адекватному потреблению еды, не бояться еды и не набрасываться на нее, как будто вы можете съесть ее в последний раз.

Нужно снова научиться понимать сигналы голода и насыщения, научиться недоедать пищу, которая оказалась не вкусной и не боятся положить добавки той еды, которая ну очень вкусная.

Что может помочь перед приемом пищи:

· Осознание голода

Не надо садиться за стол, если у кого-то сейчас обеденное время или по советам «завтрак обязательно должен быть через 10-20 минут после пробуждения», «ужинать надо не позже чем за 3 часа до сна».

Голодна – иди покушай, не голодна – не пихай в себя еду!

· Придирчивость к еде

Был проведен эксперимент за шведским столом, где людям предлагалось просто взять тарелку и набрать в нее еды для обеда. Полные люди, продвигаясь вдоль столов, накладывали себе практически с каждого, тем самым увеличивая размер своей порции и соответственно количество потребляемых калорий.

Худые люди проходили вдоль рядов или полностью осматривали весь ассортимент, а уже затем накладывали еду в тарелку. Так они оценивали все предложенное и выбирали для себя самое вкусное.

Это все к тому, что не надо класть еду в тарелку из соображений «ну это вроде полезно, это нужно съесть», «это скоро испортиться, надо доедать». Нужно спрашивать себя «Это вкусно для меня? Я хочу это съесть сейчас? Сколько мне хватит, чтоб насытиться?».

Перейдем к важным аспектам, которые должны быть во время приема пищи:

· Тишина

Нужно сконцентрироваться на еде и её вкусе, а не на фильме или очередном видео на ютуб. Ведь отвлекая себя от осознанного потребления пищи, вы не замечаете ни вкуса, ни количества съеденного. А в напряженных/ускоренных моментах фильма или музыки скорость поедания пищи увеличивается, и вы съедаете либо больше, либо ваш мозг не осознает, что в организм вообще что-то поступило и вы идете за новой порцией еды.

Честно признаться, когда я только начинала нормализовывать свое питание, то меня напрягал и звук тикающих часов, и работающего холодильника. Выжигать пол города, чтоб уж точно вам никто и ничего не мешало, не стоит, главное убрать жесткие раздражающие факторы.

· Скорость поедания пищи

Думаю, вы сто раз читали о том, что сигнал о насыщения доходит до мозга около 20 минут, что есть правда.

Да, обычный человек может уместить в себя весь обед за 10 минут и пойти дальше делать свои дела, но у него есть осознание нормы своей порции, нет зацикленности на еде и фигуре.

Помню обеденные посиделки в универе, к тому времени, когда мой одногруппник съедал суп + основное блюдо с гарниром + десерт, я только заканчивала есть салат. У кого в этом случае адекватное питание?

В отношении психики у каждого, но в отношении здоровья скорее у меня, так как неторопливое поедание пищи лучше для пищеварительной системы и нормальной скорости выброса гормонов.

Тут важно тщательно разжевывать пищу, не натыкать на вилку новый кусок, если только положили в рот предыдущий. Даем мозгу осознать что насыщение вот вот наступит и помогаем себе не переесть.

Задание

Сделать список продуктов и блюд, которые больше всего нравятся.

Выбрать что-то из этого списка на завтрак/обед/ужин.

Засечь время приема пищи, понять с какой-скоростью вы кушаете.

6. Про тело, страх и любовь к себе

Весь процесс налаживания питания и гармонии в голове пойдет куда быстрее и продуктивнее, если позитивно себя настроить. Переставай себя жалеть, мучить негативными мыслями, грустить, это не даст тебе ни-че-го!!

Отправной точкой моей адекватности в голове и в питании, стал момент, когда я «поймала счастье». Это был мой второй контракт в Шанхае и на одной из работ меня как будто током ударило: «Стоп, а зачем я загоняюсь? У меня интересная жизнь, меня окружают крутые люди, я могу заниматься тем, что мне нравится, а все то, что не нравится, я могу изменить.

Зачем тратить время на какие-то страдания, когда я могу, как поет Макс Корж, жить в кайф». Я по новому открыла глаза на привычные вещи, стала вежливее с людьми (да, даже с китайцами), придумывала развлечения для своего свободного времени. Да, переедания случались, но все реже и относиться я к ним стала по-другому.

Это я все к чему, занимай свое время делами, найди новое хобби (да звучит банально, но это работает). На следующей странице представлен мини-список занятий, из которых как минимум 2 тебе точно понравятся.

· Прогулка
· Спорт зал
· Танцы
· Теннис
· Волейбол
· Баскетбол
· Йога
· Растяжка
· Плаванье
· Велосипед
· Ролики

· Аквапарк
· Музей
· Кино
· Каток
· Курсы пения

· Ведение дневника/блога
· Создание доски визуализации
· Рисование
· Чтение
· Любое рукоделие

· Курсы макияжа и причесок (повторение уроков с ютуб)
· Разбор своего гардероба
· Уходовые домашние процедуры (ванна с пеной, скраб, масочки)
· Шопинг

Многие обещают себе начать что-то делать, как-то улучшать свою жизнь, но только после похудения. Так ты просто откладываешь свою жизнь из-за комплексов, существующих в голове. Поверь, большинству окружающих тебя людей все равно на точную цифру твоих весов. Хочешь что-то делать - начинай сразу!

Читала много блогов девочек с РПП, и знаете что? Как бы они не ныли о том, как им надоели проблемы с питанием, но они сами-то и не хотят от них избавляться. Гораздо проще сидеть дома, грустить, что их никто не понимает и жалеть себя, мучаясь на очередной диете (своеобразная такая зона комфорта). Узнала себя? Меняться будем?

«Если хочешь изменить свою жизнь, будь готов первым делом начать что-то делать по-другому»- цитата из книги, которая глубоко вбилась мне в мозг. Для начала предложу изменить свое отношение к собственному телу и начать мыслить позитивно.

Полюби свое тело, начни его уважать, перестань противиться ему и думать «фу, какое оно стремное, надо еще больше урезать калории». Организм у тебя один и жизнь у тебя одна. Если что-то случится с твоим телом из-за пищевых издевательств над ним, ты не сможешь заменить испорченные детали как у машины.

Задание

· Подойди к зеркалу, посмотри на себя, улыбнись, скажи себе 5 комплиментов. Обними себя, свои ноги, руки, спину, живот.
Чувствуешь? Это твой организм, он живой, он достоин любви и заботы.

· Зайди в цветочный магазин и подари сама себе цветы. Не важно, будет ли это огромный букет или одна красивая роза любимого цвета. Признайся сама себе в любви или пообещай себе и своему организму, что полюбишь его.

· Удели себе время. Побудь наедине с собой и своими мыслями. Сделай ванну с шапкой пены, скраб, масочки, маникюр, уход за волосами.

7. Еще пара важных моментов

Подойдя к последней части, не могу не упомянуть о следующих пунктах.

· Время

Задаваясь вопросом о том, сколько времени понадобится на полное восстановление от диет и диетного мышления, надо отключить свой перфекционизм и понять, что это процесс небыстрый и индивидуальный.

Ты не сможешь в один день проснуться с адекватным отношением к еде и телу, но ты можешь проснуться с правильным настроем и готовностью шаг за шагом избавляться от существующей проблемы. КП могут и не исчезнуть сразу после прочтения этого гайда, они будут становиться все более редкими гостями. Но при каждом КП не надо отпускать руки, винить себя.

Успокойся! Ты живой человек, не робот, переедания случаются со всеми. Только адекватный человек после застолья не корит себя и не планирует весь следующий день пить только воду, следующий его прием пищи буде по наступлению голода.

Переела? Забей! Максимум, что ты наберешь – это воду, которая уйдет в течении следующего дня.

· КД

По опросу в моем инстаграм, почти у 80 % девушек, когда-либо сидевших на диетах, возникали проблемы с критическими днями (нерегулярный или вообще пропавший цикл). Если же и ты столкнулась с данной проблемой, то хочу посоветовать следующее:

1) Отказ от диет

2) Питание на свою норму калорий и минимум 1,5 гр жиров на 1 кг собственного веса

3) Если же через 2-3 недели нет никаких изменений – к врачу.

· Помощь специалиста

Если у тебя серьезная степень расстройства пищевого поведения, тебе сложно самой справиться со своими мыслями и действиями, то нет ничего плохого и постыдного в обращении к психологу/ психотерапевту.

Они действительно смогут помочь и ускорить процесс твоего выздоровления.

Заключение

Ну что ж, вот и последняя страница этого гайда.

Надеюсь, что он помог тебе разобраться со своей ситуацией, хоть немного «вправил мозг» и наметил пути для улучшения взаимоотношений с собственным телом и разумом.

Приемы и советы, которые я дала здесь, помогли мне и девочкам, которые обращались ко мне с просьбами о помощи.

Я действительно верю, что позитивный и правильный настрой на избавление от проблемы, принятие себя и своего тела, разумный подход к снижению/набору веса, забота о здоровье, а не о сантиметрах, помогают в решении проблемы РПП.

Не бойся действовать, не бойся жить! Даже если ты пока в себя не особо и веришь, то я печатающая это текст, скажу:
«Ты сильная, ты сможешь сделать все что захочешь! Ты больше чем проблемы на твоем пути, больше чем мнение других. У тебя все получится, я в тебя верю!».

P.s.: и, надеюсь,
милая, ты будешь
счастлива.