

# Осъзнато хранене – яж и отслабвай с удоволствие

Автор: Елис

Редактор: Микаела Илиева

Илюстрации: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Варна, 2022г.

# Съдържание

Обръщение към читателите 4

Благодарности 6

Предговор 7

Как да извлекa максимума от тази книга 9

Моята история 10

Цел 14

Голямото „ЗАЩО“ 15

Твоята история 17

Вината от храненето 21

Осъзнато хранене 24

Емоционално хранене 32

Саморегулация-как да се справя с емоционалния

глад 39

Здравословно хранене 43

Какво е балансирано хранене и на кого помага 45

Кой е най-добрият режим за здравословно

отслабване 51

Трикове за осъзнато хранене 52

Как да премахнеш лошите навици и да

изградиш добри 60

Удоволствието от движението 64

Енергия 66

Сънят е здраве 68

Защо се проваляш в диетите и отслабването 73

Метафизика на излишните килограми 78

Заклучение 84

## Обръщение към читателите

Здравей, скъпа читателко, поздравявам те, че държиш „Осъзнато хранене – яж и отслабвай с удоволствие“ в ръцете си! Това означава, че си готова да отвориш нова страница в живота си. Взела си ясното решение да промениш нещо във всекидневието си. Обещавам тази книга да бъде по-различна от всички четива за отслабване, които си разгръщала до момента. Щом все още търсиш решение, вероятно си разбрала, че диетите не работят или не дават дълготрайните резултати, за които мечтаеш.

Ще преминем през психологическата част на храненето. Ще разбереш защо строгите режими за отслабване не действат, както и откъде идват проблемите ти с килограмите. Ще се научиш как да се бориш с чувството за вина, със срама и със страха от поредния провал. Няма да те уча как да се храниш здравословно – ти вече умееш това. Умееш го, но въпреки това продължаваш по стария утъпкан път. Защото все още не знаеш:

- как да се справяш с емоционалното хранене
- кое хранене е „правилно“ за твоя организъм
- как да се храниш с удоволствие, без никакви угризения
- как да преодолееш психическите травми от спазването на диети
- как да се справяш със стреса и защо това е толкова важно

- защо диетите не работят на практика и как да поддържаш теглото си в норми, без да гладуваш до живот
- как да си по-енергична и продуктивна

Последвай ме в това приключение, след което ще се чувстваш по-уверена и по-красива в кожата си.

## Предговор

Написах „Осъзнато хранене – яж и отслабвай с удоволствие“ благодарение на множеството запитвания за това не само как възстанових теглото си след бременността, а как свалях повече килограми от теглото си преди да забременея (когато забременях, тежах 44 кг, а 6 месеца след раждането не само си върнах теглото, но и свалях още два килограма).

Първоначалната ми идея беше да предам трите основни принципа на хранене, които си изградих като навици и спазвам от много години. Както обичам да казвам, храненето е начин на живот. След като започнах работа по книгата, осъзнах, че всъщност всеки знае как трябва да се храни и да тренира. Защо тогава някои не успяват, а други го правят „по правилата“, но не постигат желаната фигура? За да отговоря на многобройните ти въпроси, освен личния си опит в тази кратка книга ще споделя и знанията си по психология. Ще те запозная с понятията „емоционално хранене“, като причина номер едно за неуспешно поддържане на здравословен начин на живот, и „осъзнато хранене“, като естествен процес по пътя към правилния хранителен режим.

Написах книгата за около година, но малко преди да успея да я издам, разбрах, че съм бременна с второто си дете. В момента на довършване на книгата бебето ми е на 3 месеца, а аз тежа 45кг, въпреки шестнадесетте килограма,

които качих по време на бременността. За моя радост, не се ограничавам по никакъв начин, дори напротив – да си майка на две деца намалява драстично времето, в което мога да обърна внимание на тялото си.

Думите „Аз нямам воля“ са редовно оправдание на много хора. Аз обаче ще ти кажа, че не ти е нужна воля, за да се грижиш за себе си и да се храниш добре. Нужно е да се научиш да цениш себе си. Представи си, че си родител – би ли сервираш храната, която консумираш редовно, на детето си? Не? Тогава защо така лекомислено даваш тази храна на организма си?

Аз открих удоволствието от живота и искам да ти го споделя. В следващите страници ще те запозная с моята философия за храненето, ще имаш възможност да се черпиш от опита и познанията ми. Ще ти предложи един изцяло нов поглед върху храненето. Отне ми доста години да откроя и проверя за себе си правилната формула за хранене, което се превърна в начин на живот, но си заслужаваше. И обещавам, че няма да ти пропагандирам поредната неработеща диета или серии изморителни упражнения. Ще ти бъда верен наставник, за да заживееш по един нов начин. Без вина, без страх, със самочувствието да бъдеш себе си!

## Как да извлека максимума от тази книга?

За да имаш максимална полза от тази книга и да не е поредното четиво, захвърлено в ъгъла, ти препоръчвам да четеш всеки ред бавно. Дай си достатъчно време за „смилане“ и осъзнаване на информацията. Дори може да си направиш специална тетрадка към книгата, в която да записваш думи и изречения, които ти правят впечатление или те карат да се чувстваш по особен начин. Забележи какво се случва с теб, докато четеш – какви мисли и чувства предизвиква написаното? Направи си таблица и в нея проследявай прогреса си. Повярвай, това ще ти даде много повече информация, отколкото три тома наръчници за отслабване. „Осъзнато хранене – яж и отслабвай с удоволствие“ ще се превърне в твой начин на живот. Живот, който те удовлетворява. Уникална система без лишения, без диети и без намразения до болка „йо-йо“ ефект.

*Не превръщай отслабването във фикс идея! Отпусни се и се наслаждавай на процеса! Няма да спра да повтарям, че тук най-важното е да се чувстваш добре! Когато го правиш от грижа за себе си, няма да вкарваш в тялото си каквито и да било боклуци. Апетитът ти към такава храна рязко ще*



намалее. Както вече знаеш, не съм привърженик на крайностите и можеш с удоволствие да си похапнеш нещо любимо от време на време. Нещо, което наистина ти се хапва. Не се обвинявай след това. Няма какво да загубиш.

## ЦЕЛ

Готова ли си за промяната? Готова ли си за истинското „аз“? Готова ли си да откриеш своя път, своя начин за постигане на целите?

*„Ако отиваме просто някъде, то ще стигнем просто никъде!“ – Галена Митева*

А каква е твоята цел? Може би искаш да подобриш здравето си? Да се чувстваш уверена и желана? Да си в хармония в тялото си? Да си по-енергична? Може би искаш кантара да показва 5, 10, 20, 30 кг надолу? Напиши ясно и конкретно целта си. Напиши я така сякаш вече е реалност. Например „Аз се чувствам красива и енергична в своите 56 кг!“ или „Аз съм в чудесна форма!“, а може би „Усещам хармония и лекота!“. Знаеш ли, че по-малко от 1% от жените в света имат генетичен потенциал за мерките, които се смятат за „фигура на манекенка“. Обичай тялото си, не е нужно то да е 90-60-90!

Задание: Напиши какво би те подтикнало към действие, с което да подобриш здравословното си състояние и да свалиш излишните килограми?

Ето и някои ключови отговори за насока: самочувствие, любов, деца, семейство, страх, лошо здраве и т. н.

1. Искам да съм здрава.
2. Искам да съм красива.
3. Искам да бъда добър пример за децата си.
4. Искам да се чувствам уверена.
5. Искам да имам повече енергия.
6. Искам да докажа на себе си, че мога и т. н.

Сега е време да оставиш книгата за малко и да помислиш кой от отговорите резонира най-силно с теб. Ако трябва да ги номерираш по важност, кой би поставила на първо място? Дали това да се чувстваш красива, или това да бъдеш пример за детето си? Това, което избереш, ще е твоята истинска вътрешна ценност. След като откриеш водещата си сила, отслабването ще ти се стори значително по-лесно. Напиши с главни букви и закачи на видно място целта и водещата ти сила.

## Вината от храненето

Случва ли ти се често да си хапнеш някой боклук и в продължение на часове да се обвиняваш, че не успя да се въздържиш? Обвиняваш ли се, че имаш слаба воля? Не можеш да издържиш пред поредното изкушение? Често изпитваш терзания относно храната? Чувстваш ли се в омагьосан кръг? Безнадеждна? „Ще се проваля отново, винаги се провалям“?

**Всичко е в твоите ръце. Направи нещата така, че да няма начин за провал!**

Бъди състрадателна и мила към себе си. Приеми, че си просто човек и е нормално да имаш слаби моменти, да се подадеш на изкушението. Това не бива да те отказва от основната ти цел, защото го заслужаваш!

Всеки път, когато усетиш, че губиш баланс, спри за момент и се центрирай – измисли си жест или дума, която ще те върне в изходно положение! Може да прегърнеш себе си или да се хванеш за ръка, например. Сподели с някой, който ще те разбере. Сподели в групата „Осъзнато хранене – яж и отслабвай с удоволствие“ – ние сме с теб!

Слушай тялото си. Във всяка една статия за здравословна закуска ще прочетеш за овесените ядки, но дали твоето тяло има нужда от тях и как му влияят? Чувства ли се добре? Това са въпросите, които определят дали една храна е полезна или не за теб!

Усещаш ли угризения след всяко хранене? Отлагаш ли постоянно за утре, за следващия понеделник, месец здравословното хранене? Не откриваш режим, който можеш да спазва? Усещаш, че нямаш сили и енергия за тази стриктна диета и упражнения?

Често, особено след раждане, жените negliжираме себе си. Винаги сме на заден план. Най-важното е детето, семейството. След време обаче излишните килограми започват да ни пречат. Липсва ни енергия. Не се харесваме. Несъзнателно се наричаме с грозни епитети в огледалото. Хем ни се иска да се поберем в старите дънки, хем всичко е толкова сложно. Важното е да сме здрави! Здравето е красота! Време е за теб! Когато ти си добре, всички са добре!

Аз също попаднах в този капан. Когато започнах да губя енергията си бързо, си казах, че нещо не е наред. Като се вгледах установих, че бавно съм променила своите хранителни навици и се улових, че negliжирам себе си. Когато го осъзнах, започнах да забелязвам с какво се храня и с каква емоция го правя. Често ми се случваше „да ям нещо, което имам под ръка просто за да не съм гладна“, за да мога да продължа с грижите за детето и другите ангажименти. Всъщност важното беше първо да се погрижа за себе си, за да имам достатъчно енергия и да давам.

Когато едно правило е твърде строго, ние искаме по-силно да го нарушим. Това е така, защото го приемаме за

отнемане на свободата ни и ограничаване на правата ни. Промяната не се случва за един ден, нормално е, особено в началото да се поддаваш на изкушението, но се опитай да не се виниш за това. Бъди търпелива със себе си и се гордей всеки път, когато успееш да осъществиш своите малки крачки, които ще те отведат до големия успех!

Ако мислиш, че храната е твой враг и само те кара да напълняваш – то така и ще бъде. Има множество доказателства за силата на мисълта.

## Осъзнато хранене

Осъзнатото хранене ще ти помогне да се освободиш от „трябва“. Осъзнатото хранене ще ти помогне да се вслушаш и да чуеш мъдростта на тялото си и неговите нужди. За всеки те са индивидуални. Именно заради това ти сама, с моя помощ, ще трябва да начертаеш своя път.

Осъзнатото хранене включва в себе си не само храната, но и самия начин на хранене. Тук ключовата дума е начинът – дали го правим с желание, удоволствие, с мисли на вина, или често дори не забелязваме, разсейваме се от телефона или телевизията. Идеята на осъзнатото хранене е наистина да забелязваме с какво се храним. Да усетим храната не само със сетивата си, но и с ума си. Да се насладим на момента, в който даваме на тялото си това, от което то наистина има нужда – храна.

За да практикуваме осъзнато хранене, е необходимо да бъдем фокусирани и да не позволяваме на мислите ни да блуждаят. Важно е да отстраним всички дразнителни и разсейващи фактори. Да превърнем храненето във важен ритуал за нас. Насочи вниманието си към храната и забележи, осъзнай какво искаш да ядеш и какви са последиците от това. Носи ли ми удоволствие храната? Как ще се чувствам след това? Горда или виновна? Сита или преяла? Енергична или изморена?

Храненето неизменно е свързано с емоция. Аз, като любител на истински вкусната храна, съм изключително

щастлива всеки път, когато седна на масата. Радвам се на изобилието от прекрасни ястия. Имаме толкова голям избор какво да дадем на тялото си и какво – не. Как обаче правим този избор? Много често неосъзнато. В забързаното ежедневие често хапваме просто „каквото намерим“.

Когато си задаваме такъв тип въпроси, стартираме процеса на осъзнато хранене. Най-лесният начин да въведем в ежедневието си осъзнатото хранене е да планираме своя хранителен режим предварително.

Да използваш храната като ресурс за справяне с негативните емоции, е не само грешно, но и съвсем противоположно на идеята за съзнателно хранене. Храната не е облекчение, развлечение или антидепресант. Този тип начин на живот е нищо повече от бърз път, който нашият мозък използва, за да редуцира моментно нивата на стрес. Същинският проблем е, че това уж импулсивно, еднократно действие се превръща в навик.

За да практикуваме успешно осъзнато хранене, на първо място трябва да разграничим физическия от емоционалния глад.

Какво означава да се храниш съзнателно?

Спомни си последното си невероятно хранене. Дори когато се стремиш да задоволиш глада, ти се наслаждаваш на всеки вкус и интуитивно знаеш колко да изядеш, за да се



почувстваш сита, без да прекалиш. Това е съзнателно хранене.

Сравни това усещане с момента, когато си била прекалено гладна – толкова прегладняла, че празният корем е „елиминирал“ удовлетворението от храненето и приятния спомен от вкуса на ястието. Дъвчеш и преглъщаш, без да осъзнаваш колко ужасяващо е това. Най-вероятно дори си се почувствала прекалено сита и ленива. Току-що прочете типичен пример за несъзнателно хранене. Разбра ли огромната разлика?

Често в натовареното ни ежедневие свеждаме времето за хранене до абсолютен минимум. Оказва се, че ядем в колата, пътувайки до работа, на бюрото пред екрана на компютъра или разпуснали на дивана, гледайки телевизия. Храним се безсмислено, поглъщайки още и още, независимо дали продължаваме да изпитваме глад. Всъщност хората често хапваме по причини, различни от глада – за да задоволим емоционалните си нужди, за да облекчим стреса или да се справим с неприятни емоции като тъга, тревожност, самота или дори скука. Осъзнатото хранене е обратното на този вид нездравословно „безсмислено“ хранене.

Да ядеш внимателно и с грижа, не значи да си перфектна, винаги да консумираш правилните неща или никога повече да не си позволяваш да ядеш „в движение“. Нито става въпрос за строго следене на калории, нито за ограничаване от групи храни и попадане в режим на диета. По-скоро

става дума за фокусиране на всичките ти сетива и дух, докато пазаруваш, готвиш, сервираш и консумираш храната си. Ето няколко съвета:

Вземи хапка и забележи как я усещаш в устата си. Как би описала текстурата сега? Опитай се да познаеш всички съставки, всички различни вкусове. Дъвчи старателно и забележи как го правиш.

Съсредоточи се върху това как твоето приключение с храненето се развива. Усещаш ли, че се напълняваш? Че отслабваш? Доволна ли си? Отдели време, продължавай бавно и не претупвай.

Постави приборите си между хапките. Отдели време да помислиш как се чувстваш – гладна, сита – преди отново да вземеш приборите си в ръка. Слушай стомаха си, а не чинията си. Разбери кога си сита и спри да ядеш.

Изрази благодарност и помисли откъде идва тази храна на масата ти. Помисли за растенията или животните, които участват, и всички хора, необходими за транспортирането на храната, преди да стигне в кухнята ти. Да бъдем повнимателни към произхода на нашата храна, може да ни помогне в правенето на по-мъдри и по-устойчиви избори.

Продължавай да се храниш бавно, докато разговаряш с любимите си хора, като обръщаш голямо внимание на сигналите на тялото си за пълнота. Ако се храниш сама, опитай се да се съсредоточиш изцяло в преживяването, наречено „хранене“.

Всичко това може да ти се струва много сложно, но в един момент това също ще се превърне в автоматизиран процес, защото тялото ти ще го запомни.

Знаеш ли, че, храната влияе драматично на благополучието ти. Това може да се прояви при начина, по който се чувстваш физически, как реагираш емоционално и как се справяш психически. Може да повиши нивата ти на енергия или напълно да изтощи организма и психиката ти.

Истината е, че всички знаем правилото за по-малко захар и преработени храни и повече консумиране на плодове и зеленчуци. Но ако просто познаването на „правилата“ на здравословното хранене беше достатъчно, то никой от нас нямаше да е с наднормено тегло или да се пристрасти към нездравословната храна, нали? Когато се храниш внимателно и станеш по-сензитивна към сигналите на тялото си обаче, можеш да започнеш да усещаш как различните храни ти влияят физически, психически и емоционално. Именно гласът на тялото ти може да направи много по-лесно преминаването към по-здравословен избор на храни. Например, след като разбереш, че сладката закуска, която жадуваш, когато си уморена или депресирана, всъщност те кара да се чувстваш още по-зле, е по-лесно да управляваш тези пориви за захар и да избереш по-здравословната алтернатива, която подобрява настроението ти.

Множеството от нас обръщаме внимание на това как храната ни кара да се чувстваме едва когато ни докара

физически неразположения. Или казано направо – когато се разболеем. Въпросът, който трябва да си зададем, не е „Храната ми разболява ли ме?“, а по-скоро „Колко добре ме кара да се чувствам?“. С други думи, колко по-добре се чувствате след хранене? Колко повече енергия и ентузиазъм имате след хранене или лека закуска?

Как ме кара да се чувствам храната?

За да проучиш напълно връзката си с нея, е важно да осъзнаеш какви чувства предизвикват в теб различните храни. Как се чувстваш, след като се нахраниш? Как се чувстваш след пет минути, един час или няколко часа след хранене? Как се чувстваш като цяло през деня?

За да започнеш да проследяваш връзката между това, което ядеш, и това как се чувстваш, опитай следното упражнение:

Проследяване на връзката между храна и усещане

Яж по обичайния си начин. Избери храните, количествата и времето за хранене, които обикновено избираш, само сега се съсредоточи върху това, което правиш.

Записвай всичко, което ядеш, включително малки хапки и снадковме между храненията. О не, не си мисли, че ще ги запомниш, без да ги запишеш – няма да ти се получи. Дори ще се учудиш как е възможно да забравиш какво си консумирала днес.

Обърни внимание и на чувствата си – физически и емоционални – пет минути, след като си яла; един час, след като си яла; два или три часа, след като си яла.

Забележи дали има промяна при начина ти на хранене или в резултат от него. Чувстваш ли се по-добре или по-зле, отколкото преди да си хапнала? Чувстваш ли се енергична или уморена? Бдителна или мудна?

Навикът за водене на записки на телефона ти или в бележник може да повиши информираността ти за това как ястията и закуските, които консумираш, влияят на настроението и благосъстоянието ти.

## Емоционално хранене

Озоваваш ли се пред хладилника, или пред шкафа със сладки и дреболии всеки път, когато се чувстваш изморена, изтощена, стресирана, ядосана, раздразнена? Използваш ли храната като начин да се почувстваш по-добре? Опитваш ли се да оправиш своето емоционално състояние с изяждането на поредната боклукчава храна? А след това се чувстваш още по-зле. Чувстваш вина и срам, а килограмите се увеличават. Случва ли ти се често да преяждаш? Или избягвайки да преяждаш, да се тъпчеш през 10 минути с всякакви уж безвредни дреболии и в края на деня да се окаже, че си консумирала повече храна, отколкото трябва? Омръзна ли ти от поредната диета, в

която неизбежно седиш гладна и се лишаваш от любимите ястия и сладки изкушения? В следващите глави ще разбереш защо ти се случва всичко това и как да го промениш.

### „Хранене на чувствата“ или какво е емоционално хранене?

Не винаги се храним само за да задоволим физическия си глад. Често се обръщаме към храната, за да задоволим емоционалните си потребности. Храним се, за да облекчим ежедневиия стрес, за да се справим със самотата, с тъгата. Такъв вид хранене се нарича „емоционално“ и се случва тогава, когато използваме храната, за да облекчим емоционалните си трудности. Това всъщност обикновено ни кара да се чувстваме още по-зле. След емоционалното хранене освен че не си разрешаваме проблема, а и допълнително се чувстваме виновни от преяждането или от изядената „лоша“ храна. За да разбереш дали се храниш от емоционален, или от физически глад, отговори честно на следните въпроси:

-открий в книгата

-

-

Когато храненето е твоят основен „метод“ за справяне с трудните емоции, когато първият импулс е отварянето на

хладилника, за да се справиш с поредното чувство, се озоваваш в един омагьосан кръг, в който не успяваш да се справиш здравословно с емоционалното си състояние и в същото време увеличаваш препятствията си по пътя към оздравяването.

Какво е „емоционална регулация“ или как да се справиш с емоционалното хранене?

Емоционалната регулация е жизненоважно умение, което често прилагаме, без да се замисляме особено. Саморегулацията е способността да управляваш емоциите си по здравословен и ползотворен начин. Тя е способността да устоиш на импулсивното поведение, което може да влоши положението, и да умееш да се разведриш или да трансформираш емоцията от висока към базисна.

Саморегулацията е способността да действаш за твой дългосрочен интерес, съобразно личните ти ценности. Това ни позволява да се чувстваме по един начин и да действваме по друг.



## Саморегулация – как да се справя с емоционалния глад?

Повечето хора, които практикуват емоционално хранене, се чувстват безсилни пред желанието си за храна. Изпитват внезапна и силна нужда от храна, имат усещане за силен глад, който трябва да задоволят веднага. Досега си правила множество опити да устоиш на храната, но не си успяла и това те кара да мислиш, че имаш слаба воля и никога няма да се справиш с изкушенията. Но истината е, че ти си много по-силна, отколкото си мислиш!

Три метода за саморегулация

Дишане – научи се да дишаш бавно и дълбоко. Направи поне 5-10 вдишвания, като издуваш корема си. По този начин мозъкът ще се обогати с повече кислород, умът ти ще се „избистри“, което ще ти помогне да вземеш правилното решение.

Осъзнаване – след като си успокоила ума си, забележи какво чувстваш. Какви емоции изпитваш? Гладна ли си наистина?

Внимание – упражнявай своето внимание. Да обръщаме внимание на мислите си, на чувствата си, на храната си. Това ни помага да осъзнаем какво точно искаме да променим. Често зад целта „отслабване“ се крият други желания, отговарящи на нашата дълбока ценностна система.

След като имаш отговор на тези въпроси, може да вземеш своето решение дали ще хапнеш и какво ще хапнеш. Емоционалното хранене често се случва автоматично и практически безсмислено. Преди дори да осъзнаем какво правим, вече сме се озовали пред хладилника и ядем, каквото видим. Но можем да отделим момент, да дишаме дълбоко, да размислим. Когато изпитваш силен копнеж, си дай възможност да вземеш различно решение. Решение, което отговаря на твоите дълбоки ценности, а не такова, което отговаря на моментното ти състояние. Можеш ли да отложиш яденето с пет минути? Не си казвай, че не можеш да се поддадеш на желанието. Не забравяй, че забраненото е изключително примамливо. Просто си кажи, че ще изчакаш. Докато чакаш, се фокусирай върху себе си. Как се чувстваш? Какви емоции се появяват? Дори да си изяла поредното парче торта, ще имаш по-добро разбиране защо си го направила. Това може да ти помогне да се настроиш за различен отговор следващия път. И няма нищо лошо в това да хапваш торта или нещо друго нездравословно от време на време, когато желанието е съпроводено от истински глад към съответната храна. Усети разликата между това кога се опитваш да потискаш и изядеш своите емоции и кога си физически гладна.

Кажи „Да!“ на всичко, което те прави щастлива!

Не на залъгването и самозаблуждаването– „ям сладко, защото ме прави щастлива?“ Това от любов към себе си ли е? Каква емоция потушаваш? Следващия път, когато се почувстваш стресирана или притеснена, отдели малко време, за да забележиш какви са мислите ти. Много е

вероятно да откриеш, че умът ти е пълен с негативни съждения, които само подклаждат емоциите.

Мисълта създава емоциите! А всяка емоция образува подкрепяща я нова мисъл. Съществува много силна връзка между това, което мислим, и това, което чувстваме. Когато се чувстваме предизвикани или нещастни, нашите мисли са доста драматични и правим извода, че „за нищо не ставам“ и „никой не ме харесва“. Този вид мисли в психологията се наричат когнитивни изкривявания – термин, с който се означава начинът, по който мислим за нещо, а то не съпада непременно с действителността на случващото се.

Може да ти се струва, че основният проблем се крие в безсилието ти пред храната, емоционалното хранене всъщност означава, че се чувстваш безсилна пред емоциите си. Не можеш да се справиш с мислите в главата си, затова се опитваш да „избягаш“ от тях чрез храната или да ги „изядеш“. Да си позволиш да изпитваш трудни емоции, може да ти се струва страшно. Всъщност, когато не се вглъбяваме в емоциите си и не ги потискаме, дори найболезнените чувства бързо губят способността си да ни контролират.

Намери начини „да нахраниш“ чувствата си.

Ако не знаеш как да управляваш емоциите си по начин, който не включва храна, няма да можеш да ръководиш хранителните си навици за дълго. Диетите се провалят толкова често, защото предлагат на пръв поглед логични хранителни съвети, които обаче действат само ако имаш съзнателен контрол върху хранителните си навици. Не

работи, когато емоциите отвличат съзнанието ти от процеса.

Ако се чувстваш самотна, тъжна или ядосана се фокусирай върху дишането си. Помисли от какво имаш нужда точно сега? Направи нещо хубаво за себе си – пусни си весела песен, вземи си душ, грижи се за цветята, погледни небето и осъзнай, че точно в този момент всичко е наред. Това, което те тревожи, вече е в миналото. Попълни „Дневник на щастието – Слънцето в мен“. Той помага да се справим с ежедневиия стрес, с минали травми и да открием вътрешен мир!

## Здравословно хранене

Здравословното хранене не означава строги ограничения, да станеш нереално слаба или да се лишаваш от храните, които обичаш. По-скоро става дума за това да се чувстваш радост, да имаш повече енергия, да подобриш здравето и настроението си.

Здравословното хранене не трябва да бъде сложно. Ако се чувстваш претоварена от всички противоречиви съвети за хранене, не си сама. Изглежда, че за всеки експерт, който ти каже, че определена храна е полезна за теб, ще намериш друг, който твърди точно обратното.

Истината е, че макар някои специфични храни или хранителни вещества да имат благоприятен ефект върху настроението, найважен е цялостният ти хранителен режим. Основната точка на здравословното хранене трябва да бъде замяната на преработената храна с истинска храна. Яденето на храна, която е възможно най-близка до начина, по който я е създала природата, може да създаде огромна разлика в начина, по който мислиш, изглеждаш и се чувстваш.

## Заглавия от автора



С Душа и Сърце – стихосбирка вдухновила се от трудния път на душата към любовта.  
Цена: 14лв.



Дневник на успеха – Аз МОГА! – практически наръчник, чрез, който ще откриеш истинските цели в живота си и начин как да ги сбъднеш. Цена: 25лв.



Дневник на щастието – Слънцето в мен – практически инструмент за справяне с ежедневния стрес или минали травми, за да открием вътрешен мир! Цена: 23лв

Никоя част от тази книга не може да бъде  
разпространявана, без изричното съгласие на автора.