

Эфир 14

СЛОЖНЫЕ БЛЮДА

Мы – то, чем мы наполняем себя

Вредно? Полезно?



**ПОМНИТЕ, ЧТО «РЫБА – ИСТОЧНИК ПОЛЬЗЫ»?
А ПРО ПОЛЬЗУ ГОРЯЧИХ ПЕРВЫХ БЛЮД
ПОМНИТЕ? «КАК МОЖНО В ОБЕД НЕ ЕСТЬ
ЖИДКОЕ? ЭТО ПЛОХО ДЛЯ ЖЕЛУДКА!»
А РАЗВЕ МОЖНО ЕСТЬ БЕЗ ХЛЕБА? «КАК ЭТО
ЕСТЬ БЕЗ ХЛЕБА? ХЛЕБ – ВСЕМУ ГОЛОВА!»**

На иврите даже есть такое выражение –
«Мне скучно во рту»
А в Японии есть слово, означающее
состояние, когда человек не голоден,
но ему «одиноко во рту»

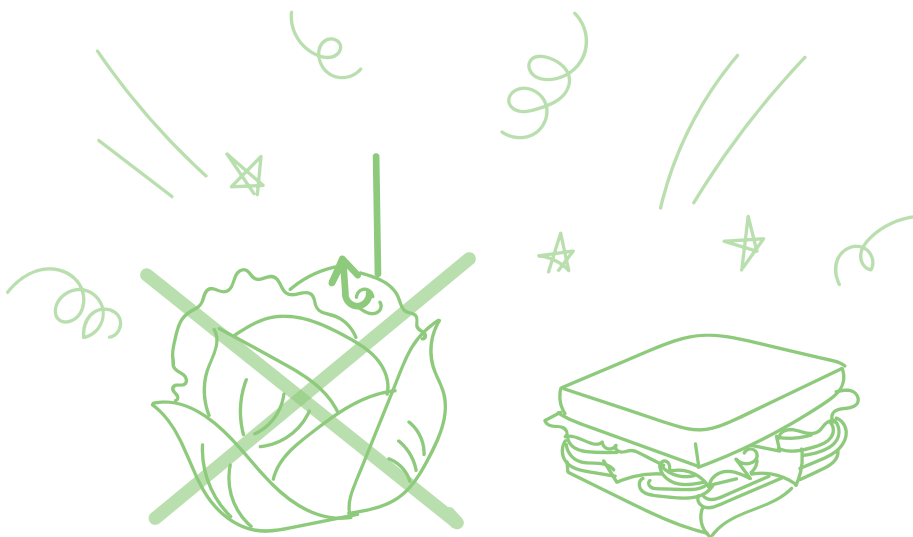
КАКОЙ ВЫВОД?

**ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ В ТЕХ ИЛИ
ИНЫХ ПРОДУКТАХ, КОТОРЫХ ВАМ
ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОЧЕТСЯ – ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО
ЧТО-ТО МУЧНОЕ(!) ИЛИ СЛАДКОЕ(!), ИЛИ
(О, УЖАС!) ЖИРНОЕ, ПЫТАЯСЬ СНИЗИТЬ ТАКИМ
ОБРАЗОМ НЕНАВИСТНЫЙ ВЕС, И ПРИ ЭТОМ БУДЕТЕ
СЪЕДАТЬ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ, ВПОЛНЕ
ДОСТАТОЧНОЕ ДЛЯ ВАС ПО ОБЪЕМУ, ТО...
ВЫ ВСЕ РАВНО НЕ БУДЕТЕ НАЕДАТЬСЯ!**

**НАСТУПАЕТ СВОЕГО РОДА «ВКУСОВАЯ ТОСКА»,
КОТОРАЯ ДАЖЕ ПРИ ОЩУЩЕНИИ ВПОЛНЕ
ПОЛНОГО ЖИВОТА ВСЕ РАВНО СОПРОВОЖДАЕТСЯ
ПЕРЕЖИВАНИЕМ «ХОЧЕТСЯ ЕЩЕ ЧЕГО-НИБУДЬ
ПОЖЕВАТЬ». ОТ ЭТОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ
ДО ПОЛНОЦЕННОГО ПИЩЕВОГО СРЫВА –
ОДИН ШАГ.**

ЕСЛИ НА «МАТРИЦЕ» ВЫ СЛУШАЕТЕ СЕБЯ И СВОЙ ОРГАНИЗМ, И ОН ВДРУГ ПРОСИТ СЛАДКОЕ ИЛИ ЖИРНОЕ, ВЫСОКОКАЛОРИЙНОЕ, А ВЫ ПРИ ЭТОМ ПУГАЕТЕСЬ ЭТОГО ЖЕЛАНИЯ И НАЧИНАЕТЕ ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ, ЗНАЧИТ, ВЫ СНОВА ПОПАДАЕТЕСЬ НА КРЮЧОК И НАМЕРЕННО СОЗДАЕТЕ В ОРГАНИЗМЕ ДЕФИЦИТ И ТАК НАЗЫВАЕМУЮ «СКУКУ ВО РТУ».

Теперь в вашем арсенале уже много инструментов для выявления голода и своих потребностей, и если желание съесть определенный продукт прошло проверку всей линейкой этих инструментов, то сядьте и с удовольствием съешьте то, чего вам так хочется.



СЛОЖНЫЕ БЛЮДА И СОЧЕТАНИЕ ВКУСОВ



Современная кухня – это огромное разнообразие СЛОЖНЫХ блюд с многоэтапной обработкой и миллионом ингредиентов.

Если вам хочется какого-то сложного блюда, то спросите себя, что именно вас в нём привлекает?!

Например, возьмем плов – в этом блюде много составляющих. Так что же конкретно вас привлекает в плове больше всего? Может быть, это мясо со специями? Может, это рис со специями? А может, сами специи? Или рис определенного способа приготовления, или мясо конкретной консистенции? С этим и нужно разобраться.

Важно свои переживания и ощущения от блюда и вкусов, его составляющих, разложить со сложных на простые – можно сказать, базовые.

ЗАДАНИЕ: когда вас тянет на какое-то сложное блюдо, постарайтесь разобраться, что в нем такого важного для вас: чего в этом блюде хочется больше всего? И поешьте это в достаточном количестве.

Название блюда _____

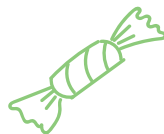
Основные ингредиенты _____

Что меня привлекает больше всего _____

Помните, что вам можно всё! В конце концов, приготовьте специально для себя такое блюдо, как вы хотите – только из тех составляющих, которых вам хочется. Часто становится буквально открытием то, что можно готовить для себя персональное блюдо – именно то, что хочется.



СЛАДКОЕ



ПРОДОЛЖАЕМ ИССЛЕДОВАТЬ
психологические причины зависимости от сладкого.

Одна из таких причин скрыта в детстве и в отношениях с мамой. Казалось бы, какая связь?

Человеческое грудное молоко содержит особенно высокую концентрацию лактозы. Оно слаще, чем коровье и козье, овечье или верблюжье. Для роста детского тела и развития мозга сахар (нужный и в нужном количестве) насущно необходим.

Так вот, в детстве с молоком матери ребенок получает не только еду.

Ребенку нужна и забота, и понимание, что он нужен... **А если мамы и груди нет?** Появляются незакрытые потребности, переживания... И, как следствие, **компенсация этих потребностей**. Особенно если мама «подслащивала» малышу свое отсутствие.

А если с мамой есть какие-то неразрешенные проблемы, то во взрослом возрасте эти проблемы часто вытекают в **патологическую тягу к сладкому!**

Вот такой неочевидный на первый взгляд механизм формирования зависимости.

Итак, часто причиной того, что у человека есть зависимость от сладкого, являются взаимоотношения с мамой.

Что с этим делать? Как всегда – упражнение!

УПРАЖНЕНИЕ ПИСЬМА МАМЕ



Заранее с вечера приготовьте ручку и блокнот.

Заведите будильник на 15 минут раньше того времени, в которое вам необходимо встать.

Проснувшись по будильнику, сразу пишите это письмо – в состоянии «чуть-чуть не проснулся», т.е. поднять подняли, а разбудить забыли.

Пишите всё то, что приходит в голову, всё то, что вы не могли высказать маме, всё то, что вас тревожит. Пишите так, будто мама это обязательно прочтет.

На самом деле эти письма вы не будете отдавать маме. НИКТО, кроме вас, не будет их видеть, но писать вы их должны именно в таком состоянии, словно знаете, что мама их обязательно прочтает.

Пишите ровно 15 минут и останавливайтесь (даже если оно не дописано).

Уберите письмо – спрячьте его как следует и забудьте про него до следующего утра.

На следующее утро, прежде чем начать писать второе письмо маме, откройте и прочтите то, что было написано вчера. Это очень важно.

Прочитанное письмо порвите.

Напишите следующее письмо.

Уничтожьте предыдущее (то, что вы перечитали и уже порвали) письмо любым удобным способом: можно порвать, сжечь или спустить в унитаз — подойдут любые варианты.

Так вам необходимо делать 7 дней. Если у вас будет потребность писать письма дольше — пожалуйста!
Меньше — нет.

**ДАЖЕ ЕСЛИ У ВАС ПРЕКРАСНЫЕ ОТНОШЕНИЯ
С МАМОЙ, ВСЁ РАВНО ПИШИТЕ!**

**ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ЗНАЕТЕ, С ЧЕГО НАЧАТЬ,
ВСЁ РАВНО ПИШИТЕ!**

**ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ПОВТОРЯЕТЕСЬ В ПИСЬМАХ,
ВСЁ РАВНО ПИШИТЕ!**



A series of 20 horizontal green lines spanning the width of the page, providing a template for writing or drawing.



A series of 20 horizontal green lines spanning the width of the page, providing a template for writing or drawing.



A series of 20 horizontal green lines spanning the width of the page, providing a template for writing or drawing.



A series of 20 horizontal green lines spanning the width of the page, providing a template for writing or drawing.



A series of 20 horizontal green lines, evenly spaced, providing a template for writing or drawing.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Настроение нужно уметь настраивать.

1

Если хотите, можете взвеситься и сделать замеры.

Подведите итоги месяца:

Чему научились?

Что изменилось за время марафона?

Как изменилось качество вашей жизни и ваше пищевое поведение?

2

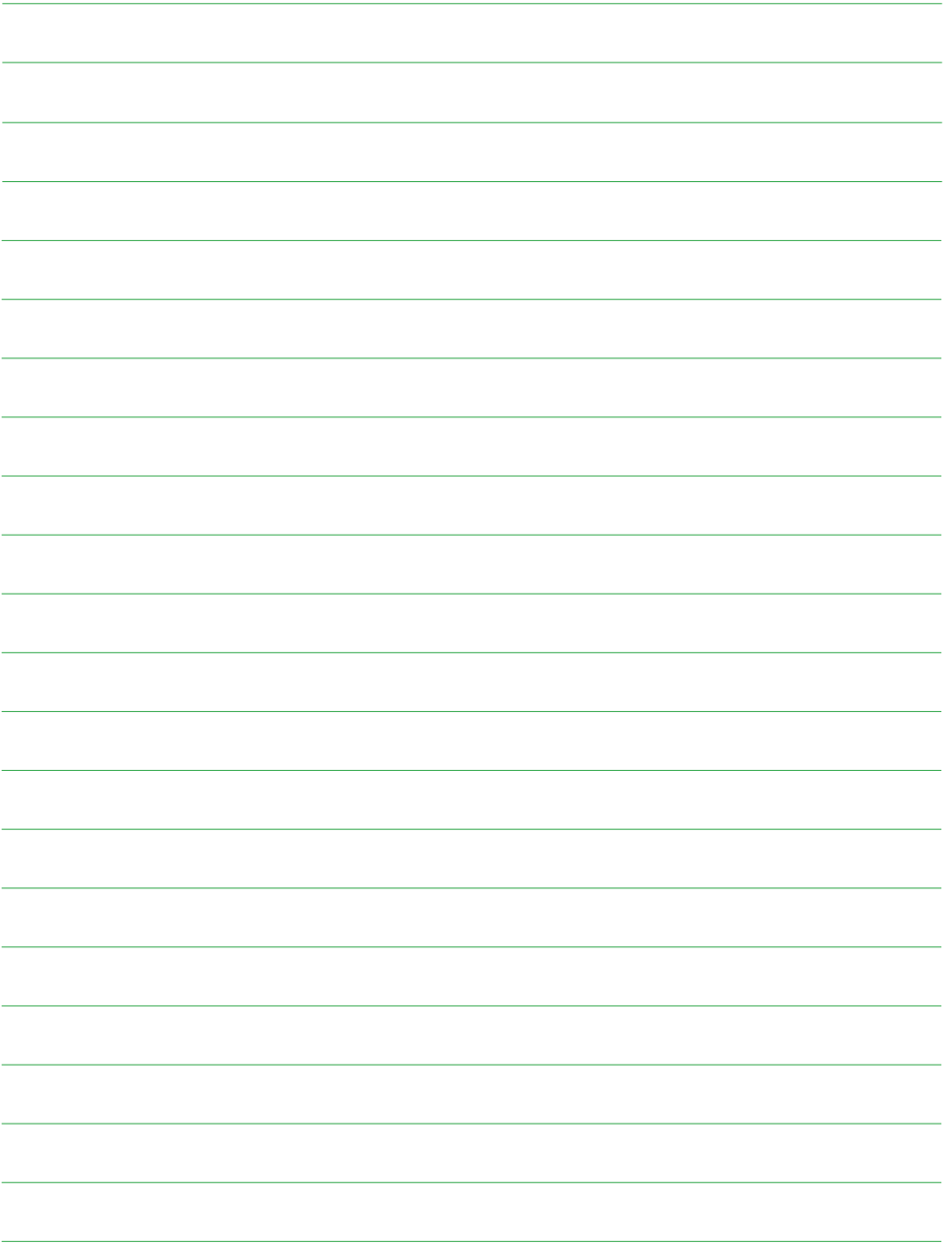
3

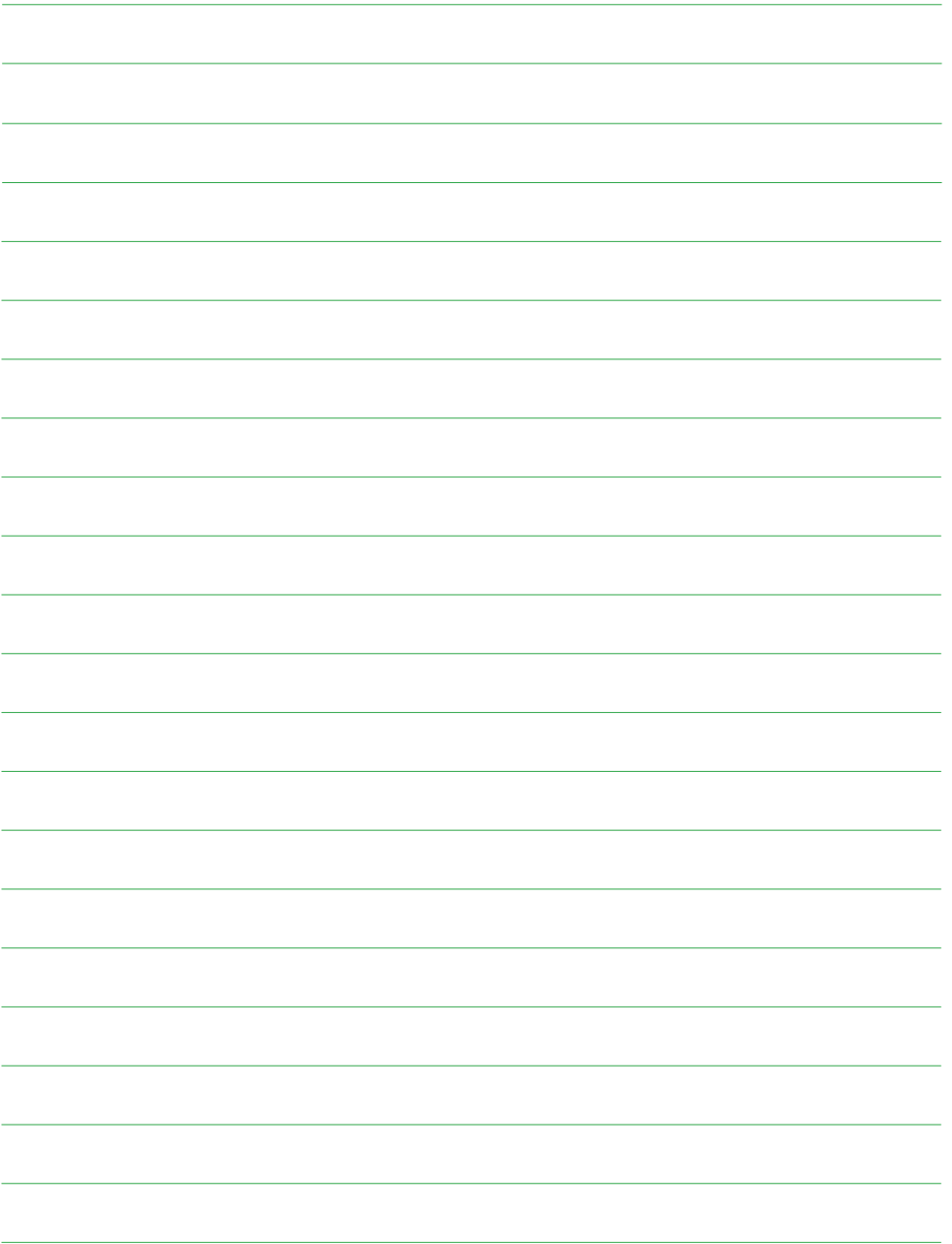
Определите, чего конкретно вам хочется в сложных блюдах. Если вас тянет на какое-то сложное блюдо, определите для себя, что в нем есть такого важного, чего вам хочется больше всего? И поешьте это в достаточном количестве.

4

Напишите 7 писем маме.

Проснувшись утром, возьмите лист бумаги, ручку и пишите письмо в течение 15 минут. Пишите так, будто мама его прочтет. Потом спрячьте это письмо. Следующим утром, проснувшись, возьмите написанное вчера письмо, прочтите его, порвите и сразу напишите следующее. А после написания письма, предыдущее – порванное – полностью уничтожьте: сожгите или просто выбросьте. Необходимо написать минимум 7 писем. Можно больше.





дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

