کد خبر: ۴۱۵۰۸۵
چهارشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۱ ۱۰:۱۵

بهترین رژیم برای همه مردم این مدل غذاخوردن است!

امروزه غذا خوردن شهودی به عنوان یک رویکرد جدید کاهش وزن، فواید زیادی برای سلامت جسمی و روحی دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، به گزارش آی زندگی و به نقل از lifehack، در این مقاله به این موضوع می‌پردازیم که غذا خوردن بصری یا همان شهودی چیست، مزایای این رویکرد پرطرفدار چیست و آیا واقعاً برای کاهش وزن مفید است یا خیر.

غذا خوردن شهودی چیست؟

غذا خوردن شهودی رفتار یا رویکردی است که این امکان را به شما می‌دهد از غذاهای مختلف بدون احساس گناه یا شرم لذت ببرید و با بدن خود هماهنگ شوید.

این رژیم معمولاً به عنوان رژیم “ضد رژیم” شناخته می‌شود.

خوردن شهودی به شما کمک می‌کند تا غذاهایی را که برای بدن شما مفید و مضر هستند، شناسایی کنید. همچنین به شما اجازه می‌دهد سیگنال‌های گرسنگی و سیری خود را تشخیص داده و رابطه سالم تری با غذا ایجاد کنید.

آیا غذا خوردن شهودی برای کاهش وزن موثر است؟

خوردن شهودی برای کاهش وزن و تناسب اندام معجزه می‌کند.

مطالعات نشان می‌دهد که اکثر افرادی که به طور شهودی غذا خوردن را یاد گرفتند، رابطه سالم تری با غذا دارند، اضطراب غذایی کمتری داشته و وزن سالم تری داشتند.

اصول اصلی در غذا خوردن به سبک شهودی

به حس گرسنگی و سیری خود احترام بگذارید

همهٔ ما اغلب این رفتار را نادیده می‌گیریم. وقتی به طور شهودی غذا می‌خورید، زمانی که به طور طبیعی گرسنه هستید غذا می‌خورید و زمانی که سیر شدید از خوردن دست می‌کشید.

به یاد داشته باشید که تغذیه مناسب کلید سلامتی بدن شما در هر زمان است.

خوردن شهودی، آرامش با غذا است

این یکی از مهم‌ترین اصول غذا خوردن شهودی است. هیچ رابطه عشق و نفرتی با غذا در ذهن وجود ندارد.

شما می‌دانید که غذاها، ارزش غذایی و فواید خاص خود را دارند. در نهایت، یک رابطه سالم با غذا ایجاد می‌کنید که به شما امکان می‌دهد آگاهانه تصمیم بگیرید.

رضایت مندی

چه کسی از خوردن غذا لذت نمی‌برد؟ این اصل غذا خوردن شهودیاست.

حتی زمانی که افراط می‌کنید، همچنان می‌توانید سالم و خوش اندام بمانید. وقتی غذا می‌خورید؛ حس لذتی وجود دارد که به طور خودکار به شما می‌گوید چه زمانی سیر شده‌اید.

احترام به بدن شما

وقتی می‌توانید رابطه خوبی با غذا داشته باشید، چرا از بدن خود متنفر باشید؟

غذا خوردن به طور شهودی به معنای داشتن رابطه ای بدون قضاوت است. شما در سفری هستید تا نسخه بهتری از خود از نظر جسمی و ذهنی بسازید.

مطابق با نیاز بدن خود ورزش کنید

شما باید مطابق با نیازهای بدن خود تمرین کنید.

درست مانند غذا، روال خاصی وجود ندارد که برای همه یکسان باشد. روی یادگیری اینکه کدام سبک زندگی برای شما خوب است تمرکز کنید.

چگونه بصری غذا بخوریم؟

وقت آن رسیده که ترس‌های مربوط به تغذیه سالم و به طور کلی غذا را رها کنید. این کلید یک سبک زندگی سالم است.

خوردن شهودی یک رژیم غذایی نیست.

این یک راه حل سریع نیست. در عوض، این رفتار است که به مرور زمان به وجود می‌آید باعث ایجاد احساسات مثبت در مورد غذا خوردن می‌شود.

در مورد اهمیت غذاها مطالعه کنید.

برچسب زدن «خوب» یا «بد» به غذاها را متوقف کنید.

مشخص کنید که هر ماده غذایی ارزش و مواد مغذی منحصر به فرد خود را دارد.

اگر به شهود خود گوش دهید، بدن شما غذاهای مغذی را می‌پذیرد.