الأكل الحدسي.. افتح صفحة جديدة مع طعامك



- الاعتراف بإحساس الجوع واحترامه، وإدراك مستويات الجوع المختلفة والاستجابة لهذا الإحساس قبل أن يزعجك.

- تخفيف القيود من عليك، لأنّ تقييد نوع معيّن من الطعام - وهو ما تطلبه بعض الحميات - يؤدي إلى رغبة شديدة في تناول هذا النوع والإفراط في تناوله، لذا وفّر لنفسك مساحة للأكل دون شعور بالذنب.

- ابحث عن الرضا - وليس الشبع - في الأطعمة التي تتناولها، والتي تُشعِرك بالارتياح في جسمك.

- تأكّد من إحساسك بالشبع، وحينها توقّف عن الأكل.

ولكن ينبغي استشارة اختصاصي التغذية قبل إجراء أي تغيير في نظامك الغذائي، كما يجب الحذر من اتّباع تلك الطريقة في حالة:

- المعاناة من اضطراب الأكل أو التعافي منه.

- التباينُ العصبي، مثل المعاناة من التوحّد أو اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط.

- مشكلات طبية تؤثّر في تواصلك أو إحساسك بجسمك.