

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

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.

Na samym wstępie chciałabym zaznaczyć dla kogo jest to odcinek. Jeśli jesteś osobą, która chce przestać liczyć kalorie, ale się boi, nie wie jak.

Może jesteś osobą, która jest zmęczona ciągłymi restrykcjami, ograniczeniami i chce uzdrowić swoją relację z jedzeniem, zacząć się intuicyjnie odżywiać, to jest zdecydowanie odcinek dla ciebie.

Natomiast chciałabym też tutaj zaznaczyć, żeby nie było niedopowiedzeń, nie sądzę, że liczenie kalorii jest złe dla każdego.

Być może jesteś osobą, która wychodzi z zaburzeń odżywiania i współpracujesz z psychoterapeutą, z psychodietetykiem, liczysz kalorie, by mieć pewność, że nie jesz za mało.

Być może masz jednostkę chorobową, która sprawia, że dla zachowania twojego optymalnego zdrowia niezbędne jest liczenie kalorii.

Być może jesteś sportowcem, dla którego niezbędnym elementem przygotowania do jakichś zawodów i do tego, aby robić to jak najbardziej profesjonalnie, jest uwzględnienie liczenia kalorii i makroskładników w swoim codziennym życiu.

Albo z drugiej strony, być może jesteś osobą, która ma zupełnie zdrową relację z jedzeniem, jesteś teraz na redukcji i nie masz większych emocji związanych z liczeniem kalorii.

Po prostu uczysz się świadomego odżywiania i robisz to z ciekawości, a liczenie kalorii nie wpływa na twój nastrój, na samo ocenę i życie, to super.

Jak najbardziej? Tutaj myślę, że liczenie kalorii nie musi być zawsze złe, ale jeśli właśnie to nie jest spowodowane zdrową relacją z jedzeniem.

Jeśli to jest spowodowane lękiem, strachem przed przytyciem, złudnym poczuciem kontroli nad swoim życiem, nad swoim dietą, nad swoim sylwetką i tym, że liczysz kalorie obsesyjnie myśląc o swoim jedzeniu i o tym, jakich wyborów dokonujesz,

tutaj sytuacja jest zupełnie inna i mam nadzieję, że ten odcinek ci pomoże.

Ja zaczęłam liczyć kalorie bardzo wcześnie.

My fitness pal, fitatu, to wszystkie aplikacje są jak najbardziej znajome i miałam taki okres w życiu, że obsesyjnie wszystko wyliczałam.

I to się zaczęło bardzo wcześnie, może nie wiem, miałam wtedy 9-10 lat.

Chciałam ułożyć idealnie zbilansowaną dietę, odpowiednia ilość białka, tłuszczu, węglowodanów, potem doszły jeszcze na przykład do tego cukry, tłuszcze, nasycone, nienasycone i po prostu chciałam, żeby to wszystko było takie perfekcyjne.

Oczywiście nigdy nie mogłam przekroczyć swojego zapotrzebowania.

Potem oczywiście to zapotrzebowanie zaczęłam zmniejszać, bo odchudzanie i kultura diet wchodzi nam na głowę i po prostu wierzymy, że to jest coś, co powinnyśmy robić.

Potem jak już chciałam gdzieś tam z tego wyjść, już widziałam, że pojawiają się jakieś takie sygnały, które świadczą o tym, że ta moja relacja z jedzeniem i z liczeniem kalorii nie jest zbyt zdrowa, no to robiłam sobie notatki w telefonie, z szacowaniem, ile zjadłam, no ale wciąż to nic mi nie dawało, bo obsesyjnie się na tym skupiałam i wszystko musiało być zapisane i liczone.

Poniekąd był już to mój nawyk, bo gdy próbowałam przestać liczyć kalorie i nawet nie zapisywać tego ani w żadnej aplikacji, ani w notatce w telefonie, wtedy miałam to gdzieś z tyłu głowy.

Przecież łyżka mąki ma tyle kalorii, pół szklanki mleka ma tyle kalorii.

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

No i to liczby, to liczenie, ta świadomość, nadmierna świadomość tego, co ile ma kalorii, że jeśli wezmę sobie pół łyżeczki masło orzechowego, to to będzie dodatkowa ilość, jakiś tam kalory, jakiś tam makroskładników, nie zawsze była dla mnie korzystna. I wiem, że bardzo dużo osób, które chcą przestać liczyć kalorie, nadal podświadomie to robią i ja miałam dokładnie tak samo, ale po pewnym czasie to podświadomie liczenie zniknęło. Kiedyś pamiętam każdy składnik każdego posiłku i wieczorem potrafiłam sobie przypomnieć dokładnie, co jadłam i wyliczyć, ile kalory spożyłam w ciągu dnia. Teraz wieczorami nie rozmyślałam już ile zjadłam i co zjadłam. I pamiętam ten pierwszy moment, gdy budowałam tą zdrowszą relację z jedzeniem, gdy przestawałam liczyć kalorie i ten pierwszy posiłek, o którym zapomniałam. Pierwszy posiłek, który zjadłam, nie mając pojęcia, ile tak naprawdę miał kalory i co tam w nim było, po prostu nie pamiętałam, bo to jest nawyk naszej głowy, który my sobie wykształciliśmy. Przez pewien czas świadomie skupiamy się na wartości odżywczej tych składników, tych posiłków, wpisujemy to w jakąś aplikację, wyliczamy i potem oczywiście mamy to w naszej głowie. Pamiętamy o tym, bo przez długi, długi okres się na tym skupialiśmy. Jednak po pewnym czasie, jeśli skupiamy się nie tyle na wartości energetycznej danego posiłku, ale na tym, co my czujemy, jak on nam smakuje, czego potrzebuje nasze ciało i zaczynamy odpowiadać na te sygnały płynące z naszego organizmu, a nie na to, ile kalorii nam zostało i jakie makroskładniki musimy uzupełnić, wtedy przestajemy tak bardzo skupiać się na liczbach i na kaloriach, bo wsłuchujemy się w to, co mówi nasz organizm. Zmienia się punkt, na którym my się skupiamy i tak jest to jak najbardziej możliwe, żeby dojść do tego momentu, że nawet z tego podświadomego liczenia totalnie nie skupiamy się na tych kaloriach. Warto też zaznaczyć, że jak to w życiu bywa, gdy chcemy coś zmienić, to najczęściej jest to jakiś proces. Kiedyś było to dla mnie ogromnie trudne. Ja nie ufałam swojemu ciału. Bałam się też, że gdy przestanę liczyć te kalorie i kontrolować ile jem, to drastycznie przytyję. Uwaga, uwaga, nie stało się tak. Oczywiście moje ciało się zmieniało i moje ciało cały czas się zmienia i to jest normalne. Nasze ciała na przestrzeni lat, na przestrzeni życia, one będą ewoluowały, będą się zmieniały i to jest okej. Ale to, że ty kontrolujesz ile jesz kalorii, nie sprawia, że ty kontrolujesz jak będzie wyglądało twoje ciało. I ja wiem, że czasami my sobie tak utożsamiamy to, ile ja jem, sprawi, że moje ciało będzie wyglądało w ten konkretny sposób. Tylko nie bierzemy pod uwagę, że nasze ciało pod wpływem przeróżnych czynników będzie się zmieniało. Zapytałam się was, czy liczycie kalorie jeśli tak, to dlaczego, jeśli nie, to dlaczego. I osoby, które liczą kalorie często odpowiadały właśnie, że mają to poczucie kontroli. Kontroli nad swoim ciałem, nad swoją sylwetką, nad tym, jak będą wyglądały, czy nie przytyją. Ale tak jak mówię, jest to bardzo złudne poczucie. Liczenie kalorii, długofalowo, nie sprawi, że czujesz się dobrze. I naprawdę nie musisz kontrolować wszystkiego, co jesz.

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

Nic się nie stanie.

Twoje zdrowie nie podupadnie, bo nie masz zapisanych wszystkich posiłków w aplikacji.

I ja wiem, zaufanie tym sygnałom płynącym z naszego organizmu, gdy my na tym etapie mu nie ufamy, jest trudne.

Ale ta zmiana za przestanie liczenia i zaufanie swojemu organizmowi, słuchanie tej swojej intuicji, odżywianie się intuicyjnie, może być game changerem, jeśli chodzi o uzdrawianie naszej relacji z jedzeniem.

Ja mam do ciebie teraz pytanie.

Dlaczego liczysz kalorie?

Odpowiedź, dlaczego?

Albo dlaczego liczyłaś kalorie kiedyś?

Co było twoim celem?

Następne pytanie.

Co się dzieje, gdy zjadłaś mniej i w aplikacji byłaś poniżej swojego zapotrzebowania?

Albo poniżej tej wartości, bo my często zaniżamy sobie to, ile my chcemy jeść danego dnia, bo chcemy schudnąć.

No i często te kalorie ucinamy o drastyczne ilości, które są dla nas niezdrowe.

No ale dobra, co się dzieje w twojej głowie, gdy zjesz mniej niż ta ustalona liczba?

Jakie emocje się wtedy w tobie pojawiają?

Co wtedy czujesz?

Jesteś z siebie zadowolona?

Czujesz, że odniosłaś sukces?

Że masz wysokie poczucie sprawczości?

Silną wolę?

A co się dzieje, gdy przekraczasz swój dzienny limit?

Co wtedy czujesz?

Pojawia się w tobie strach?

Lęk?

Obawa, że przytyjesz?

Wyrzuty sumienia?

Jesteś zawiedziona tym, że przekroczyłaś swoje zapotrzebowanie, przekroczyłaś tę liczbę?

Czujesz się z tym beznadziejnie?

Jeśli wiesz o czym mówię i doświadczyłaś kiedyś takiego stanu,

to jest to zdecydowanie znak, który powinien cię zaalarmować,

że z twoją lażą z jedzeniem coś jest nie tak.

Ma to bardzo głębokie podłoże.

Tutaj wchodzi kwestie związane z perfekcjonizmem,

z poczuciem kontroli, z poczuciem bezpieczeństwa,

z ograniczeniami, które na siebie nakładamy.

Ale odpowiedz sobie, czy ty chcesz się tak czuć do końca swojego życia?

Czy ty chcesz, aby liczby, kalorie definiowały to, jak ty się będziesz czuła?

Czy chcesz uzależniać swoje samopoczucie od tego, co zjadłaś?

Wiem, że wiele osób czuje taki wewnętrzny przymus,

żeby liczyć te kalorie, żeby trzymać rękę na pulsie.

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

Więc dlaczego tak naprawdę warto przestać liczyć te kalorie, jeśli chcemy uzdrowić naszą relację z jedzeniem? Co nam to tak naprawdę daje? Przede wszystkim uwolnienie mnóstwa energii i takiego napięcia, które w nas siedzi związanego z liczeniem kalorii, z wyliczaniem wszystkiego. Oczywiście odzyskujemy dużo czasu, bo takie ciągle wpisywanie, np. gdy robimy jakiś posiłek i wyliczamy co do grama, co do niego dodaliśmy, albo siadamy w ciągu dnia i zapisujemy, ok, tutaj zjadłam to, tutaj tamto, w ciągu roku, to się kumuluje do naprawdę długiego czasu. Dla mnie ogromnie ważna też była taka wolność, wolność w głowie, wewnętrzny spokój, swoboda wiedzeniu. To, że zaczęłam słuchać swojego organizmu, swojej intuicji, odpowiadać na potrzeby swojego ciała, jeść to, co sprawia, że czuję się szczęśliwa, że czuję się vitalna, że mam duże energii, że naprawdę wiem, że robię coś dobrego dla swojego organizmu. Brak ograniczeń żywieniowych, brak restrykcji, brak tego napięcia związanego z tym, że ja sobie myślałam, że mogłabym złamać jakąś moją zasadę, jakąś regułę, że mogłabym przekroczyć zapotrzebowanie. Nie mówiąc już o redukcji stresu związanego z jedzeniem, które ktoś przygotował, a nie ja, gdzie nie miałam pojęcia, ile kalorii ma dany posiłek. Czy na przykład stres związany z wyjściem do restauracji ze znajomymi, gdzie cały dzień próbowałam jeść jak najmniej, żeby zachować swoje kalorie na to wyjścia. Warto też dlatego, że w związku z takim liczeniem kalorii i ucinaniem ich i próbą kontroli wszystkiego, co jemy, takiego bardzo restrykcyjnego podejścia do tego tematu pojawia się też ryzyko napadów obiadania w przyszłości. Bo na początku czujesz się świetnie licząc kalorię. Przecież potrafisz się kontrolować, jesteś w sobie dumna, ale potem w końcu przychodzi taki moment, gdy twoje ciało mówi stop i czujesz się fatalnie, bo nagle padaż w błędne koło i się objadasz. Na przykład weźmy sobie na tapetę to, co już powiedziałam, w wyjście do restauracji ze znajomymi. Trzy dni wcześniej stwierdzisz, że o tutaj sobie ucinam kalorie, będę jeść mniej, ale twoje ciało domaga się tego jedzenia i jesteś głodna. Powiedzmy, wychodzisz w sobotę,

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

a w piątek wieczorem napadacie ogromny głód
i chcesz to ugasić, zjadasz wawle ryżowe, zjadasz
jakieś warzywo, owoc, coś, co jest niskokaloryczne,
mało przetworzone, nie jest zakazane.

Potem myślisz sobie, że ok, tak już przekroczyłam te kalorie,
że wciąż jestem głodna, wciąż nie jestem usatysfakcjonowana
i jeszcze wszystko, co wpadnie ci w ręce.

Potem pojawiają się ogromne wyrzuty sumienia
i następnego dnia na tym spotkaniu ze znajomymi
boisz się czegoś zjeść, no bo przecież wieczór
wcześniej miałaś napad obiadania, nie możesz się skupić
na spotkaniu, no bo cały czas myślisz o tym jedzeniu,
o tym, że jeśli coś zamówisz, coś zjeżdż, to znowu przekroczysz
zapotrzebowanie, znowu.

Inny przykład.

Masz ochotę na kanapki z serem i jajkiem
i nie możesz przecież ich zjeść, bo zostało ci już
tylko 200 kalorii do końca dnia.

Tylko pamiętaj, że nasze organizmy
nie potrzebują takiej samej ilości kalorii
i makroskładników każdego dnia.

Nasze zapotrzebowanie się różni w zależności
od bardzo wielu czynników.

Geny, nasz metabolizm, hormony, masa mięśniowa
nawet pora roku czy dzień cyklu
albo aktywność fizyczna, to ile zjedliśmy
poprzedniego dnia, to ile zjedliśmy 3 dni temu,
to jak śpimy, jak wygląda nasz dzień,
czy się stresujemy, nawet rzeczy takie jak
status społeczny, czy nasza sytuacja finansowa
to wszystko będzie wpływało na to, co nasz organizm
danygo dnia potrzebuje.

Ja dopiero teraz, gdy nie liczę kalorii
a mam dobry kontakt ze swoim ciałem
i tymi odczuciami głodu i sytości,
widzę, jak mój organizm na przykład się zmienia.
Nie w fizycznie, ale jak moje sygnały płynące
z organizmu, sygnały głodu i sytości się zmieniają,
na przykład dzień po tym, jak zjadłam dużą kolację,
byłam gdzieś na mieście, w restauracji, zjadłam dużą kolację
i następnego dnia, na przykład, nie jestem tak głodna rano
albo w ciągu dnia nie jestem głodna
i mój organizm naturalnie odpowiada na to,
jak wyglądał ten poprzedni dzień.

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

To nie jest coś, co ja robię świadomie,
bo kiedyś świadomie się ograniczałam,
jeśli szłam gdzieś na wyjście ze znajomymi,
no to kilka dni wcześniej jadłam mniej,
a potem kilka dni później jadłam mniej,
żeby jakoś to odpracować
i tutaj robię cudzysłów w powietrzu.
No a teraz po prostu widzę,
jak mój organizm naturalnie sobie reguluje
to, ile energii potrzebuje,
bo właśnie, być może jednego dnia
potrzebujesz bardzo dużo energii,
bo założmy, jesteś przed okresem
i twój organizm się tego domaga,
a następnego dnia twój apetyt jest po prostu mniejsze.
Jeśli nie, to też jest normalne,
bo ja też często tak mam, że ok,
mam dzień, gdzie zjem dużo,
potem się budzę następnego dnia
i na przykład jestem bardzo głodna,
więc to zależy.
Nasz organizm będzie się zmieniał
pod tym kątem
i w zależności od dnia,
od tego, co tam się u niego dzieje,
będzie potem naprawdę, jeśli mu zaufacie,
wysyłał wam te sygnały,
czego on tak naprawdę potrzebuje
i ile chce jeść.
I ja wiem, wiem,
boicie się tej utraty kontroli,
poczucia kontroli
nad swoją wagą,
nad swoim życiem,
albo macie
taką obawę, taki strach
przed nieliczeniem,
nad utratą poczucia bezpieczeństwa.
I ja wiem, że bardzo dużo osób
boi się też, że po prostu
przytyją, gdy przestaną
liczyć kalorie.
I ja mam o tym odcinek, nazywa się
lęk przed przytyciem,

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

nie pamiętam, który to jest odcinek,
ale jak w piszecie albo poszukacie
na podkaście tutaj
w przednich odcinkach, to na pewno znajdziecie.
I tam dużo o tym mówię,
skąd to się w ogóle bierze,
jak zmniejszyć ten
strach, no ale
nie bójcie się jeść więcej, naprawdę
nasz organizm też ma takie mechanizmy
w sobie, które
powodują, że gdy my dostarczamy mu więcej energii,
no to automatycznie
mamy więcej energii
i na przykład nasze hormony
też inaczej funkcjonują, nasz metabolizm
czy nawet jakieś takie rzeczy
typu, że machamy sobie nóżką.
Czy nasz nic się zwiększa,
czyli taka energia,
którą
pożytkujemy na wszystko, co robimy,
to jak śpimy,
to jak właśnie, machamy
sobie tę nóżką, czy
jak chodzimy.
I to wszystko będzie sprawiało, że my też
tych kalorii będziemy po prostu przepalać
więcej, nasz organizm będzie
bardziej ruchliwy, będzie
na przykład szybciej myślał.
Gdy my po prostu będziemy czuć się lepiej nasze,
samo poczucie będzie większe,
będziemy się więcej śmiać,
co też przecież spala kalorie
właśnie ten nasz metabolizm
wróci do normy,
hormony będą lepiej funkcjonować, więc
tutaj dużo rzeczy potem
się zmienia. Czy aktywność fizyczna
treningi wyglądają zupełnie inaczej,
gdy my mamy siłę je robić,
gdy my mamy paliwo, energię
do robienia tych treningów.

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

Ja w okresach,
gdy jem więcej, też
mam intensywniejsze treningi,
tylko nie robię tego celowo
po prostu czuję, że mogę
więcej, że mam siłę na więcej.
I to jest też bardzo ciekawa obserwacja,
także tutaj
na spokojnie. Oczywiście może
się tak zdarzyć, że trochę
przytyjemy, ale tak jak już mówiłam
nasze ciało się zmienia.
I to, że teraz przytyjasz, nie znaczy, że
potem na przykład nie schudniesz, jedząc
intuicyjnie, bo
organizm się przyzwyczai do tego, że
ok, już nie mam tej restrykcji,
nie mam tej liczby
kalorii, nad którą muszę
się stresować i codziennie to jest to
samo, tylko po prostu on będzie
też z wami lepiej współpracował.
Ja wiem, że jest to
trudne, ale jest to możliwe.
No i teraz dam
wam też kilka takich prototypów
i wskazówek, jak to
zrobić.
Przede wszystkim
aplikacje, które służą ci do
liczenia kalorii. Usunie.
Nie potrzebujesz ich na swoim telefonie.
Usunie notatkę, gdzie
masz zapisane wszystkie swoje
posiłki z kaloriami.
Naprawdę nie jest ci
to potrzebne, żeby było na twoim telefonie
i nie potrzebujesz
widzieć tego na co dzień, nie chcesz, żeby
te aplikacje ci o tym
przypominały, żeby wysyłały ci powiadomienia,
więc po prostu je
usunie.
Kolejna rzecz, jeśli

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

też tak, jak ja jesteś osobą
zorientowaną na cele, lubisz
mieć właśnie jakiś cel
i sobie odhaczać, że na przykład
ok, tygodnia coś tam zrobiłam,
mieć nawyki, które codziennie
wykonujesz, to zapisz
sobie nie liczenie kalorii
jako nowy nawyk, jako nowy cel.
To jest niby coś małego
i taka prosta zmiana,
ale naprawdę może przynieść
bardzo zadowalające efekty
i właśnie ja kiedyś, jak się chciałam
odchudzać i
kontrolować to, co jem,
być pewna, że zachowuję deficyt
kaloryczny, no to właśnie
deficyt kaloryczny był moim celem i sobie to odhaczałam.
A potem, jak już właśnie zdecydowałam,
że ja nie chcę liczyć kalorii,
no to zmieniłam ten cel na
nie liczenie kalorii i tak samo
odhaczałam sobie to,
że tego nie robię i to był mój sukces.
Uświadom sobie, że nie musisz tego robić.
Naprawdę, kultura diet
wmawia nam, że liczenie kalorii
jest właściwe, dobre i konieczne
dla naszej sylwetki
i dla naszego zdrowia,
ale to nie jest prawda.
To są ograniczenia, które
są na nas nakładane, potem
my sami nakładamy je na siebie
i wierzymy, że to jest dobre,
że to jest właściwe, że to jest jedyna słuszna droga,
ale tak nie jest.
Zresztą
ocień sama, jak się z tym czujesz.
Wcześniej zadałam ci już kilka pytań,
które mogą ci naprowadzić na odpowiedź,
no ale ja zawsze jestem
ogromną propagatorką

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

tego, aby znajdować
swoje dlaczego
i pytać się
co jest dla mnie lepsze, co jest dla mnie dobre,
właściwe i dlaczego ja chcę coś zrobić.
Więc tutaj też myślę,
że właśnie kolejnym punktem
jak to zrobić
będzie wypisanie sobie na kartce
swoich, dlaczego, swoich powodów,
czego my chcemy przestać liczyć kalorie,
co nam to da i w tych trudniejszych
momentach zawsze możecie sobie
wrócić do tej kartki, zawsze możecie
spojrzeć na to,
dlaczego coś robicie.
Bardzo, bardzo,
bardzo ważna kwestia.
Pamiętaj, że twoje zdrowie psychiczne
jest
równie ważne, jak twoje zdrowie fizyczne,
bo bez
zdrowia psychicznego nie ma zdrowia fizycznego
i ja wiem,
że wiele osób
obawia się, że nie dostarczy odpowiedniej ilości
składników odżywczych,
że za dużo cukru
nie odpowiednią ilość białka itd.
Ale naprawdę nasz organizm
jest niesamowicie mądry
i przetrwał czasy, gdy dietyka nie istniała,
gdy ludzie mieli zerowe pojęcie
o składnikach odżywczych
i żywili się po prostu tym, co było dostępne.
Uwierz mi,
że jeśli
będzie ci czegoś brakowało, to twój organizm
da ci o tym znać.
Ja często tak mam, że na przykład mam
ochotę na szpinak,
albo na sałatkę, albo na łososia,
albo na
cokolwiek innego,

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

co też jest bardzo odżywcze
i na przykład na co dzień nie mam na to ochoty,
ale przychodzi taki dzień,
że ok, mój organizm po prostu
ma ochotę na ten,
założmy, szpinak.
To nie jest tak, że nagle będziesz miała ochoty tylko
i wyłącznie na przetworzone rzeczy,
ale tylko też naprawdę te
bardziej odżywcze składniki,
które są dobre dla naszego organizmu,
zaufaj mi, one też się będą
w twojej diecie pojawiały, nawet jeśli
nie będziesz liczyła tych kalorii.
Szczególnie na początku,
gdy zaczynasz
nie liczenie swoich kalorii,
czyli gdy przestajesz je liczyć,
możesz przecież też jeść te posiłki,
które znasz, które jesz na co dzień
i zacząć od takich małych kroczków
właśnie, żeby jest to, co
normalnie jadłaś, tylko że bez liczenia kalorii,
a potem też wprowadzać
jakieś produkty, jakieś posiłki,
których na przykład wcześniej nie jadłaś,
albo robić jakieś modyfikacje
w przepisach, to też jest świetny pomysł,
żeby
zrobić coś innego.
Na przykład jeśli jesz pancake'i,
no to być może zamiast tych pancake'ów
z bananem
zrobisz sobie pancake'i
z jabłkiem, być może zamiast
twarogu, dodasz sobie jogurt
i te małe zmiany mogą być dla ciebie
bezpieczne i komfortowe na początku,
no a potem z czasem
możesz sobie to modyfikować w jakikolwiek
sposób chcesz.
Bardzo ważna rzecz
od obserwuj profilę
z wyliczonym makro czy z niskokalorycznymi

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

przepisami.

Bo to kusi, bo to jest atrakcyjne, bo my chcemy zjeść coś, co będzie miało mniej kalorii, bo jest to po prostu znajome.

Więc tutaj jak najbardziej to czym się otaczamy, nie tylko w naszym życiu, ale też w mediach ma na nas ogromny wpływ, więc polecam odobserwować te profile, żeby takie rzeczy nam się nie pojawiały.

Jeśli twoim celem jest zaprzestanie liczenia kalorii, to nie chcesz, żeby coś ci przypominało o tych kaloriach.

Chcesz się zamknąć w swojej bańce, nie widzieć tego robić to, co jest dobre dla a nie to, co jest znajome, ale wcale ci nie służy.

Następna kwestia skup się na tym, jak dany produkt sprawia, że się czujesz.

Na przykład mamy ciasto i ty z przyzwyczajenia wiesz, że ono ma załóżmy 300 kalorii.

Ale to nie daje ci żadnego wglądu w twoje wewnętrzne odczucia i to, jak sprawia, że się czujesz.

To, że ciasto, że ten kawałek ciasta ma 300 kalorii to jest coś zewnętrznego, to jest jakiś fakt, ale to nie jest twoje wewnętrzne odczucia.

Może czujesz, że to ciasto przypomina ci dzieciństwo, że twoja babcia kiedyś takie piekła i właśnie ten zapach przypomina ci jakieś komfortowe

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

chwilę, chwilę bezpieczeństwa
bestroski. Czy
może z drugiej strony
po nim ciężko i akurat
dzisiaj nie masz na nie ochotę.
Zapytaj
siebie, jakie
odczucia sprawia w to biedana
rzecz, co powoduje,
jak się czujesz po danym posiłku.
Czy
jesz sałatkę, bo czujesz, że
masz mniej więcej energii,
czujesz, że odżywasz swoje ciało
i po prostu
lubisz to uczucie,
które daje ci zjedzenie sałatki,
że na przykład czujesz się lekko.
Czy być może jesz ją
dlatego, że ma mało kalorii
i to jedyne, co pozwoliłaś
sobie zjeść. Albo
dlatego, że właśnie
to jest coś, co kultura diet
mówi ci, że powinna się jeść, bo czujesz się lekko.
Ale być może ty w tym momencie
czujesz, że chciałabyś
czuć się bardziej najedzona, chciałabyś
czuć coś w swoim żołądku
i czuć się tak przyjemnie, otulona
właśnie usatysfakcjonowana,
a nie koniecznie czuć się bardzo lekko.
To jest coś, co też na przykład różni się
w zależności od pół roku. Ja zimą
o wiele bardziej lubię jeść
ciepłe zupy, coś, co mnie
tak otuli, jest
komfortowe i właśnie
sprawia, że czuję się w dany sposób.
A z kolei latem,
np. gdy wracam w środku
dnia ze słońca, czuję, że jedyne
na co mam ochotę, to jest
jakiś koktajl, coś

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

zimnego, owoce,
bo gdybym zjadła taką zupę,
którą uwielbiam zimę, to po prostu
czułabym, że zaraz
się roztopię, bo wszystko
tutaj jest ciepłe. Więc to też zależy,
jak my chcemy się w danym
momencie czuć. Czasami
chcesz się czuć lekko, czasami
chcesz się czuć mocno najedzona
i to też jest ok.
Nasz organizm potrafi sobie poradzić
z tym, co my czujemy
i być może po tej saładce będziesz głodna
za godzinę, a potem o tulejącym
posiłku nie będziesz głodna przez
5 godzin i po prostu
twój organizm to wszystko sobie zbalansuje.
No i na koniec najważniejsze.
Staw czoła swojemu
strachowi i nie daj się
tym myślom o liczeniu kalorii.
Jeśli bardzo się
boisz i masz mnóstwo blokad
w głowie, które powstrzymują cię przed
spróbowaniem, możesz zacząć
od jednego dnia, jednego dnia w tygodniu,
potem trzy dni, zobaczysz
jak się czujesz, zobaczysz, że
świat ci się nie zawali, że
da się tak, bo
jeśli przed długą czas liczymy
te kalorie, to to jest coś, co my
znamy, to jest coś do czego jesteśmy
przyzwyczajeni, to jest nasz nawyk
i my nawet nie widzimy opcji, żeby nie było
tego w naszym życiu. A naprawdę
spróbujcie i przekonajcie
się sami, co potrafi
wnieść za przestanie takiej kontroli
restrykcji, ograniczeń i dieczenia
kalorii do naszego życia.
Co może nam to dać?
Mam nadzieję, że ten

[Transcript] Ogarniam się / #56: Jak przestać LICZYĆ KALORIE?

odcinek był dla Ciebie pomocny i wartościowy. Jeśli tak, to standardowo przypominam o możliwości ocenienia i zaobserwowania podcastu. Bardzo to doceniam, bardzo mi to pomaga w docieraniu do nowych osób. No i co? Nie będę już dłużej przedłużać do usłyszenia w kolejnym odcinku. Cześć!