



# POROZMAWIAJMY O... NAWYKACH ŻYWIENIOWYCH



Jednym z elementów na drodze do redukcji masy ciała jest umiejętność rozróżniania pozytywnych zachowań (nawyków) związanych z jedzeniem od tych, które wiążą się z ryzykiem. Oznacza to konieczność podejmowania określonych wyborów, jeśli chodzi o produkty spożywcze i odżywianie.

Choć w życiu ważna jest równowaga i nikt nie oczekuje, że będziemy podejmować właściwe decyzje za każdym razem, przyjrzyjmy się niektórym mniej zdrowym nawykom żywieniowym oraz sposobom, jak można je zmienić z korzyścią dla zdrowia. Te niewielkie zmiany pomogą Ci w osiągnięciu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała:

**Nieplanowanie lub pomijanie posiłków.** Gdy mamy dużo spraw na głowie, priorytetyzacja planowania posiłków z wyprzedzeniem może być trudnym zadaniem. Niemniej jednak pozostawianie kwestii posiłków przypadkowi może prowadzić do decydowania się na szybkie sposoby zaspokajania głodu, takie jak jedzenie typu fast food lub potrawy „na poprawę humoru”. Tego typu posiłki są często wysokokaloryczne i zawierają duże ilości soli, cukru oraz tłuszczów nasyconych.

**Przygotowywanie posiłków.** Wygospodaruj określony czas w tygodniu na zaplanowanie i przygotowanie domowych posiłków. Sprzyja to zwiększeniu spożycia owoców i warzyw, kontrolowaniu porcji oraz odpowiednim bilansowaniu składników odżywczych składających się na posiłek.

**Niewłaściwie zbilansowane posiłki.** Aby posiłki były sytące, istotne jest odpowiednie zbilansowanie składników odżywczych w diecie. Temat ten poruszono również w broszurze „**Makroskładniki i planowanie posiłków**”.

**Pamiętaj o białkach, błonniku i tłuszczach.** Gdy planujesz lub przygotowujesz posiłek, zadaj sobie pytanie: „Czy mój posiłek zawiera białka (mięso, ryby, jajka, tofu, tempeh), błonnik (owoce, warzywa i/lub węglowodany w postaci produktów pełnoziarnistych) oraz zdrowe tłuszcze?”. To połączenie makroskładników powinno zapewnić Ci uczucie sytości i wyeliminować chęć podjadania między posiłkami. Pomaga to uniknąć przejadania się i ogranicza sięganie po przekąski w ciągu dnia.

**Pamiętaj, że określone rodzaje tłuszczów są korzystne dla Twojego zdrowia!** Przykładami produktów zawierających zdrowe tłuszcze są awokado, orzechy, nasiona i twarde sery.

**Jedzenie na podłożu stresu lub „jedzenie dla samego jedzenia”.** Bezrefleksyjne jedzenie ma miejsce wtedy, gdy jemy z powodu nudy lub nerwowości (głód istnieje tylko w naszej głowie), a nie dlatego, że odczuwamy fizyczny głód. Na podobnej zasadzie do nieuzasadnionego jedzenia może nas skłaniać stres, który jest silną emocją. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w broszurze „**Oznaki głodu**”.

**Mądrze dobieraj przekąski.** Wypełnij szafki kuchenne różnorodnymi przekąskami, które są bogate w składniki odżywcze. Do przykładów zdrowych przekąsek możemy zaliczyć:

- jogurt naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu z dodatkiem owoców jagodowych,
- jabłka z masłem orzechowym,
- serek wiejski z dodatkiem pomidorów.

**Zbyt szybkie jedzenie** utrudnia wychwycenie momentu, w którym jesteśmy już syty. Może to prowadzić do przejadania się i przyrostu masy ciała.

**Dzięki robieniu mniejszych kęsów, dokładnym przeżuwaniu i piciu wody do posiłku** możliwe jest spowolnienie jedzenia i uniknięcie zjedzenia zbyt dużej ilości pokarmu.

**Duże porcje.** Nakładanie zbyt dużej ilości jedzenia na talerz może prowadzić do spożycia, które przekracza nasze codzienne zapotrzebowanie kaloryczne.

**Planowanie posiłków i ustalenie określonych wielkości porcji** może pomóc w monitorowaniu tego, co jemy, a to z kolei korzystna strategia przy próbie redukcji masy ciała. W broszurze „**Kontrola porcji**” znajdziesz więcej informacji na ten temat.



**Pamiętaj, że wymienione nawyki żywieniowe nie stanowią wyczerpującej listy. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat, porozmawiaj z członkiem zespołu prowadzącego badanie.**

Ważne jest, aby podczas procesu wprowadzania zmian w nawykach żywieniowych zachować cierpliwość i być dla siebie wyrozumiałym(-ą). Strategia stopniowego wprowadzania zmian jest lepsza od podejścia „wszystko albo nic”. Próba szybkiej zmiany zbyt wielu rzeczy jednocześnie może spowodować cofnięcie się o kilka kroków na drodze do zdrowia.

Jeśli napotkasz na swojej drodze takie problemy, **nie traktuj ich jako oznaki niepowodzenia**. Ważne jest, aby spróbować ponownie, i wiedzieć, że możesz liczyć na wsparcie w swoich działaniach. **Zespół prowadzący badanie ZUPREME** będzie Cię wspierać na każdym etapie tej drogi. Jeśli odczuwasz potrzebę rozmowy, zwróć się do członka zespołu na kolejnej wizycie w ramach badania.

