

E- BOOK

SEZGİSEL BESLENME

DIYETİSYEN GÖZDE ÜN



sezgisel beslenme

İçgüdüsel yeme, yeme ve kilo yönetimi konusundaki bir yaklaşımdır. Amaç, yemekle sağlıklı bir ilişki geliştirmenize yardımcı olmaktır. Bu, diyet yapmaktan değil, vücudunuzu dinlemek ve ihtiyacınız olan şeyi yemekten ibarettir.



İçgüdüsel olarak yerseniz, aç olduğunuzda yersiniz, doduğunuzda durursunuz ve istediğiniz her şeyi yersiniz. Duygularınızdan dolayı yemezsiniz ve yediğiniz şeyden dolayı utanmazsınız.

İçgüdüsel yemek yemekle sağlıklı bir ilişki geliştirmenin çok etkili bir yoludur. İçgüdüsel olarak yerseniz, kendinizi daha iyi hissedersiniz, daha fazla enerjiniz olur ve sağlıksız yeme alışkanlıklarınız azalır.

Ve tüm o diyetler yüzünden yavaşlamış olan metabolizmanızı düzeltir.



sezgisel besmenme

Asiri Açlık	0	Rahatsız edici derecede aç. Bu düzey ilkel açlık düzeyidir, çok şiddetli ve karşı konulmazdır.
	1	Kurt gibi aç ve gergin. Yemeği bekleyemez durumda.
	2	Çok aç. Doyurucu bir yemek yemeye ya da bir şeyler atıştırmaya can atar durumda.
Normal Yeme Düzeyi	3	Aç ve yemek olsa yiyecek durumda ama acil yemek arayacak durumda değil. Tatlı bir açlık düzeyi.
	4	Hafif aç, mide hafif boş.
	5	Nötr. Ne aç ne tok.
	6	Midenin yavaş yavaş dolduğunu hisseder durumda.
	7	Güzelce doymuş, memnun ve tatmin olmuş durumda.
Asiri tokluk	8	Kendini biraz fazla yemiş gibi hissetmeye başlama. Hos bir duygu değil ama henüz tatsız bir duygu haline de gelmemiş.
	9	Mide çok dolmuş, aşırı dolmuş. Rahatsızlık hissi başlamış, pantolonun düğmesini açmak ya da kemeri çıkarmak istediğini hissetme aşaması.
	10	Mide rahatsız edici şekilde tika basa dolmuş. Mide bulantısı olabilir.

İçgüdüsel yemeye başlamak için 3 ipucu

1. Açlık ve tokluk sinyallerinizi tanıyın.

İçgüdüsel yemenin en önemli adımlarından biri, açlık ve tokluk sinyallerinizi tanımaktır. Açlık, vücudunuzun enerjiye ihtiyacı olduğunun bir işaretidir. Tokluk, karnınızın dolu olduğunu ve daha fazla yemek yemeye gerek olmadığını bir işaretidir.

Açlık ve tokluk sinyallerinizi tanımak için vücudunuza dikkat etmelisiniz. Ne zaman aç hissediyorsunuz? Ne zaman tok hissediyorsunuz? Fiziksel ve duygusal açlık sinyallerini ayırt edebilmek de önemlidir.

bu açlık ölçeği açlık ve tokluk durumunuzu ölçmenize daha iyi yardımcı olabilir



sezgisel beslenme

2. Aç olduğunuzda yiyin ve doydüğünüzde durun.

İçgüdüsel yemenin bir diğer önemli adımı, aç olduğunuzda yemek yemek ve doydüğünüzde durmaktır. Bu, diyet yapmaktan değil, vücudunuzu dinlemek ve ihtiyacınız olan şeyi yemekten ibarettir.

Aç olduğunuzda yemek yemek, vücudunuzun ihtiyacı olan besinleri almasına yardımcı olur. Doyduğunuzda durmak, kilo almanızı önlemeye yardımcı olur.

3.İstediğiniz her şeyi yiyin.

İçgüdüsel yemede, istediğiniz her şeyi yemenize izin verilir. Duygularınızdan dolayı yemezsiniz ve yediğiniz şeyden dolayı utanmazsınız. Kendinize bir şey yemeyi yasaklarsanız, beyniniz sadece onu düşünür ve bu da onu daha çok istemenize neden olur.

İstediğiniz her şeyi yemek, kendinizi sınırlamadığınızı ve yemekle sağlıklı bir ilişki geliştirdiğinizi gösterir.

sezgisel yeme hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?

Sende indirimli programa katıl

