

w zdrowym

stylu

magazyn



Tomaszewicz
Wiosenne alergie



Wierzchowska
Samodzielne
komponowanie diety

Dom ogrzewany miłością

Barbara Bursztynowicz

O związkach jedzenia z psychiką

Od dawna już wiadomo, że żywność służy nie tylko do zaspokajania potrzeb żywieniowych człowieka, ale również do zaspokajania potrzeb społecznych. Wielu pacjentów zgłaszających się do poradni dietetycznych celem leczenia otyłości potrafi ocenić, że żywność zjada nie tylko z powodu uczucia głodu, ale również w wielu innych sytuacjach.

W poradnictwie dietetycznym bardzo ważne jest zidentyfikowanie potrzeb człowieka i roli, jaką odgrywa żywność w ich zaspokajaniu. Często realizacja tych potrzeb tkwi u źródła rozwoju nadwagi i otyłości i dopiero dokładna ich analiza pozwoli odnieść sukces terapeutyczny.

Dlaczego jemy, skoro nie jesteśmy głodni?

Jedzenie jako nagroda

Jeżeli jesz wtedy, kiedy osiągasz sukces, kiedy awansujesz, podejmiesz trafną decyzję, porządnie posprzątasz mieszkanie, to być może jesteś jedną z osób, które nagradzają siebie poprzez jedzenie. Jest to zwyczaj dość mocno zakorzeniony w naszym społeczeństwie - różne okazje świętuje się za



JUSTYNA DOMANOWSKA-KACZMAREK
mgr psychologii
Konsultant w Europejskim Centrum Leczenia Otyłości Dzieci i Dorosłych w Warszawie

pomocą posiłków. Nie ma w tym oczywiście nic złego, dopóki nie jest to jedyny lub główny sposób nagradzania się.

Jedzenie jako rozrywka

Jeżeli w szary zimowy dzień chętnie wybierasz się do kuchni, żeby ugotować, lub znaleźć tam coś, co mogłoby być lekarstwem na nudę, oderwaniem od nieciekawej pracy, nudnych obowiązków domowych, to być może jesteś osobą dla, której jedzenie jest źródłem rozrywki.



System
Slim Figura

Schudnij

System SlimFigura firmy Herbapol to nowoczesna metoda trzech kroków (Spalanie, Oczyszczanie, Stabilizacja), sprzyjająca uzyskaniu i zachowaniu zgrabnej sylwetki. Herbaty SlimFigura zawierają wyłącznie naturalne składniki, które wspomagają proces odchudzania. Schudnij zdrowo!



Suplement diety



z bliskością i opieką rodziców, którzy karmiąc nas okazują nam miłość, troskę i zainteresowanie. W dorosłości, często nieświadomie karmimy siebie dając sobie miłość wtedy, kiedy tej miłości akurat nie czujemy.

Czy potrzebujesz psychologa?

Wymienione powyżej psychologiczne funkcje jedzenia to tylko nieliczne przykłady. Jest ich tyle, ile osób zmagających się z problemem nadwagi i otyłości. Indywidualność każdej osoby przejawia się też w jej specyficznym stosunku do jedzenia. Rolą psychologa, jest właśnie pomoc w zidentyfikowaniu roli jedzenia w ich życiu. Następnie psycholog wraz z pacjentem szukają mocnych stron, które pomogą w zastąpieniu objadania się innymi - bardziej korzystnymi formami radzenie sobie z trudnościami, sprawiania sobie przyjemności i dbania o siebie. Tak więc spotkania z psychologiem są twórczym poszukiwaniem nowych rozwiązań, tak żeby jedzenie mogło pełnić funkcje odżywczą, a nie służyć jako środek zaradczy na inne problemy. Automatyczną konsekwencją takich zmian jest spadek wagi i zdecydowanie mniejsze zaabsorbowanie jedzeniem.

Jedzenie jako antidotum na nieprzyjemne uczucia, sytuacje

Zdenerwował Cię szef, pokłóciłaś się z mężem, przeżywasz trudności w domu? Odkrywasz, że najlepszym ukojeniem na skołowane nerwy są słodczyce lub inne jedzenie? Jest to jeden z najczęściej stosowanych sposobów rozluźniania się, nadochodzi nas przyjemna senność. Wydawałoby się to doskonałym lekarstwem na stres. Niestety, przestaje być takie doskonałe, gdy pojawiają się zbędne kilogramy.

Jedzenie jako sposób okazywana miłości

Już od małego dziecka jedzenie kojarzy nam się



- depilacja laserowa - najbardziej skutecznymi laserami diodowymi:
 - usuwanie naczynek, przebarwień
 - laserowe usuwanie zmarszczek
 - usuwanie cellulitu
 - odchudzanie

Warszawa
ul. Kakowskiego 5, tel. 022 8100494
Poznań
ul. Strzelecka 20/6 tel. 061 8534708
Częstochowa
ul. Waszyngtona 58 lok 1,
tel 034 367-15-93
www.studiolaser.com.pl