

[Transcript] Ogarniam się / #58: 6 OZNAK, że masz NIEZDROWĄ relację z jedzeniem

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.

W tym odcinku przedstawię wam sześć oznak, które mogą świadczyć o tym, że wasza relacja z jedzeniem nie do końca jest tak zdrowa, jak chcielibyście, aby była.

Oraz być może, że dalej gdzieś tam w tej waszej ścieżce wychodzenia z zaburzeń odżywiania czy uzdrawiania swoje relacje z jedzeniem, te zaburzone nawyki myślowe, zachowania żywieniowe, wciąż są w waszym życiu, nie być może warto się im przyjrzeć.

Na wstępie dodam, że nie jestem lekarzem czy psychodietykiem i rzeczy, które powiem, nie zastąpią specjalistycznej opinii lekarza, która będzie dostosowana do waszego konkretnego przypadku.

Chcę, aby ten odcinek był jak najbardziej konkretny i napakowany treścią, dlatego zaczynamy z punktem numer jeden, którym jest poczucie winy, tudzież wyrzuty sumienia związane z jedzeniem. To jest bardzo ciekawe zagadnienie, dlatego że wyrzuty sumienia czy poczucie winy to są kwestii związane z moralnością.

To są stany, w których się znajdujemy, gdy zrobimy coś złego, coś, co nie jest społecznie akceptowalne.

Wtedy myślimy, ok, tutaj chyba nie zachowałem się dobrze, właściwy, adekwatny sposób, no i pojawiają się te wyrzuty sumienia czy poczucie winy.

Ale w kwestii jedzenia nie powinny się one pojawiać w naszym życiu.

To nie jest normalne, że gdy zjemy ciastko czy paczkę chipsów, pojawiają się w nas wyrzuty sumienia.

Jedynym momentem, w którym poczucie winy związane z jedzeniem jest adekwatne, to moment, w którym ukradłś komuś to jedzenie,

a wydaje mi się, że nie jest to case, który będzie adekwatne w 99% sytuacji, w których czujemy wyrzuty sumienia czy poczucie winy związane z jedzeniem.

Pamiętaj o tym, że twoje wybory żywieniowe nie wpływają na to, jakim jesteś człowiekiem, nie świadczą o twojej silnej woli czy dyscyplinie.

Nie oznaczają, że jesteś lepsze czy gorsza.

I tutaj specjalnie uwzględniłam oba te uczucia, lepsza i gorsza, bo możemy czuć się lepiej, gdy zjedliśmy mniej i czujemy się wtedy lepsi, na przykład od kogoś.

To jest bardzo powszechne zjawisko u osób z zaburzeniami odżywiania, że porównując to, co zjadły do innych osób, czują się lepsze od innych osób,

dlatego że w ich głowach pojawia się ta myśl, że o, ja się potrafię zdyscyplinować, o, tutaj zjadłam mniej, to znaczy, że jestem lepsza.

Ale to nie jest prawda. To, że zjadłś mniej, nie znaczy, że jesteś lepsza. To, że zjadłś więcej, nie znaczy, że jesteś gorsza.

Następny punkt to unikanie wyjść ze znajomymi i dziwne praktyki, które mogą temu wyjść ze znajomymi towarzyszyć.

Co mam tutaj na myśli? No, na przykład przygotowywanie się na te wejścia poprzez ograniczanie jedzenia przed i po wyjściu.

Albo na przykład dawanie sobie przyzwolenia na tylko i wyłącznie określony dzień w tygodniu, w którym z tymi znajomymi tudzież z rodziną się spotykasz.

[Transcript] Ogarniam się / #58: 6 OZNAK, że masz NIEZDROWĄ relację z jedzeniem

Przeglądanie menu, miejsca, do którego idziesz, też jest taką oznaką, że okej, z tą relacją z jedzeniem może być coś nie w porządku, jeśli na przykład przeglądasz menu w poszukiwaniu rzeczy, które są najmniej kaloryczne, a nie rzeczy, na które naprawdę masz ochota. I tutaj z własnego doświadczenia. Ja wielokrotnie kilka dni przed spotkaniem sprawdzałam menu restauracji, do której szłam, albo wybierałam restaurację, która jest mi znana i ja już kilka dni wcześniej wiedziałam, co wezmę, bo to była najmniej kaloryczna opcja, albo najzdrowsza, moim zdaniem, opcja. I te wszystkie rzeczy nie pozwalały mi do końca cieszyć się tymi wyjściami, albo właśnie ograniczanie tych wyjść, no bo wiedziałam, że okej, jak wychodzę ze znajomymi, to najprawdopodobniej pójdziemy gdzieś na jedzenie, tutaj pojawią się bardziej rekreacyjne produkty, bardziej przetworzone, mniej odżywcze i to wszystko sprawiało, że właśnie ja ograniczam sobie interakcję z ludźmi i moje relacje na tym cierpiały, więc jak najbardziej, no tutaj to jest też bardzo ważna kwestia, bo jesteśmy istotami społecznymi, więc jeśli ograniczasz wyjścia ze znajomymi i unikasz i boisz się na przykład tego, że będziesz oceniona ze względu na to, co zjadłeś na tym spotkaniu, to jest jak najbardziej oznaka, że tutaj warto się temu przejrzeć. Trzecia kwestia związana z naszymi nawykami żywieniowymi to unikanie płynnych kalorii. I to jest coś, co może być bardzo niewinne. I ja na przykład jestem osobą, która raczej nie pije płynnych kalorii, ostatnio zaczęłam pić mleko. Odkąd jestem w Stanach, to tutaj właśnie jakoś nauczyłam się pić mleko i mam swoje ulubione mleko bez laktozy, które piję tylko i wyłącznie dlatego, że jest bardziej kremowe i słodsze, ale na przykład do kawę dodaję normalne mleko, więc to nie jest tak, że ograniczam sobie laktozę, bo jej nie toleruję, nie, po prostu bardziej mi smakuje. No i tutaj właśnie się nauczyłam, żeby też to mleko włączać sobie do mojej diety, bo po prostu mi smakuje. I teraz jestem na takim etapie życia, gdzie lubię po prostu nalać sobie mleko do szklanki i je wypić. Oczywiście kawa z mlekiem, tak samo. Kiedyś pijam czarną kawę, mimo że nienawidzę czarnej kawy. Jest dla mnie zbyt gorzka i nie lubię po prostu smaku takiej zwykłej kawy lub kawę z mlekiem. No i kiedyś ograniczałam sobie tu mleko do minimum i oczywiście wybierałam mleko najlepiej 0%, żeby miał jak najmniej kalorii. No i nie było to zbyt niasatysfakcjonujące, a brało się to wszystko tylko i wyłącznie z tego, że chciałam ograniczyć kalorie z płynów. I nie zrozumcie mnie źle, bo to nie znaczy, że my musimy przyjmować kalorie z płynów, bo ja np. smufi raz na jakiś czas wypiję i lubię smufis, ale np. nie piję za bardzo soków, bo za nimi nie przepadam. Więc to nie jest tak, że musimy to robić, bo jeśli tego nie robimy, to na pewno nasza relacja z jedzeniem jest niezdrowa. Ale zapytaj się, czy ty nie pijesz tych płynnych kalorii, nie spożywasz tych płynnych kalorii dlatego, że ich nie lubisz?

[Transcript] Ogarniam się / #58: 6 OZNAK, że masz NIEZDROWĄ relację z jedzeniem

Czy dlatego, że się boisz? Wyobraź sobie, że miałabyś wypić teraz szklankę soku.

Jakie myśli pojawiają się w twojej głowie? Czy są to myśli o nie, tyle dodatkowych kalorii, cukru? Czy masz z tym totalny luz?

I tutaj też challenge dla ciebie, jeśli pojawiają się te restrykcyjne, ograniczające myśli w twojej głowie,

gdy wyobrażasz sobie, że miałabyś wypić szklankę mleka czy szklankę soku, idź i zrób to teraz.

Świat się nie zawali, nic złego się nie stanie i naprawdę tutaj nie ma żadnego powodu, aby się tych płynnych kalorii obawiać.

Kultura diety, w której żyjemy, która wszechobecnie nas otacza, mówi nam, że to jest coś złego, ale nie, nie jest.

O wiele bardziej negatywnie wpływa na ciebie stres, który może pojawiać się w związku z tym, że nie pozwalasz sobie na te płynne kalorie, bo się ich boisz,

niż to, że wypijałabyś szklankę soku, w której jest trochę cukru.

Następny punkt to wybieranie niskokalorycznych opcji.

I tutaj znowu, warto zadać sobie pytanie, czy ty wybierasz dany niskokaloryczny produkt, dlatego, że bardziej ci on smakuje,

czy dlatego, że ma mniej kalorii i po prostu to jest bezpieczna opcja.

Często na Instagramie jak pokazuję wam, co jem dostaję pytania, właśnie Sylwia, co ty sądzisz o niskokalorycznych czy wysokobiałkowych produktach.

I tutaj moja odpowiedź brzmi, to zależy. Nie zawsze musi to być o znakom zaburzonej relacji z jedzeniem,

ale jak najbardziej może się to tak obawiać. Jeśli boicie się pełnotłustych i takich regularnych opcji jakiegoś produktu,

no to jak najbardziej może być to oznaka, że tutaj coś jest nie tak.

Ale ja sama też lubię niektóre produkty, które są na przykład wysokobiałkowe, albo produkty z etykietą light.

Bardzo lubię smak mozzarelli light i wolę konsystencję mozzarelli light niż zwykłej mozzarelli, ale nie jest to związane z tym, że ma ona mniej kalorii.

Tylko jest to związane z tym, że po prostu preferuje jej smak i konsystencję.

Albo na przykład batony proteinowe. Dużo osób je batony proteinowe, bo na przykład uważają, że jest to lepsza opcja niż zwykłe batony.

Jeśli chodzi o wartości odżywcze, tak, o to, że mają one więcej białka, no na przykład dla osób aktywnych fizycznie, ja jestem osobą aktywną fizycznie,

to jest dodatkowy benefit, ale dla mnie nie chodzi o to, że ja, na przykład, nie wiem, batonów zwykłych z cukrem, jakiegoś, nie wiem, snickersa, kitkata, kinderbueno, czy coś takiego.

Ja jak najbardziej jestem otwarta też na te smaki, ale po prostu bardzo lubię smak, batonów proteinowych. Bardzo lubię ich konsystencję.

Dodatkowym benefitem jest to, że mają wyższą wartość, jeśli chodzi o zawartość białka, ale nie jest to czynnik, który determinuje to, co ja zjem.

Czasami mam ochotę na zwykłego batona i wtedy jem zwykłego batona, czasami mam ochotę na batona proteinowego i wtedy jem batona proteinowego.

Warto tutaj zwrócić szczególną uwagę na pułapkę, w którą możemy wpaść, czyli takie pozorne przyzwolenie sobie na słodczyce.

Niby ok, możemy jest słodczyce i jemy te słodczyce, ale tylko i wyłącznie słodczyce, które są bez cukru.

[Transcript] Ogarniam się / #58: 6 OZNAK, że masz NIEZDROWĄ relację z jedzeniem

Albo tylko i wyłącznie słodczyce, które mają wyższą zawartość białka, czy są reklamowane jako produkty fitness, czy pełnoziarnista.

Więc tutaj to jest takie pozorne przyzwolenie, które powoduje, że my dalej jesteśmy w tych restrykcjach.

Bardzo ciekawą kwestią, która tak naprawdę pasuje do punktu trzeciego unikaniu płynnych kalorii i tutaj do wybierania niskokalorycznych opcji, są na poję zero.

Bo tutaj znowu ja osobiście piję zazwyczaj na poję zero. I dlaczego? Dlatego, że nie boję się zwykłych opcji.

To jest szczególnie teraz na tym etapie, gdy mam naprawdę dobrą relację z jedzeniem i nie pojawia się we mnie lęk i obawa na myśl wypicia zwykłego, pełno słodzonego napoju.

Teraz wiem, że ja mogę po prostu jak najbardziej też zadbać o tą stronę mojego odżywiania i np. ograniczyć trochę ten cukier,

który w nadmiernych ilościach nie jest korzystny dla mojego zdrowia. Natomiast, tak jak mówię, tutaj to jest taka kwestia bardzo śliska i dużo zależy od tego, na jakim etapie drodze do zdrowej relacji z jedzeniem się znajdujecie.

Punkt piąty to ogólnie ustalone pory posiłków. Jeśli podporządkowujesz swoje życie, pod to, o której godzinie masz zjeść posiłek, wiedz, że coś jest nie tak.

Jak najbardziej czasami jesteśmy na uczelni, jesteśmy w pracy, jesteśmy w szkole i musimy wpasować się w jakieś ramy czasowe, w których po prostu mamy możliwość, aby coś zjeść.

Natomiast jeśli ty podporządkowujesz cały swój plan dnia pod to, że od danej, konkretnej porze, ty musisz zjeść konkretny posiłek, to cały twój dzień, cała twoja energia, cała twoja koncentracja skupia się na jedzeniu.

Pamiętaj, że jedzenie jest oczywiście bardzo ważną kwestią w naszym życiu, jest ważnym momentem, momentami w naszym życiu, natomiast jedzenie ma ci pomagać, realizować swoje pasje, marzenia, pracować, macie wspierać i ma być dla ciebie, a nie ty masz być dla tego jedzenia.

I ty nie musisz się wpasowywać w konkretne ramy, że ok, zawsze każdego dnia o tej i o tej godzinie jem konkretny posiłek, bo naprawdę można zwariować, żyjąc w taki sposób.

Twoje ciało się zmienia, twoje ciało każdego dnia tak naprawdę może chcieć czegoś innego, może być głodne w nieco innych porach.

U mnie, szczególnie na początku drogi z intuicyjnym odżywianiem, te pory posiłków i pory, w których ja byłam głodna bardzo się różniły.

Potrafiłam wstać o 6 i być głodna natychmiast po wstaniu, a czasami po prostu nie byłam głodna przez kilka godzin i moje śniadanie było później, więc było to dosyć nieregularne i musiałam naprawdę dużo uwagi poświęcać, żeby słuchać się w ten organizm i wyczuć, kiedy jestem głodna.

Teraz jest to bardziej regularne, natomiast nie mam konkretnych por, w których muszę zjeść.

Oczywiście są dni, w których ze względów na funkcjonalne aspekty czasami muszę zjeść coś wcześniej niż jestem głodna, albo czasami będę po prostu głodna przez dłuższy czas, bo na przykład nie zdążyłam czegoś zjeść,

albo po prostu wymagała tego sytuacja ze względu na badania lekarskie, ale jednak jestem tutaj bardzo elastyczna i do tego też zachęcam, bo właśnie jedzenie ma być dla nas, a nie my dla jedzenia.

Nie musimy się wpasowywać w jakiś ogólnie ustalony grafik, który ktoś kiedyś powiedział, że jest dobry i na przykład nie jest po 18, gdzie dla nas to może być zupełnie abstrakcyjne, niefunkcjonalne i my na przykład musimy zjeść swój ostatni posiłek godzin na przed snem, bo inaczej nie zaśniemy.

Ja tak mam, ja jeśli jestem głodna to nie zasnę, mam ogromny kłopot z tym, aby zasnąć, kiedy jestem

[Transcript] Ogarniam się / #58: 6 OZNAK, że masz NIEZDROWĄ relację z jedzeniem

głodna i teraz dosyć późno jem swoje kolacje, też odkąd właśnie jestem w Stanach to trochę na nowo musiałam ułożyć sobie, a w zasadzie nie ułożyć sobie, bo to nie jest żadna sztywna rama, którą ja wybrałam, że będę się tak odżywiać, ale tutaj zmieniły się gdzieś tam te moje nawyki żywieniowe. Ja też ze względu na to, że po prostu jest też tutaj różnica czasu, więc naturalnie mój organizm musiał się jakoś tak przedstawić i te pierwsze kilka tygodni na nowo uczyłam się intuicyjnie odżywiać i oczywiście nie było to idealne, popełniałam dużo, nie chcę nazwać tego błędów, ale po prostu nieintuicyjnych decyzji, bo uczyłam się na nowo, co ten mój organizm potrzebuje i uczyłam się jak dostarczać mu to, czego on chce. Także jak najbardziej tutaj zachęcam, aby zamiast tych odgórnie ustalonych pól posiłków, słuchać swoich oznak głodu oraz sytości, bo to pozwala nam lepiej zestroić się ze swoim organizmem.

Jeśli tak fanatycznie przestrzegamy konkretnych godzin, w których my musimy zjeść, no to być może właśnie tutaj z tą naszą relacją z jedzeniem coś jest nie tak.

I ostatni punkt, punkt szósty, to bycie dumnym z tego, że mało zjadłaś, albo że pominęła się jakiś posiłek.

To jest coś, co bardzo często się zdarza, czyli że właśnie mamy takie dziwne poczucie satysfakcji, poczucie, że osiągnęliśmy coś dobrego, że zrobiliśmy coś dobrego, gdy na przykład właśnie zasypiamy głodnie, albo jeśli zjedliśmy połowę posiłku, albo jeśli zjedliśmy mniej, pominęliśmy jakiś posiłek.

I to w naszej głowie jest skorelowane z takim poczuciem, że robimy coś dobrego, że możemy być z siebie dumni.

Ja się wcale temu nie dziwię, no bo żyjemy właśnie tak jak już mówiłam, otoczenie kulturą diety, która mówi nam, że okej, jeśli zjesz mniej, to znaczy, że jesteś lepsza.

No ale to jest BS, możecie sobie rozwinąć ten skrót, ale tak naprawdę to oznacza tylko i wyłącznie to, że nie priorytetyzujesz siebie, nie priorytetyzujesz swojej zdrowej relacji z jedzeniem.

Nie szanujesz swojego głodu, nie szanujesz swojego organizmu.

Jedzenie, odżywianie swojego organizmu, to jest forma dbania o siebie, to jest forma self care.

Więc jeśli w twojej głowie pojawia się ta dziwna i niewytłumaczalna satysfakcja, dlatego że zjadłaś mniej i duma z siebie,

to jest to jak najbardziej solidna podstawa do tego, aby przyjrzeć się temu, jaką my mamy relacje z jedzeniem, jakie my mamy przekonania o jedzeniu, no bo jest to alarmujące.

I jak najbardziej warto walczyć z tymi swoimi myślami, które się pojawiają, no bo pamiętajmy, że nasze myśli to nie my i my mamy kontrolę nad tym, co my z tymi naszymi myślami zrobimy.

Mam nadzieję, że ten odcinek się wam podobał i był dla was wartościowy.

Jeśli odnajdujecie się w którymś z tych punktów, dajcie znać pod spodem macie ankietę, w której możecie zaznaczyć odpowiedź.

W taki sposób lubię się też tutaj z wami komunikować.

No i oczywiście zachęcam do udostępnienia tego podcastu, do ocenienia, no bo to pozwala mi się tutaj dalej je rozwijać i tworzyć dla was lepsze treści.

Dziękuję ci za wysłuchanie tego odcinka i słyszymy się kolejnym. Do usłyszenia, cześć!