

## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

Cześć! Ja nazywam się Sylwia Tomaszewska, a ty słuchasz Ogarniam się podcastu, w którym opowiadam, jak ogarniam zdrowy styl życia, intuicyjne odżywianie, rozwój osobisty i dbanie o siebie. A to wszystko po to, by pomóc ci uwierzyć we własne możliwości oraz zainspirować cię do poprawy jakości twojego życia.

Jeśli zaciekał was tytuł tego odcinka, to tak, znajdziecie w nim odpowiedź na to pytanie, przedstawię wam tutaj jedną rzecz, bez której moim zdaniem nie wyjdziecie z napadów objadania się i nie uzdrowicie swojej relacji z jedzeniem.

To się tyczy tak naprawdę wszystkiego, bo zaburzenia odżywiania one często są ze sobą powiązane. Jeśli długo jesteście w restrykcjach, to potem ta kontrola też przeradza się w to, że na przykład nie jesteście w stanie zapanować nad swoją ochotą na jedzenie i pojawiają się napady objadania.

I to jest takie błędne koło, w które bardzo często wpadamy. Chcemy schudnąć, wprowadzamy restrykcję, nasz organizm jest bardzo często niedożywiony, domaga się jedzenia.

My sobie zakazujemy jeszcze konkretnych produktów, więc chcemy je jeszcze bardziej. Tak działa nasza psychika, tak działa człowiek. To co jest zakazane ciągnie najbardziej.

No i potem rzucamy się na to jedzenie, no bo normalnie sobie na nie nie pozwalamy, więc skoro jest to zakazane, to jeśli już zjedliśmy tę kostkę czekolady, to potem zjemy całą i potem zjemy chipsy i potem zjemy pizzę i kończymy na tym, że czujemy się ze sobą okropnie.

To jedzenie, które zjedliśmy tak naprawdę nie przyniosło nam żadnej satysfakcji, czujemy, że polegliśmy, że straciliśmy kontrolę, że jesteśmy beznadzienni, że z nami jest coś nie tak.

No bo jak to? Nie móż się kontrolować w obrębie jedzenia? Jak można być tak słabym człowiekiem?

I oczywiście ja to mówię ironicznie, ale to są myśli, które towarzyszą bardzo dużej ilości z was.

I ja to jak najbardziej rozumiem, też byłam w tym miejscu. Teraz patrzę na to z pewnej perspektywy, z pewnym dystansem i dopiero po tym czasie widzę jak bardzo to wszystko z takiego biologicznego punktu widzenia ma sens.

I tak naprawdę dopiero teraz, gdy mam zdrową relację ze sobą, ze swoim ciałem, z jedzeniem, widzę jak bardzo niezdrowe to były myśli i jak bardzo ta logika była zakrzywiona, bo dla mnie w tamtym momencie to były jak najbardziej logiczne, że przecież ja muszę mieć więcej kontroli, że ja muszę jeszcze bardziej się ograniczać.

I to wszystko tak sobie w głowie tłumaczyłam, że naprawdę wierzyłam, że to co robię jest dla mnie dobre. No oczywiście nie było.

Nie trzymam was dłużej w niepewności, porozmawiamy sobie o bezwarunkowym przyzwoleniu na jedzenie. To się po angielsku nazywa unconditional permission to eat.

Nie znalazłam lepszego polskiego tłumaczenia, także zostanmy przy tym co już tutaj powiedziałam. I czym to tak naprawdę jest?

Bezwarunkowe przyzwolenie na jedzenie znaczy, że dajesz sobie możliwość jedzenia tego czego chcesz, w jakich ilościach chcesz i kiedy chcesz.

I wiem jak może to brzmieć, nie, nie chodzi o to, żeby się objadać i jeść wszystko i nie móc się kontrolować w obrębie jedzenia.

Chodzi tutaj o to, że ty jesz tak dużo jak twój organizm potrzebuje, tak dużo, żeby czuć się na jedzona, żeby czuć się usatysfakcjonowana,

że jesz wtedy kiedy czujesz potrzebę aby zjeść, że czujesz ten głód, czujesz na coś ochotę.

Bez wyrzutów sumienia, bez poczucia winy, bez kompensacji tego w dalszych ćwiczeniach czy na przykład w restrykcjach które pojawiają się w następnych dniach.

Jeśli w jakiś sposób przeraża cię ta myśl, że miałabyś, miałabyś pozwolić sobie na jedzenie, na

## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

przyzwolenie na jedzenie tego co ty chcesz, bo boisz się, że wtedy to by była sama pizza, lody, słody czefta z tfudy i ja tak sama kiedyś myślałam, to mogę zagwarantować ci z doświadczenia własnego i wielu, wielu osób które również odżywiają się intuicyjnie i wyszły z zaburzeń odżywiania bądźz uzdrowiły swoją relację z jedzeniem, to tak nie wygląda.

I owszem na początku możesz mieć ochotę na te produkty, bo twój organizm ich naprawdę pragnie i nigdy ich nie dostawał, były one zakazywane, więc to jest to co on teraz chce.

Ale jest takie zjawisko, które nazywa się habituacja, które polega na tym, że jeśli ty przez tydzień, dwa, pięć jesz codziennie pizza, to naprawdę po pewnym czasie ona ci zbrzydnie.

Być może pamiętacie wakacje z dzieciństwa, na których jedliście na przykład dużo przetworzonego jedzenia i po pewnym czasie wasz organizm już nie chciał tego przetworzonego jedzenia.

Już nie było dla niego tak atrakcyjne jak na początku, on potem domagał się czegoś innego, albo na przykład wakacjon inkluzif.

Pierwsze dni ludzie nakładają sobie pięć talerzy różnych, przeróżnych produktów, posiłków i opcji, a te ostatnie dni już wyglądają zupełnie inaczej.

Na ich talerzach zazwyczaj znajdują się mniejsze porcje i bardziej odżywcze produkty, bo to jest po prostu to, czego pragnie ich organizm.

Po pewnym czasie nie jest to już tak atrakcyjne i pociągające. My się z tego przyzwyczajamy i staje się to dla nas normalne.

Dlatego też nie jest tak, że jeśli przyzwolisz sobie na jedzenie, to teraz będziesz jadła tylko i wyłącznie niezdrowe, cudysów robię tutaj w powietrzu, produkty, które nie będą odżywiały ciebie, twojego organizmu.

Będziesz miała cukrzycę, zaraz zachorujesz i generalnie będzie to dla ciebie strasznie niezdrowe.

Były nawet prowadzone badania na grupie osób, które odżywiają się intuicyjnie, które mają to bezwarunkowe pozwolenie na jedzenie i, co się okazało, one wcale nie jadły samych przetworzonych rzeczy, samych fastfoodów słodczy.

Ich talerze były bardzo zbilansowane, były odżywcze i do tego jako dodatek pojawiały się rzeczy, które były bardziej rekreacyjne, które były mniej zbilansowane odżywcze.

Właśnie jeśli chodzi o słodczy, jeśli chodzi o jakieś bardziej przetworzone produkty, więc to nie jest tak, że teraz to by znaczyło, że jesz tylko i wyłącznie przetworzone niezdrowe jedzenie.

I czy to jest coś dla wszystkich? Nie, pewnie nie, bo nic nie jest dla wszystkich i osoby, które mają jednostki chorobowe, które mają jakieś problemy ze zdrowiem, to są osoby, które powinny być pod opieką lekarza i dieta, którą one mają, może bardzo wpływać faktycznie na stan ich zdrowia.

Ale jeśli ty jesteś osobą, która chce uzdrowić swoją relację z jedzeniem, która wychodzi z zaburzeń odżywiania, która chce pozbyć się napadów obiadania, to najprawdopodobniej będzie to dla ciebie kluczowe.

Albert Einstein powiedział, że szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów. Jeśli masz doświadczenie z wieloletnim dietowaniem, z ograniczaniem się z wprowadzeniem restrykcji, co potem kończyło się utratą kontroli w obrębie jedzenia i napadami obiadania, to najprawdopodobniej wpadłaś w to błędne koło i właśnie cały czas robisz to samo.

Więc jeśli widzisz, że już próbowałaś tyle razy, a nigdy ci się to nie udało, to może warto poszperać w tym głębiej i zastanowić się dlaczego? Być może ci tym zasmucę, ale nie.

Nie wyjdiesz z napadów obiadania, ciągłymi restrykcjami i próbą zwiększenia kontroli. To jest w ogóle ogromny paradoks, że my myślimy, że mamy za mało kontroli w obrębie jedzenia, że nie

## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

potrafimy się je kontrolować, że musimy zwiększyć tę kontrolę, a jest na odwrót.

Przez to, że my się długi czas kontrolujemy, zakazujemy sobie, ograniczamy się, nasz organizm się po prostu buntuje.

I tutaj zadaj sobie pytanie. Co masz do stracenia? A co możesz zyskać? Bo jeśli bardzo doskwiera ci to jak wygląda twoja relacja z jedzeniem w tym momencie, doskwiera ci to, że się objadasz, że cały czas jesteś w tym kole, że masz wyrzuty sumienia, poczucie winy, że jesteś zła na siebie i to ciągle wraca do twojego życia i ciągle gdzieś w nim jest.

I cały czas zabiera ci tę radość z życia, to czy ty naprawdę chcesz w tym tkwić?

Ja z tej drugiej strony mogę powiedzieć, że to, że ja się zdecydowałam na intuicyjne odżywianie, że ja się zdecydowałam, aby dać sobie przyzwolenie na jedzenie, aby słuchać mojego organizmu, żeby uwolnić się od tej dietetycznej mentalności to to jest najlepsze, co ja mogłam dla siebie zrobić.

Najlepsze, najzdrowsze to jest coś, co wpłynęło tak na jakość mojego życia, tak diametralnie ją poprawiło.

W moim życiu nie ma już teraz miejsca na wyrzuty sumienia, oczywiście jakieś myśli dalej się pojawiają i to jest po prostu proces, to jest zmiana myślenia, to trwa.

Ale naprawdę warto włożyć ten wysiłek, warto włożyć tę pracę i zmienić te nawyki myślowe, bo to w ogóle są nawyki.

Ostatnio słuchałam podcastu Huberman Lab i właśnie o zaburzeniach odżywiania.

Tam ten to jest doktor neuroanatom, właśnie doktor Andrew Huberman, Huberman, no coś takiego i on mówił o tym, że w zaburzeniach odżywiania, szczególnie w zaburzeniach restrykcyjnych takich jak anoreksja,

osoby chore wykształciły nawyk, nawyk, który mówi im, że to, że one ograniczą kalorie, to jest dobre, to, że one zjedzą mniej, że wprowadzą jakieś restrykcje, to jest dobre, że to jest wyznacznik ich sukcesu.

Więc droga do zmiany myślenia, droga złagodzenia tego wszystkiego jest długa, jest żmudna, ale naprawdę jest warta włożenia tej pracy, bo życie ze zdrową relacją z jedzeniem jest naprawdę o niebo lepsze.

Jak ja sobie przypomnę różne momenty z mojego życia, gdy nie miałam jeszcze tak zdrowej relacji z jedzeniem jak teraz, to naprawdę aż się zastanawiam, jak ja mogłam nie zauważyć tych czerwonych lampek.

Na przykład jak chodziłam spać, miałam coś takiego, że jeśli kładłam się głodna, to miałam wrażenie, takie poczucie udanego, dobrego dnia, że spisałam się, że mamy sukces, takie poczucie satysfakcji.

A jak chodziłam spać na jedzona, to miałam wyrzuty sumienia i czułam jakbym przegrała, jakbym zmarnowała ten dzień, no bo idę spać na jedzona, a przecież i tak teraz w nocy nie będę czuła głodu, więc no nie fajnie, nie fajnie, Sylwia w ogóle you failed.

Obecnie to jest dla mnie abstrakcja i ja na przykład głodna nie zasnę, nie wiem czy tak po prostu mam mój organizm, czy po tamtym okresie mam coś takiego, że nie czuję się wtedy bezpieczna, jeśli idę spać głodna, nie wiem, ale tak teraz mam.

Zapomniałam tego powiedzieć wcześniej, ale w ogóle chciałabym wam bardzo, bardzo podziękować, bo ten odcinek jest naprawdę w dużej mierze też inspirowany wami i powstał tak naprawdę we współpracy z wami, bo wasze odpowiedzi na moim Instagramie bardzo dużo mi rozjaśniły, pomogły mi też zobaczyć, z czym się zmagacie.

Zadałam wam tam sporo pytań, jeśli chodzi właśnie o przyzwolenie na jedzenie, o poczucie winy po posiłkach, o to czy czujecie, że na przykład musicie odpracować to, że coś zjecie i co jest takim

## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

czynnikiem, takim warunkiem, żebyście miały takie w sobie przyzwolenie na jedzenie, także dziękuję za wszystkie odpowiedzi.

Było ich naprawdę dużo i bardzo mnie to cieszy, że tak aktywnie się udzielacie, bo naprawdę to chyba była jedna z takich ankiet, w zasadzie nie ankiet, bo to były okienka z pytaniami, gdzie udzieliło odpowiedzi najwięcej osób ever.

No i fajnie, bo mam ten pogląd i niestety no oczywiście widzę, że bardzo wiele z was zmaga się z tymi trudnościami w swojej relacji z jedzeniem, ale też widzę dużą grupę osób, która walczy, która chce to zmienić i właśnie dla was jest ten odcinek, także świetnie i jestem z was naprawdę dumna, bo robicie kawał dobrej roboty dla siebie.

I najlepsze, to jest po prostu najlepsze, co możecie dla siebie zrobić, no ale też fajnie, bo widzę, że jest część osób, które np. obserwują mnie od dłuższego czasu, bo ja tam was kojarzę, jak bierzecie udział w moich ankietach na Instagramie i jesteście takimi aktywniejszymi osobnikami, to ja was naprawdę kojarzę.

To widzę, jak duży progres też robicie w swojej relacji z jedzeniem, więc to jest dla mnie cudowne, że jesteście też w tym procesie i się rozwijacie, także wam również serdecznie gratuluję.

Ale właśnie, powiedziałam tutaj o tym odpracowywaniu, więc może zatrzymajmy się przy tym, chciałabym ci powiedzieć, że nie, nie musisz odpracowywać jedzenia, nie musisz spełnić konkretnych warunków, żeby zjeść, jeśli masz ochotę, czujesz głód, czujesz nawet taką emocjonalną potrzebę zaspokojenia swojego głodu emocjonalnego, bo to też jest głód, który należy szanować i mówiłam o tym w odcinku, szanuj swój głód.

I dlaczego w ogóle warto to robić, więc nie musisz, nie musisz po prostu czekać na konkretną godzinę, nie musisz mieć konkretnej ilości kroków, nie musisz zrobić treningu.

Jesteś człowiekiem, zasługujesz na to, aby zjeść niezależnie od wszystkiego, nie musisz zasłużyć na jedzenie i nie musisz mieć też usprawiedliwienia, aby jeść co chcesz i kiedy chcesz i ile chcesz i też właśnie w kontekście obiadania się.

To jest bardzo ważne, że ty możesz, a raczej powinnaś, jeść po napadzie obiadania. I to jest właśnie ten błąd, który często się pojawia w naszym mózgu, w naszych myślach, że po napadzie obiadania chcemy zwiększyć ilość kontroli, chcemy wprowadzić restrykcje, ograniczenia, żeby to jakoś odpracować i zniwelować te skutki.

A to właśnie znowu wpędza nas ten koziruk i zatacza to błędne koło, bo tak naprawdę do napadu prowadzą restrykcje, prowadzą jakieś ograniczenia zawsze, więc jeśli ty masz jakiś napad obiadania to bardzo możliwe.

W 99% przypadków, że w jakiś sposób masz świadomy, bądź podświadomy, myśli restrykcyjne, myśli, które ograniczają ci w jakiś sposób jakieś jedzenie, że boisz się na przykład takiego produktu, że boisz się zjeść za dużo, że podświadomie mówisz sobie ok, że ja zjem ciasteczko, ale tylko jedno, tylko i wyłącznie, nie mogę dwóch, nie mogę trzech.

A nie o to tutaj chodzi, to dalej jest restrykcja, ty możesz nawet, jest same chipsy i pizza i dalej się ograniczać, wiesz o co chodzi, że ty możesz mieć ten mindset, że jesz tą pizza, ale zjesz 3 kawałki, 4 już nie zjesz, bo 4 to już za dużo.

Zjesz ciasteczko, ale drugiego już nie weźmiesz, bo już 2 to za dużo. Ja w ogóle na przykład nie wiem jak to się dzieje, ale ja najczęściej, wiecie, 2, 3, 4 ciasteczka i to jest coś, co mnie satysfakcjonuje i zaspokaja, także jeśli ktoś nie wiem, potrafi zjeść jednego herbatnika i być usatysfakcjonowanym, to w porządku, jeśli tak działa jego organizm, mój tak nie działa.

Jeśli ktoś potrafi zjeść na przykład kawałek ciasta i być zasłodzonym, to w porządku jego organizm

## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

tak działa, mój tak nie działa i jeśli twój tak nie działa, to bierz swoją poprawkę na to, jak działa twój organizm, żeby nie porównywać swojego jedzenia do innych.

I to, co też w okienku bardzo często się pojawiało, że na przykład mogę zjeść, jeśli jemy mniej niż pozostali albo jeśli ktoś już też je ten posiłek lub tę daną rzecz, więc to jest doskonały przykład warunkowego pozwolenia na jedzenie.

Czyli mogę to zjeść, jeśli warzę mniej niż x kilogramów, mogę to zjeść, jeśli dziś poćwiczyłam. I tutaj teraz wymienię w ogóle kilkanaście z tego, co tu widzę, bo mam przed sobą kartkę, gdzie sobie wypisałam też te słowa kluczowe i punkty, o których pisałyście w okienku, co jest przykładem warunkowego pozwolenia na jedzenie.

Czyli mogę zjeść pod warunkiem, że i na przykład, że zjem dzisiaj poniżej x kalorii, że dany posiłek ma x gramów białka, że jestem bardzo głodna, także aż na przykład boli mnie brzuch albo że burczy mi w tym brzuchu.

Mogę zjeść, jeśli skończę pracę, którą mam do zrobienia na dziś, że odhaczę wszystkie listy Studulist, że wcześniej jadłam tylko zdrową, tutaj znowu cudzysłów w powietrzu, czyli ja to odbieram tak, że pewnie nisko przetworzone i odżywcze produkty, zazwyczaj też nisko kaloryczne.

Albo na przykład, że mogę to zjeść, jeśli ograniczę się następnego dnia, tak, czyli dzisiaj jem czekoladę, ale jutro nie jem śniadania.

To też jest warunkowe pozwolenie na jedzenie, czyli ty sobie dzisiaj niby pozwalasz, ale wiesz, że będziesz jutro się za to karała, że jutro będziesz sobie wprowadzała te ograniczenia, żeby dzisiaj móc to zjeść.

Albo, że na przykład bardzo dużo, bardzo większość odpowiedzi, to było, że jeśli zrobię trening, że jeśli pójdę dzisiaj na spacer, jeśli zrobię x kroków, jeśli dzisiaj ćwicyłam

i z tą aktywnością fizyczną, która też jest formą odpracowywania tych kalorii w wielu przypadkach, właśnie jeśli tutaj te osoby o tym wspominały, to też jest warunkowe przyzwolenie na jedzenie.

Albo jeśli jestem w stanie zapanować się nad ilością, czyli na przykład ty nie jesz tostów, bo wiesz, że jak zjesz jednego tosta, to potem skończy się na dziesięciu czy na większej ilości i że potem to już w ogóle będzie cały napad obiadania.

Albo, że jak zjesz chipsa, to już potem nie będziesz w stanie się pochamować i ty po prostu nie wiesz, jak to się skończy, więc unikasz tego. Ale to jest też tak, że nie da całe życie unikać się jakiegoś produktu.

Okej, ty teoretycznie możesz, tak? Całe życie nie jest chipsów. Tylko czy to jest naprawdę coś, czego ty chcesz? Czy całe życie chcesz zmagać się z okropną relacją z jedzeniem, z restrykcjami, z poczuciem tego, że ty sobie nie możesz ufać, no bo nie kontrolujesz się w obrębie jedzenia.

A naprawdę te wszystkie produkty da się, że tak powiem, oswoić, żeby one nie były dla ciebie niebezpieczne, tak? Żebyś ty potrafiła zjeść taką ilość, jaka cię satysfakcjonuje, nie czuć potem wyrzutów sumienia i naprawdę cieszyć się tym, celebrować.

I naprawdę jest to możliwe, żeby nie jest całej paczki chipsów, tylko garść, albo żeby to, że ty zjesz nawet paczkę chipsów, nie kończyło się napadem obiadania i poczuciem porażki.

I naprawdę o wiele zdrowsze jest to, że ty zjesz pizza, to, że ty zjesz czekoladę, że ty zjesz paczkę chipsów, niż to, że ty się będziesz tym potem stresowała, że w twoim organizmie po prostu zajdą też fizyczne zmiany,

no bo te twoje myśli też doprowadzą do tego, że naprawdę twój organizm zacznie odczuwać stres, wydzieli się większa ilość kortyzolu.

I tak naprawdę o wiele bardziej niezdrowe jest samo stresowanie się tym, że zjadłaś dany produkt

## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

niż to, jakie ten produkt wprowadzi zmiany w twoim organizmie.

WHO, Światowa Organizacja Zdrowia, też w definicji zdrowia, po pierwsze podaje, że to jest dobrostan fizyczny i psychiczny, tak?

Więc tutaj podejście do jedzenia i nasza psychika i myśli w obrębie jedzenia też są kluczowe, ale też nigdzie w żadnej piramidzie zdrowego odżywiania nie ma na przykład wykluczonych tych produktów, typu chipsy, typu słodczyce.

Nie, one tam są. To nie jest tak, że ty musisz je ograniczać i nie jest ich. One też są elementem zdrowej zbilansowanej odżywczej diety. One mogą być w twojej diecie.

Diecie to znaczy w sposobie odżywiania, takim nadśłodzień. Nie chodzi mi tutaj o jakieś konkretne diety, ale one mogą się tam znaleźć i naprawdę ja też, ja jem słodczyce, ja jem lody, ja jem pizza, ja lubię takie rzeczy, ale raz na jakiś czas, bo po prostu raz na jakiś czas mam na nie ochotę.

I to co kiedyś dla mnie było nie do pojęcia, że ja mogę zjeść odżywczy posiłek i na przykład do tego ciastko, albo lody, albo gdzieś cały dzień zdrowo i na przykład na wieczór zjeść pizza.

Bo miałam takie poczucie, że jeśli jadłam cały dzień zdrowo i zjem to ciastko, i zjem tę czekoladę, i zjem te chipsy, to wtedy ten dzień mogę wyrzucić do kosza.

Że on poszedł na marne, no bo tutaj okej niby jadłam zdrowo, ale potem już jadłam nie zdrowo.

I właśnie też takie myśli prowadzą do tego, że my mamy myślenie zero jedenkowe, które prowadzi nas do napadów objadania.

No bo skoro cały dzień zjadłaś zdrowo, ale wieczorem zjadłaś już tę czekoladę, no to w takim razie okej, to zjesz jeszcze to, to i tamto i wyczyścisz całą lodówkę, no bo w sumie to i tak już poległaś, więc co ci szkodzi.

Na właśnie przyzwalając sobie na wszystkie produkty, na każde rodzaje jedzenia, na słodczyce, na fast foody, to nie będzie już prowadziło, po jakimś czasie oczywiście, jak też już się z tym oswoiż, nie będzie prowadziło do tego, że ty masz poczucie porażki, że masz poczucie, że poległaś, że ten dzień jest stracony.

Bo naprawdę to może być elementem zdrowej i zbilansowanej diety i to ci powie każdy dietetyk.

Szczególnie teraz, gdy no też już jest coraz więcej badań na ten temat, że o wiele zdrowsze jest zjedzenie właśnie czasami jakiegoś słodczyca fast fooda niż taka dieta eliminacyjna, która może być najzdrowsza na świecie,

może się jeść same owoce, warzywa, orzechy i białko, nie wiem nawet czy mówić, że zwierzęce czy roślinne, bo to tam też są w różne opinie na ten temat,

ale taka dieta, jeśli ona nie jest zbilansowana w ten sposób, żeby też dla twojej psychiki była dobra, to ona wcale nie jest zdrowa.

Więc osoby, które mówią wyklucz cukier, nie możesz jeść cukru, bo cukier jest zły i w ogóle jesteś tym co jesz, jak jesz burgera z fast fooda, to jesteś śmieciem, bo to śmieciowe jedzenie.

No nie, jakby twoje wybory żywieniowe ci nie definiują, to raz, a dwa, tak ten burger może być elementem zdrowej zbilansowanej diety.

To nie jest wybór albo albo, to nie jest wybór, że możesz jeść albo sałatkę albo pizzę, możesz zjeść pół sałatki, pół pizzy, możesz zjeść jednego dnia sałatkę, a drugiego dnia pizzę.

I jakby to nie jest tak, że ty musisz się zamknąć w jakiejś szuflatce, że jesz tylko zdrowo albo tylko nie zdrowo.

Ja kiedyś po prostu moją tożsamość też z tym właśnie wiązałam, że ja jestem osobą, która zdrowo się odżywia.

Co znaczy, że nie mogę zjeść czekoladę, nie mogę zjeść pizzy, nie mogę wychodzić na miasto ze

## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

znajomymi, albo że jak wychodzę i mam ochotę, nie daj Boże na pizzę, no to ja muszę wziąć sałatkę, a jak już na przykład też wyszłam i wzięłam tę pizzę, no to potem to już kurczę i lody i wszystko po prostu jak już i tak zawałam, no to teraz już mi nie zależy od jutra restrykcje, od jutra dieta, no ale dzisiaj hula i dusza piekła nie ma.

Ale strasznie odbiegłam w tym momencie od tego warunkowego jedzenia, ale myślę, że ta dygresja też była ważna i potrzebna.

Tak, co jeszcze jest warunkowym pozwoleniem na jedzenie?

Że właśnie zjadłam mniej niż ludzie wokół, tak, czyli wychodzimy do restauracji i na przykład są jakieś duże porcje,

albo idziemy ze znajomymi na pizzę i patrzymy ile oni jedzą kawałków, a my nie wsłuchujemy się w nasz organizm,

w to czy ja mam na to ochotę, czy nie, czy jestem jeszcze głodna, czy nie, tylko porównujemy swoje wybory żywieniowe do innych.

Ale ty tak naprawdę nie masz pojęcia, co ta osoba jadła danego dnia wcześniej.

Ty nie wiesz, jak wygląda jej dieta, ty nie wiesz, czy ona jest teraz głodna, czy nie.

Dla ciebie to może być już na przykład ostatni posiłek w ciągu dnia, a dla niej to może być pierwszy posiłek w ciągu dnia i ona jeszcze będzie jadła potem coś.

Jakby to nie jest w ogóle istotne, nie powinno być dla ciebie istotne.

Ty i twoja relacja z jedzeniem to jest twoja indywidualna sprawa i tak samo.

Na przykład pisałyście, że możecie zjeść pod warunkiem, że inni nie widzą,

ale jedzenie nie jest powodem do wstydu, no bo właśnie to było związane z tym, że wstydziacie się, że ktoś zobaczy, że ktoś oceni.

Twoje jedzenie, to co znajduje się na twoim talerzu, twoje wybory żywieniowe, to jest tylko i wyłącznie twoja sprawa.

Dopóki nie wiem, nie kradniesz komuś jedzenia, to to jest naprawdę tylko i wyłącznie twoja sprawa.

To jest twoja decyzja, twój wybór, co ty jesz. Ty wiesz, co jest dla ciebie dobre i lepsze tak.

Ty wiesz, że na przykład dla ciebie zdrowsze jest w tym momencie zjedzenie tej czekolady niż niezjedzenie.

I nie powinno cię obchodzić, co sobie ciocia mama, wujek, babcia pomyślą, bo ty masz wiedzieć, że dla ciebie w twojej przygodzie, w twojej podróży z uzdrowieniem relacji z jedzeniem to jest zdrowe.

Warunkowym jedzeniem jest też to, że na przykład mogę zjeść, jeśli jest po godzinie, którejś tam. Mogę zjeść, jeśli od ostatniego posiłku minęło x czasu.

To też jest jak najbardziej warunkowe przyzwolenie na jedzenia.

I tak jak mówię, to ok, to u niektórych może się sprawdzać jak najbardziej.

Ja nie mówię, że to jest jednoznacznie złe i że nie można tak robić,

ale chciałabym, żebyś miała świadomość, że to jest warunkowe, tak?

No bo ty nie możesz zjeść, jak jest 11.59, jak jest 12 to już możesz.

Warunkowe może być też to, że ok, dzisiaj mam złodzień, boli mnie głowa, to mogę zjeść.

Bo odniosłam sukces, mam powód do celebracji, no to mogę sobie pozwolić na to ciastko.

Ale od jutra już dieta. Dzisiaj mogę wyjątkowo, ale jutro już nie.

Albo że teraz są święta, więc mogę, a po świętach nie.

To jedzenie, które jest na świętach.

## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

Ty tak samo możesz jeść po świętach, ty możesz sobie zrobić te jajka z majonezem.  
Ty możesz zjeść ten bigos, to nie jest tak, że ty tylko w święta możesz np. zjeść ciasta.  
Ok, one są wtedy pewnie najbardziej dostępne, ale to nie jest tak, że ty w środę, wieczorem nie możesz sobie upiec ciasta, albo w czwarty kranu nie możesz zjeść bigosu.  
No możesz, jak najbardziej możesz i ta świadomość, że ty tak naprawdę możesz zjeść to wszystko, kiedy chcesz i bez ograniczeń, bez restrykcji, daje ci bardzo dużą przestrzeń w umyśle, bo w końcu wtedy możesz się zastanowić nad tym, czy ty masz na to ochotę.  
Czy to będziecie satysfakcjonowało?  
Dopiero jak dasz sobie to bezwarunkowe przyzwolenie na jedzenie, to ty możesz odkrywać, na co naprawdę masz ochotę.  
Czego naprawdę twój organizm chce i potrzebuje.  
Możesz sobie wtedy też zadać pytanie, ok, czy ja teraz naprawdę mam ochotę na ten 8 kawałek pizzy,  
czy może zostawię sobie ją i zjem jutro?  
Czy teraz po tej połowie porcji, którą zjadłam, ja już jestem usatysfakcjonowana,  
czy może jeszcze chce, jeśli jeszcze chce, jeśli jeszcze mi to smakuje, jeśli jeszcze mnie to satysfakcjonuje  
i ja czuję, że chcę ten dany posiłek, to jem.  
Ale jeśli czuję, że w sumie to już on nie smakuje mi tak samo jak smakował na początku,  
że może po tym 9 kawałku pizzy czułabym się już źle i o ciężale, to zostawię go,  
no bo wiem, że jutro czy za 2 dni też mogę go zjeść, mogę go odgrzać, mogę zrobić sobie to ciasto.  
Nie muszę zjadać całej blachy ciasta dlatego, że ona jest teraz i dlatego, że są święta  
albo dlatego, że są moje urodziny, więc mogę bez wyrzutów sumienia zjeść ciasto.  
Ty możesz zjeść to samo ciasto w poniedziałek.  
Nie musisz na przykład czekać do piątku, żeby zjeść chipsy i wtedy w piątek siadasz  
i jesz po prostu całą paczkę, no bo to jest jedyny dzień, w którym możesz zjeść chipsy.  
Albo na przykład nie musisz jeść w tłusty czwartek 30 pączków, dlatego, że to jest jeden dzień w roku,  
w którym możesz sobie na to pozwolić, dlatego, że ty możesz jeść te pączki, kiedy chcesz.  
Ja miałam właśnie tłusty czwartek dwa lata temu, gdzie nie zjadłam żadnego pączka,  
bo nie miałam po prostu na niego ochoty, zjadłam sobie potem w piątek jednego,  
a w tym roku na przykład zjadłam dwa pączki w tłusty czwartek, bo faktycznie miałam ochotę,  
bo przekaz medialny nam nie zadziałał i widziałam te pączki.  
Wszędzie jeszcze byłam w piekarni kupować chleb, no i tak ten pączek ze słonym karmelem  
i z dżemem się na mnie patrzyły, bo te dwa wzięłam.  
No i spoko, i zjadłam je i były pyszne, ale wiem, że ja mogę zjeść je w każdy inny dzień,  
że nie muszę jeść ich na potęgę tego dnia, bo tylko tego dnia mam na niego warunkowe  
przezwolewanie.  
Właśnie, no jedzenie konkretnych rzeczy w święta i tylko w święta i tego,  
że ty możesz teraz to zjeść, bo masz urodziny, dlatego że dostałaś awans w pracy,  
dlatego że dobrze poszedł ci sprawdzian i że możesz się nagrodzić jedzeniem.  
To też jest warunkowe, a ty możesz tak naprawdę jeść to kiedy chcesz  
i w jakiej ilości chcesz, jakby masz tę świadomość, że możesz,  
więc to już nie jest dla ciebie takie atrakcyjne, takie nieosiągalne.



## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

To się w pewnym momencie staje takie zwyczajne, że ty masz po prostu wybór i naprawdę ten wybór jest tutaj też taki kluczowy już w tych dalszych etapach, bo na początku tak jak mówię, pewnie będziesz miała ochotę cały czas na tę pizzę, kebaba i na takie bardziej przetworzone jedzenie, które było przez ciebie ograniczane przez długi czas. Ale i to jest mój case, ja miałam też jakieś trzy tygodnie temu sytuację, gdzie długo zastanawiałam się, czy nie chcę zamówić pizzy, bo mój brat zamawiał i tam się pytał Sylwia, czy chcesz. I ja tak w sumie sobie myślę, że kurczę, czy ja mam ochotę na pizzę. I z 15 minut się zastanawiałam, bo 15 minut, tak dopiero dałam mu odpowiedź, bo tak się namiśliłam, że nie. Tak naprawdę ja tego dnia wcale nie mam ochoty na pizzę. Miałam ochotę wtedy na coś innego i zjadłam coś innego. I to była sobota, a za to miałam ochotę na pizzę w poniedziałek. I w poniedziałek sobie zamówiłam pizzę i zjadłam pizzę. Więc no, ja wiem, że po prostu te produkty nie są zakazane i jeśli mam na nie ochotę danego dnia, to jem jedanego dnia. A jeśli nie mam na nie ochotę danego dnia, no to wybieram coś innego. I to jest wspaniałe, to jest piękne, to jest tak uwalniające i wyzwalające uczucie, bo nie musisz się kontrolować. Ty po prostu zyskujesz zaufanie do siebie, zaufanie do swojego organizmu. I to jest rzecz, która jest chyba najpiękniejsza w intolicyjnym odżywianiu, że ty zaczynasz ufać sobie i swojemu ciału. A twoje ciało naprawdę chce dla ciebie dobrze i ono wie, co jest dla ciebie dobre. I po tych trzech tygodniach jedzenia codziennie kebaba, on będzie już miało dosyć tego kebaba. I no, naprawdę to jest wspaniałe, jak nasze organizmy działają. Ja tak naprawdę dopiero po dłuższym czasie, po kilku latach intuicyjnego odżywiania zauważam, jak wspaniałe jest mój organizm, jak on się sam reguluje, że ja na przykład przed okresem mam ochotę na inne rzeczy. Na szpinach często mam ochotę, a w szpinach jest żelazo, więc tak sobie tłumaczę, że może jest to też potrzebne, żeby tam ten hem dobrze działał i no, może to są tylko moje tłumaczenia. Ale naprawdę widzę różnicę w tym, na co założymy mam ochotę latem, wiosną, gdzie też bardziej dostępne są te świeże produkty, a na co mam ochotę zimą. I ja też jestem osobą, która raczej mało dosyć spożywa mięsa, ale nie, nie określam się jako wegetarianka. Nie mówię też, że nie, mięsa bojem. Dosyć rzadko, ale na przykład zimą, jesienią mam większą ochotę na mięso, niż mam latem i wiosną. I no, latem czasami mam tak, że wiecie, powącham jakiegoś kotleta i po prostu mi się chce zwracać. A zimą, no to jakąś taką karkóweczkę to kurczę z przyjemnością, więc to też zależy i no to jest po prostu dla mnie cudowne, że nasze organizmy one są turbointeligentne,

## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

więc twoim zadaniem jest dać sobie to przyzwolenie, bezwarunkowe przyzwolenie na jedzenie, żeby twój organizm mógł na nowo ci zaufać i też powtórzę to kolejny raz.

To jest proces.

Bardzo możliwe, że na początku będzie wyglądało to właśnie w ten sposób, w którego ty się obawiasz,

ale ten etap również jest niezbędny do tego,

żeby w przyszłości było ci lepiej.

Zapytałam na Instagramie, co powstrzymujecie przed tym,

aby dać sobie to bezwarunkowe przyzwolenie na jedzenie,

czego się obawiasz, czego się boisz,

dlaczego tego nie robisz

i właśnie tutaj też sporo bardzo ciekawych i ważnych wątków,

z którymi ja sama miałam problem

i które też były gdzieś z tyłu mojej głowy,

gdy ja się na to decydowałam,

także no poruszę to obszerniej w kolejnym odcinku,

w sensie w jednym z kolejnych,

bo następny odcinek najprawdopodobniej

o intuicyjnym odżywieniu, tylko o czymś innym,

ale obiecuję, że jeszcze się odniosę do tego tematu,

ale tak jeszcze stwierdziłam,

że na koniec zamki może takie dwa narzędzia,

dwa sposoby, które już teraz mogą wpłynąć na to,

że będziesz w stanie dać sobie to

bezwarunkowe przyzwolenie na jedzenie już teraz,

nawet jeśli cię to obecnie przeraża

i pierwszym takim elementem

jest wypisanie swojej listy jedzenia, produktów, posiłków,

które na przykład prowadzą do tego, że się objadasz,

albo które sobie zakazujesz.

Z tego, co tam pisaliście mi na Instagramie,

w większości są to produkty dosyć wysoko kaloryczne,

wysoko przetworzone, fast food, słodczyce

no i to są właśnie te produkty,

ale to mogą być przeróżne rzeczy, to mogą być ciasta

i to też sobie nazwijcie konkretnie jakie ciasta,

to mogą być jakieś ciasteczka,

czyli konkretne produkty, nie że słodczyce ogólnie,

tylko czekolada taka i taka, chipsy takie i takie,

to mogą być posiłki, to może być nawet nie wiem,

kotlet z habowy z ziemniakami i miserią na śmietanie,

to mogą być płatki na mleku, to mogą być tosty,

to może być cokolwiek, cokolwiek, co jest takim jedzeniem,

## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

które gdzieś tam bywa dla was  
challengeujące, bywa wyzwaniem,  
może jedzenie po którym często dochodzi do napadów objadania się,  
albo jedzenie, którego unikacie.  
No i potem, jak macie już tę listę,  
nie chcecie od razu dawać sobie przyzwolenie na wszystko,  
bo boicie się, że jedlibyście tylko i wyłącznie to,  
to wybierzcie sobie jeden, dwa, trzy produkty z tej listy  
i w każdym tygodniu wprowadzajcie te produkty,  
czyli np. w pierwszym tygodniu wprowadzacie sobie dwie rzeczy,  
w drugim tygodniu wprowadzacie kolejne dwie rzeczy,  
w trzecim tygodniu kolejne dwie itd.  
I po pewnym czasie zobaczycie, że te rzeczy,  
które były dla was challengeujące w pierwszym tygodniu,  
w trzecim już są całkowicie normalne  
i nie macie już też na nie tak dużej ochotę.  
Więc to jest taki pierwszy sposób,  
a drugi sposób to mimo wszystko dbanie o regularne  
i odżywcze posiłki, czyli starajcie się,  
żeby najmniej te np. trzy posiłki w ciągu dnia  
zjeść takie solidne, zbilansowane,  
że macie tam źródło białka, źródło pełnowartościowych  
tłuszczów, warzywa, czyli błonnik,  
czyli żeby to nie było teraz tylko tak,  
że będziecie jedli same przetworzone produkty,  
bo będziecie się po nich też źle czuli  
i oczywiście możecie tak na początku robić,  
że będziecie jedli same niezdrowe rzeczy,  
fast foody i słodczyce,  
jeśli macie na to ochotę i chcecie, to tak.  
Ale no, jeśli przeraża was to i bójcie się też  
i o swoje zdrowie itd.,  
że to by były dla was za dużym wyzwaniem,  
bardzo dobrym pomysłem jest to,  
aby właśnie zrobić sobie pełnowartościową osiankę  
i dodać tam źródło białka, żeby były tam orzechy  
dla źródła tłuszczu,  
węglowodany oczywiście są składków owsianych,  
więc do tego, do takiego pełnowartościowego posiłku,  
jeszcze tam z włócami,  
dodajcie sobie na przykład batona.  
Dodajcie sobie tę rzecz, której się boicie,  
albo po prostu to może być też rzecz oddzielna,  
bo ja na przykład nie jestem zbyt niofanką,

na przykład robienia ofianki  
i dodawania do tego pokrojonego batona.  
Ja wolę zjeść owsiankę,  
a potem na przykład za dwie godziny,  
jak znowu będę miała ochotę na jakąś przekąskę,  
to zjeść sobie tego batona  
i jak najbardziej tak możecie robić,  
ale zadbajcie też, żeby ta wasza dieta dalej była zbilansowana,  
żeby nie popadać w te skrajności,  
których tak bardzo się obawiacie.  
Możecie sobie mieszać te rzeczy,  
oczywiście,  
możecie na przykład robić tak,  
że jak zamawiacie jakieś jedzenie na wynos,  
ja na przykład często jak zamawiam pattaja,  
co ostatnio pewnie nawet widzieliście  
na moim instagramie,  
jeśli mnie obserwujecie,  
tam też często dodaję swoje jedzenie,  
zarówno te bardziej rekreacyjne  
i mniej odżywcze rzeczy,  
jak i te bardziej odżywcze,  
bo tak wygląda moja dieta,  
ona jest po prostu bardzo zbilansowana.  
Ja lubię zdrowe produkty  
i uważam, że takie odżywcze właśnie produkty,  
może w ten sposób to nazwę,  
no orzechy, warzywa, owoce,  
ja to naprawdę wszystko lubię,  
ja uwielbiam owsianki,  
koło białkową i na przykład z kryrem.  
To są produkty, które naprawdę lubię,  
ale ja też lubię pizzę,  
ja też lubię lody,  
ja też lubię słodczy i to jest okej.  
Więc ważne, żeby to tak bilansować.  
A, a do tego pattaja też dodałam sobie  
na przykład brokuła,  
żeby podbić  
błonnik, żeby podbić  
wartość odżywczą tego posiłku,  
w tym pattaju było tofu,  
więc tam było też źródło białka,  
ale generalnie to był to makaron ryżowy

tym sosem, więc, no,  
białko, tłuszcz, węglowodany już tam było,  
no i ja jeszcze chciałam dodać sobie  
trochę warzyw, bo w tym posiłku  
warzyw mi brakowało.  
I to jest cudowne, bo dzięki temu  
ja się czułam naprawdę dobrze po tym posiłku,  
nie czułam się o ciężale,  
on mnie nasycił,  
był dla mnie satysfakcjonujący,  
miał też wartość odżywczą  
i odżywił moje komórki,  
mój organizm, więc, no,  
coś pięknego.  
Ewigułarność też jest ważna, tak,  
żeby nie było tak, że masz  
na przykład 8 godzin pomiędzy  
posiłkami przerwy,  
bo nasz organizm  
jednak tak nie działa.  
Ja kiedyś bardzo  
odkładałam śniadania, na później  
i staram się jeść jak najmniejsze  
śniadanie, no, bo wolałam zostawić sobie  
kalorie na wieczór, bo  
wieczorem byłam bardziej głodna.  
Ale potem dopiero doszłam do wniosku, że  
kurczę Sylwia, to, że ty już małe  
śniadania, powoduje, że  
cały dzień jesteś taka  
lekko głodna, nie, że bardzo głodna,  
ale jednak lekko głodna i wieczorem  
to się odbija tym, że na przykład  
masz napad obiadania się, że  
już bardzo dużo wysoko przetworzonych  
produktów, często na raz.  
Więc to są takie  
proste rzeczy, które mogą  
uchronić was przed tym, że  
na przykład będziecie mieli napad obiadania się.  
Jak na przykład na śniadanie, na lunch,  
na obiad, zjecie takie zbilansowane  
pełnowartościowe posiłki  
i na przykład włączycie do nich też

elementy te, których  
się baliście, które są gdzieś tam dla was  
wyzwaniem, czyli na przykład  
zjecie sobie na lunch  
jakąś sałatkę z jajkiem, ze strączkami  
i do tego  
miseczkę chipsów.  
To też już jest taki posiłek, który jest  
zbilansowany, który jest satysfakcjonujący,  
no bo macie tę miseczkę chipsów  
i wieczorem  
nie będziecie już mieli ochoty na to, żeby  
się objadać, bo wy wiecie, że  
możecie zjeść tę miseczkę chipsów,  
wiecie, że możecie ją zbilansować też  
z innym posiłkiem.  
Że wasz organizm jest odżywiony,  
mimo wszystko, mimo tego, że  
wiecie może coś, co jest mniej  
odżywcze i bardziej przetworzone.  
Więc no te proste kwestie  
mogą was  
uchronić naprawdę przed tym obiadaniami  
się i spowodować, że  
będzie to dla was  
o wiele łatwiejszy proces  
że ta relacja z jedzeniem, o której  
dzisiaj tak dużo tutaj mówię  
będzie naprawdę na wyższym poziomie  
a wasze życie będzie  
wyglądało inaczej.  
To jest w ogóle niesamowite,  
jakie ja mam flow  
mówiąc o jedzeniu  
i ten odcinek  
trochę już trwa, więc  
no rozbiję go też  
na dwie części, to znaczy  
tę część, którą właśnie  
wysłuchałaś, wysłuchałaś, to  
jest pierwsza część  
a druga będzie też jeszcze się wiązała  
z waszymi wątpliwościami  
z tym, czego się boicie

## [Transcript] Ogarniam się / #47: Bez tego NIE PRZESTANIESZ SIĘ OBJADAĆ

co was powstrzymuje  
przed przyzwoleniem na jedzenie  
odniosę się tam do waszych obaw  
no ale chyba nikogo nie dziwię, że  
najczęstszą z nich była  
obawa o przytycie  
no i w tym temacie  
mam już też nagrany odcinek  
właśnie o lęku przed przytyciem, więc  
myślę, że tam też bardzo  
dużo  
znajdziecie informacji, jak sobie z tym radzić  
no a ja  
gryzę jeszcze ten temat  
i inne obawy, które mieliście  
w następnych odcinkach  
z serii o intuicyjnym  
odżywianiu  
i chciałabym, żeby  
sam sama  
zadała sobie pytanie, co jest dla  
ciebie teraz istotne  
czy ty chcesz uzdrowić swoją relację z jedzeniem  
czy chcesz coś zmienić  
czy do końca życia chcesz się zmagać  
z tym błędnym kołem  
i robić cały czas  
to, co robisz z tymi samymi  
efektami, niesatysfakcjonującymi  
tak zakładam, skoro słuchasz  
tego odcinka  
także ode mnie  
dzisiaj to wszystko  
no i do usłyszenia  
w kolejnych odcinkach  
cześć