

ПОБЕЖДАЕМ ПИЩЕВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Автор и ведущая видеотренинга Д-р (Ph.D), натуропат Юлия Резникова

ТОЧКИ ПОВЫШЕННОГО РИСКА

Дофаминовая система управляет спадами и подъемами дневной активности. Примерно каждые 90 минут есть 10 - минутный спад.

В этот момент как раз больше всего хочется кофе, шоколадку, булочку и т.д.

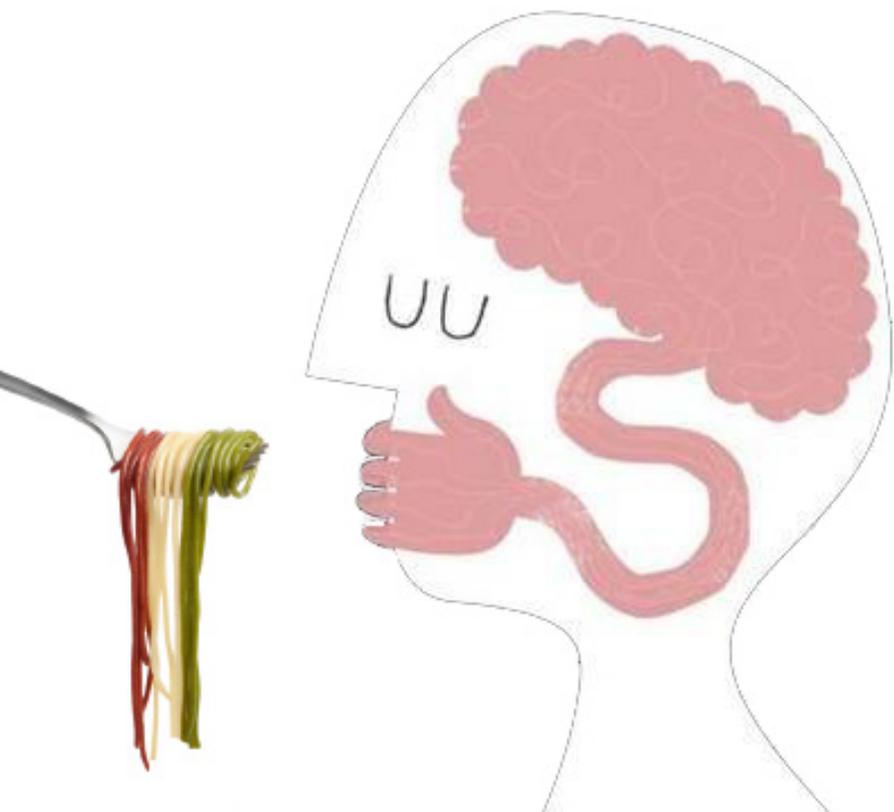
Вместо этого вы просто разрешаете себе 10 минутный перерыв на переключение активности и отдых.



ТАБЛИЦА НАДО И ХОЧУ

	СИЛЬНОЕ ХОЧУ	СЛАБОЕ ХОЧУ
СИЛЬНОЕ НАДО	ИДЕАЛЬНО	ПРИНУЖДЕНИЕ СЕБЯ, ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА
СЛАБОЕ НАДО	ЗАВИСИМОСТЬ	АПАТИЯ, ДЕПРЕССИЯ, ВЫГОРАНИЕ

ЧТО ДВИЖЕТ ЧЕЛОВЕКОМ ПРИ ЗАВИСИМОСТИ



При любой зависимости человеком движет
НЕ ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ чего-то.

А ОБЛЕГЧЕНИЕ СТРЕССА ОТ
мучительного желания, тяги к этому продукту

БУДДИЙСКАЯ МЕТАФОРА ЗАВИСИМОСТИ



“Желание закурить подобно костру, поддерживаемому процессом курения.
Когда человек перестает курить, „костер“ еще горит;
он потухнет лишь тогда, когда сгорят „дрова“, а новых не подбросят”

КАК ВЕРНУТЬ БАЛАНС?

1. Не допускать состояния сильного голода и усталости во время борьбы с зависимостью
2. Больше разных источников дофамина – найти то, что приносит удовольствие и не вредит здоровью.
3. Защита временем и расстоянием
4. Убирать источники дофамина постепенно
5. Сближение надо и хочу.

САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ПЕРВЫЙ ШАГ

Баланс углеводов качественными жирами



САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ВТОРОЙ ШАГ

Если позволяет состояние здоровья,
то уберите перекусы между едой.

Перейдите на 3-4 основательных приема пищи.

Желательно в одно и то же время.

И старайтесь выдерживать 12 часов
между ужином и завтраком следующего дня.



САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ТРЕТИЙ ШАГ

Обязательно завтракайте.

Завтрак играет огромную роль для баланса уровня сахара в крови.

Лучшее время для завтрака тогда, когда вы начинаете ощущать голод.



САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

Краткосрочная программа элиминации

Проведите опыт, откажитесь на 4 недели от нескольких продуктов:

- ✓ Пшеница
- ✓ Рожь
- ✓ Белый рис
- ✓ Сахар
- ✓ Молочные продукты



САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ПЯТЫЙ ШАГ

Добавьте бобовые и овощи в ваш рацион.

Особенно зеленые листовые овощи и корнеплоды:
топинамбур, свекла, репа, батат, морковь,
корни сельдерея и петрушки.



ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ БЕЗ СЛАДКОГО ПОСЛЕ ОБЕДА, ТО СКОРЕЕ ВСЕГО:

Вы съели слишком мало сложных углеводов

Вы съели слишком много соленого

Вы просто во время еды занимались чем-то другим

и не испытали удовольствие от процесса



НЕ БЫВАЕТ ХОРОШЕЙ ЗАВИСИМОСТИ!

Дофаминовый ресурс у человека всегда ограничен и поэтому при зависимости всегда будет страдать какой-то другой аспект жизни.

Важно НАСЛАЖДАТЬСЯ процессом, а не только результатом.

Получайте удовольствие от преодоления сложностей, которые на этом пути возникают.

КОКОСОВО-МИНДАЛЬНЫЙ КЕКС БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ



ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С КОНЖАКОМ



ХОРОШО ЛИ ВСЯКИЙ РАЗ ВМЕСТО НЕПОДХОДЯЩЕЙ ВАМ ЕДЫ ЕСТЬ ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ?

ЗА

КАПУСТА ВСЕГДА БЕЗОПАСНЕЕ
ДЛЯ ОРГАНИЗМА, ЧЕМ ШОКОЛАД

УМЕНЬШАЕТ СТРАДАНИЕ
ОТ СИНДРОМА ОТМЕНЫ

ПРОТИВ

ТАК ЖЕЛАНИЕ ПОДПИТЫВАЕТСЯ,
НО НЕ УДОВЛЕТВОРЯЕТСЯ

НЕ РЕШАЕТСЯ БОЛЕЕ ГЛУБОКАЯ ПРОБЛЕМА
(ПСИХОЛЛОГИЧЕСКАЯ), КОТОРАЯ ЛЕЖИТ В
КОРНЕ ЗАВИСИМОСТИ

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАМЕНЫ

- ✓ Характер человека.
- ✓ Состояние здоровья.
- ✓ Возможность и готовность человека решать свои психологические проблемы прямо сейчас.
- ✓ Что на что меняем и в каком количестве.

МЕНЯЕМ ФОКУС МЫСЛЕЙ

Я НЕ ОТКАЗЫВАЮСЬ от кофе – Я МЕНЯЮ кофе
на вкусный и полезный шоколадный напиток

Я НЕ ОТКАЗЫВАЮСЬ от молочного - Я ЗАМЕНЯЮ ЕГО
на полезные овощные и ореховые сыры после
которых чувствую себя значительно лучше

ПИЩЕВЫЕ ОКНА

Самый простой вариант: 12 часов голодания,
большая часть которых приходится на сон.

Ужин за 3-4 часа до сна + 8-ми часовой сон и можно поесть снова.

А можно пойти дальше и сделать этот перерыв, например, 14-16 часов.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАПИТКИ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НАВЯЗЧИВОГО ГОЛОДА

РЕЦЕПТ 1

- ✓ 2 чайные ложки плодов шиповника
- ✓ ¼ крупно нарезанного фенхеля
- ✓ цедра половины апельсина

Залить стаканом горячей воды и настаивать 5 минут.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАПИТКИ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ НАВЯЗЧИВОГО ГОЛОДА

РЕЦЕПТ 2

- ✓ 3 стакана воды
- ✓ 1/2 ч. л. семян кориандра (кинзы)
- ✓ 1/2 ч. л. семян тмина
- ✓ 1/2 ч. л. семян укропа



Довести все вместе до кипения, выключить газ, настоять 10-15 мин, процедить и пить.
Можно добавить мяту и кусочек лимона

