



Pokonaj słodycze



Zrozumienie problemu

Na początku musisz zidentyfikować, dlaczego sięgasz po słodycze. Czy to wynik nawyku, potrzeby komfortu, czy może reakcji na stres?

Każda z tych przyczyn wymaga innego podejścia. Warto przyjrzeć się sytuacjom, w których sięgasz po słodycze, i zastanowić się, jakie emocje lub okoliczności temu towarzyszą.

Słodycze dostarczają szybkiej energii, co może prowadzić do **uzależnienia od nagłego wzrostu poziomu glukozy we krwi**. Na diecie keto, która opiera się na minimalnym spożyciu węglowodanów, spożywanie słodyczy może wyrzucić organizm z ketozy, co zniweczy wysiłki związane z tą dietą. Jeśli jesz nawet te słodycze keto uzależniasz się od wzrostu dopaminy i organizm będzie wołał o coraz więcej słodkiego smaku.

Działanie

Jest ogrom sposobów, które możesz zastosować w walce z jakimkolwiek uzależnieniem. ALE! nie ma "magicznego", bez wysiłkowego sposobu. Tu liczy się Twoja praca i Twoje zaangażowanie. Ja mogę przedstawić Ci mnóstwo sposobów jak możesz działać ale jeśli po przeczytaniu ich, nie wykonasz odpowiedniej pracy to sytuacja nie ulegnie poprawie.

Nasz mózg szuka łatwych rozwiązań. Takich, które nie wymagają wysiłku dlatego tak łatwo ulegamy pokusom.

To, że sięgasz często po słodycze nie jest wynikiem słabej woli ale tego jak wygląda Twój dzień i jakie decyzje podejmujesz na co dzień.

Chcesz coś zmienić? - zacznij działać!

Przyczyny chęci na słodkie

Chęć zjedzenia czegoś słodkiego może wynikać z wielu przyczyn i to Twoim zadaniem jest odnaleźć tą, która dotyczy Ciebie.

Znajdź swoje dlaczego:

- Zbyt niska kaloryka diety,
- Za niska podaż białka,
- Mała gęstość odżywcza posiłków,
- Nieregularne posiłki,
- Kiepskiej jakości sen,
- Brak rutyny porannej/ wieczornej
- Stres / wysoki kortyzol,
- Życie w biegu,
- Emocje,
- Zaburzone neuroprzekaźniki - system gratyfikacji

Co zrobić aby napadów nie było?

Zacznij od uporządkowania swojego dnia. Stwórz rytm dobowy, który będzie sprzyjał Twojemu samopoczuciu. Stwórz dobre warunki do pracy a zobaczysz jak wszystko się pozmienia.

Zadbaj o to aby Twoja dieta była bogata w błonnik, zielone warzywa oraz probiotyki. To one wpływają na mikrobiom Twoich jelit. **Roślinne produkty hamują apetyt.**

Odpowiednia podaż tłuszczu w diecie oddziałuje na podniesienie się leptyny co spowoduje, że nie będziesz odczuwać głodu a tym samym łatwiej będzie zapanować nad napadami.

Dobrze bilansuj swoje posiłki! Nie możesz popadać w skrajności! Twój rozkład makroskładników ma znaczenie i nie można przesadzać w żadną ze stron.

Nie nakładaj na siebie zbyt dużo obowiązków bo to powoduje wzrost frustracji i ryzyko sięgania po słodczyce w stresowych sytuacjach.

Zadbaj o relaks! Twoje samopoczucie to Twoje wybory. Zadbaj o codzienny relaks. Może być to samotny spacer, siedzenie w ciszy, kąpiel, relaksująca muzyka, aromaterapia czy masaż.

Ładuj się pozytywnymi komunikatami Twoje samopoczucie wynika z tego w jakim otoczeniu się znajdujesz. Zadbaj o to co czytasz, widzisz i słyszysz. Afirmuj, włącz pozytywną muzykę, wyłącz negatywne informacje, nie przebywaj z ludźmi, którzy emanują negatywną energią.

Awaryjne sytuacje - jak działać?

Głód czy potrzeba?

Zastanów się czy twoja chęć na sięgnięcie po słodczych nie wynika z potrzeb Twojego organizmu? Czy było dziś odpowiednio dużo snu, jedzenia i wody?

Magia 10min

Jeśli pojawi się ochota na słodkie odczekaj 10min. Ustaw sobie cel, że nie zjesz w ciągu tego czasu. Napij się wody, oddychaj głęboko i czekaj. Oddeleguj gratyfikację. Z biegiem czasu możesz wydłużać czas.

Powrót do kontraktu

Podpisz ze sobą kontrakt, który zobowiązuje Cię do nie jedzenia słodyczy (przykład w załącznikach). W razie kryzysu przypomnij sobie o tym co podpisałaś/łeś. Pomyśl o wyznaczonej nagrodzie.

Odwrócenie uwagi

W chwili kryzysu odwróć myśli od słodyczy i zagraj w grę. Znajdź w swoim otoczeniu 5 żółtych przedmiotów. Skup się na każdym przedmiocie i do każdego z nich wymyśl 5 różnych przymiotników opisujących ten przedmiot. Np. Żółty tulipan - wysoki, smukły, ładny, pachnący, rozwinięty itd

Przypomnienie sobie celu

Wróć myślami do wyznaczonego sobie celu i zastanów się czy jedzenie batonika jest faktycznie teraz ważniejsze niż Twoje marzenie?

Strata włożonego wysiłku

Pomyśl ile pracy już za Tobą. Ile wysiłku wkładasz w codzienne dbanie o swoje zdrowie. Sięgając po słodycze tracisz (przynajmniej częściowo) już wypracowane efekty. Nie szkoda Ci tego czasu włożonego w efekty, które już masz?

Negatywne przedstawienie

Poszukaj informacji na temat szkodliwości cukru i słodkich posiłków. Jeśli przedstawisz słodycze w negatywny sposób z biegiem czasu wmówisz sobie, że są one trucizną dla Ciebie a Ty przecież nie chcesz się truć prawda?

Poszukaj wsparcia

W chwilach załamania może pomóc rozmowa z sąsiadem, przyjacielem, mężem czy opisanie problemu na grupach wsparcia. Nie Ty jeden/jadna masz problem ze słodyczami. Wsparcie innych w takich chwilach jest kluczowe,

Lista rzeczy do zrobienia

Przygotuj sobie listę rzeczy, które trzeba zrobić. W chwilach napadu robisz rzeczy z listy i odwracasz uwagę od chęci na słodycze. Zajmujesz głowę i cało czym się da.

Rywalizacja

Zaproś do wyzwania kilka osób, stwórzcie malutką społeczność i rzućcie sobie wyzwanie 30 dni bez słodyczy. Nuta rywalizacji jest bardzo mobilizująca. Wyznaczcie sobie jakąś fajną nagrodę za realizację wyzwania i działajcie codziennie się wspierając.

Focus na cel

Afirmacja i wizualizacja celu - CODZIENNIE znacząco pomaga. Im więcej myślisz o tym, że osiągasz sukces tym łatwiej to idzie. Twoje nastawienie i myślenie ma znaczenie!

Pomoc specjalisty

Jeśli czujesz, że sobie nie radzisz warto udać się do specjalisty. INDYWIDUALNA współpraca znacząco przyspiesza wychodzenie z nałogu.

Mleko się rozlało... Co teraz??

Jeśli powyższe wskazówki nie przyniosły rezultatów nie poddawaj się! Póki działasz masz szansę wygrać!

Zaakceptuj sytuację

Był napad? było słodkie? To już przeszłość. Zaakceptuj swoją słabość i daj sobie na to przyzwolenie. Już musztarda po obiedzie i przeszłości nie zmienisz. Ciosanie sobie kołów na głowie po fakcie nic nie pomoże a dodatkowo powoduje pogorszenie samopoczucia co może zwiększać ryzyko kolejnego “wyskoku”.

Prowadź dziennik

Prowadź dziennik, w którym zapisujesz jak się czujesz. Opisz całą sytuację “wpadki” jakie emocje Ci towarzyszą, co się działo w danym dniu. Pozwoli Ci to odnaleźć przyczynę takiego zachowania.

Przygotuj się

Jeśli wiesz, że sięgasz po słodczyce musisz się przygotować i mieć pod ręką coś co nie zaprzepaści twojej diety. Jestem przeciwnikiem keto deserków ale jeśli już masz coś zjeść niech to będzie coś niskowęglowodanowego.

Kakao / czekolada

Pomocne może być zjedzenie gorzkiej czekolady minimum 90% a najlepiej 100% lub wypicie kakao na mleku migdałowym. Kakao zawiera magnez a często jego niedobory są przyczyną ochoty na słodki smak.

**Z CZYMKOLWIEK MASZ PROBLEM W SWOIM
ŻYCIU PAMIĘTAJ, ŻE MASZ DWA WYBORY:**

DZIAŁAĆ LUB NARZEKAĆ.

**JEŚLI NARZEKASZ TO WIADOMO, ŻE NIE
OSIĄGNIESZ ZBYT WIELE.**

**JEŚLI DZIAŁASZ TO ZAWSZE MASZ SZANSE NA
WYGRANĄ. NAWET JEŚLI PRZEGRAŁAŚ 100 RAZY
TO SKĄD MOŻESZ WIEDZIEĆ, ŻE TA 101 PRÓBA
NIE ZAKOŃCZY SIĘ SUKCESEM???**