



“Jedź świadomie, reaguj spokojnie”

PRZEWODNIK PO ZDROWYCH
WYBORACH W ŚWIĘTA

almond
GABINET PSYCHODIETETYCZNY

Natalia Kurowska
Natalia Wysztygiel

Natalia Kurowska

dietetyk kliniczny, psychodietetyk

Pomagam osobom zmagającym się z trudnościami w relacji z jedzeniem, takimi jak anoreksja, bulimia, emocjonalne jedzenie oraz osobom z ADHD, które zmagają się z wyzwaniem w obszarze odżywiania.

Specjalizuję się również w dietoterapii chorób dietozależnych u dzieci i dorosłych. Oferuję indywidualne podejście, ale przede wszystkim uczę, jak budować zdrową relację z jedzeniem bez presji liczenia kalorii.



Natalia Wysztygiel

dietetyk kliniczny, psycholog

W swojej pracy łączę wiedzę z zakresu psychologii, jak i dietetyki zapewniając holistyczne i indywidualne podejście do klienta. Zajmuję się psychoedukacją oraz edukacją żywieniową, szczególnie w tematyce zaburzeń odżywiania.

W Gabinetcie Almond prowadzę konsultacje psychologiczne, dietetyczne oraz psychodietetyczne. Prowadzę edukacyjny profil w mediach społecznościowych pod nazwą Dietopsychologicznie.



almond

GABINET PSYCHODIETETYCZNY



SPIS TREŚCI

1

WPROWADZENIE

2

PLANOWANIE POSIŁKÓW

3

JAK NIE PRZEJEŚĆ SIĘ PRZY STOLE (BINGE, BN, BED)

4

WSKAZÓWKI DLA OSÓB ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z ANOREKSJĄ

5

DLACZEGO ŚWIĘTA TO NIE CZAS NA RESTRYKCJE

6

ŚWIĘTA PO SWOJEMU - PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

7

INSPIRACJE NA AKTYWNOŚCI POZA STOŁEM



Wstęp

Chociaż Święta ogólnie kojarzą się (i tak są przeważnie przedstawiane w mediach) z przyjemnym, rodzinnym czasem pełnym prezentów, pysznego jedzenia i spokoju to jednak dla wielu osób ten okres nie kojarzy się zbyt dobrze. Dla osób z zaburzeniami odżywiania, z depresją czy innymi problemami natury psychicznej, osób przeżywających kryzys, osób z przemocowych rodzin czy rodzin z uzależnieniami... okres ten może być szczególnie ciężki. Dlatego warto się “uzbroić” w strategię, które mogą pomóc przetrwać święta.

Komentarze przy stole, wciskanie kolejnych porcji czy presja, by „zjeść wszystko, bo to przecież święta,” mogą odbierać radość z tego wyjątkowego czasu.

Ten ebook powstał z myślą o Tobie – osobie, która chciałaby przeżyć święta spokojniej, bez nadmiernego skupiania się na jedzeniu. Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, jak komponować posiłki, by czuć się dobrze, jak radzić sobie z presją otoczenia oraz jak pozwolić sobie na ulubione potrawy bez poczucia winy. Nie musisz wybierać między tradycją a swoim zdrowiem psychicznym i fizycznym. Możesz cieszyć się świętami na swoich zasadach, krok po kroku.



Zacznijmy tę podróż ku spokojniejszym Świętom! 🌲 ✨

Ważne: Zacznij pracę już wcześniej- im dłużej popracujesz nad tymi technikami i wglądem w siebie, tym łatwiej będzie Ci to wykorzystać podczas Świąt.

A decorative border of holly leaves and berries surrounds the text. The border is composed of several vertical and horizontal branches of holly, with green leaves and clusters of red and yellow berries. The berries are in various stages of ripeness, with some being bright red and others still yellow or green. The leaves are dark green and have a pointed shape. The overall style is a soft, watercolor-like illustration.

Święta po swojemu
praktyczne wskazówki



1

Nie porównuj się

Pamiętaj, że każdy z nas jest inny, ma inne zapotrzebowanie i preferencje, tak naprawdę nie wiesz czy to co mówią inni ludzie jest prawdą, nie wiesz kto z czym dokładnie się zмага, ponieważ tylko z samym sobą spędzasz 24/7 - możesz sobie to powtarzać jak mantrę

2

Jeżeli tego potrzebujesz, zachowaj dystans w stosunku do ludzi

Jeżeli czujesz, że nie chcesz z kimś spędzać czasu to masz prawo zachować dystans

Zwolnij! - nie musisz robić wszystkiego na raz i zaspokajać potrzeb wszystkich dookoła, zadbaj o chwilę dla siebie, aby uniknąć przebodźcowania. Nie musisz uczestniczyć we wszystkich wydarzeniach, które Cię stresują, czy dbać o wszystko samodzielnie. Jeśli możesz, poproś o pomoc i podziel się obowiązkami z innymi.

3

Sformułuj swoje oczekiwania

Zastanów się jak chciałbyś/ chciałabyś aby wyglądały Twoje święta, następnie oceń nad którymi z oczekiwań jesteś w stanie realnie pracować. Wybierz w tym roku max 3, za rok kolejne itp tid - dzięki temu unikniesz przytłoczenia zbyt wieloma zmianami i zbyt dużymi wymaganiami, presją.

Nie musisz być perfekcyjny! Warto zrozumieć, że święta to czas, który można spędzić na różne sposoby – nie zawsze trzeba spełniać wszystkie tradycje, gotować trzy dania na raz, próbować wszystkiego co jest na stole, sprzątać dom na błysk czy kupować drogie prezenty.



4

Zdystansuj się od myśli

Umysł i emocje podpowiadają różne negatywne myśli, także spróbuj odsunąć je na bok, przenieść swoją uwagę i pamiętaj myśli często nie są faktami! Czarnowidzenie jest w końcu jednym z podstawowych zniekształceń poznawczych, czyli sposób w jaki nasz umysł nas “oszukuje”.

5

Asertywność

Niestety nikt się nie domyśli czego potrzebujesz, o czym myślisz, co jest dla Ciebie trudne, dlatego nie bój się stawiać wyraźnie granic (bez agresji).

Używaj nieoceniających, niekrywdzących komunikatów “Ja” zamiast “Ty”, np. “czuję ... gdy nie mnie słuchasz, potrzebuję teraz ...” zamiast “ Ty mnie nigdy nie słuchasz!”.

Komunikaty powinny być jasne i konkretne, wypowiedziane wprost do osoby, której problem dotyczy, np.

- “ Nie czuję się komfortowo, gdy komentujesz wielkość moich porcji”.
- “ Czuję smutek / lęk / ... gdy komentujesz mój wygląd”.
- “ czuję się zmęczona, więc potrzebuję chwili samotności”.

Mów wprost o swoich emocjach, zdaniu, granicach itp.

Pamiętaj, że czasami trzeba kilkakrotnie powtórzyć asertywny komunikat.





6

Racjonalizacja

Przy myślach chorobowych spróbuj wykorzystywać częściej **Umysł Racjonalny/ Mądry** niż Umysł Emocjonalny.

zamiast myśleć o tym „że jem za dużo, jak to potem spalę itp, spróbuj powiedzieć sobie argumenty nie do podważenia,

np. "na jedzenie nie trzeba zasłużyć, jem tyle ile potrzebuję i mam ochotę, te kilogramy to nie tkanka tłuszczowa, tylko woda"

7

Nie bój się mówić „NIE”

Masz prawo do mówienia „nie”, nawet jeśli ktoś czuje się zaskoczony lub zawiedziony twoją odpowiedzią. **Mówienie „nie” to oznaka szacunku dla siebie, a nie egoizmu.** Warto pamiętać, że odmowa nie oznacza braku szacunku dla drugiej osoby – to po prostu uznanie swoich własnych potrzeb.

8

Zdrowy egoizm

zastanów się (najlepiej jeszcze przed świętami) czego **TY** potrzebujesz,

np. czy naprawdę musisz tyle nagotować albo wysprzątać na błysk cały dom, czy masz siłę na rodzinne spotkania, itp

Czy na pewno to są TWOJE potrzeby czy potrzeby innych?

A jeżeli to są Twoje potrzeby, które jednak stanowią źródło napięcia to zastanów się dlaczego to jest dla Ciebie ważne i czy naprawdę coś się stanie jak tym razem odpuścisz (np. co się realnie może stać jeżeli przez 1 dzień nie będziesz liczyć kalorii?)





9

Stanowczość

Stawiaj wyraźny stop, gdy ktoś przekracza Twoje granice lub gdy po prostu nie chcesz o czymś rozmawiać (bez agresji)

10

Zmień słownictwo / nazewnictwo

zamiast "święteczne grzeszki" spróbuj mówić → "po prostu jedzenie" czy "święteczne potrawy".

zamiast "obżarstwo" spróbuj mówić → "świętowanie lub (nie zdziwię Ci pewnie) po prostu jedzenie".

Uwierz, że naprawdę zmiana negatywnych etykietek na te neutralne czy pozytywne zmienia relację z samym sobą i jedzeniem.

11

Pamiętaj o odpoczynku i zaspokajaniu podstawowych potrzeb!

Święta to czas, w którym wiele osób wpada w wir działań i cudzych oczekiwań zapominając o sobie.

Znajdź czas na chwilę relaksu, czy to przy książce, herbacie, czy spacerze.

Święta to to też czas na zadbanie o siebie. Pamiętaj o jedzeniu, nawodnieniu i śnie.





12

Popracuj nad myśleniem zero - jedynkowym

Tak jak w życiu nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem, tak samo podczas świąt nie zawsze wszystko się uda i to jest okej!

Między czarnym a białym jest przecież milion odcieni szarości :)
Nie wymagaj od siebie zbyt wiele. Uda się wszystko - super.

Zdarzą się potknięcia - spróbuj podejść do siebie jak do najlepszego przyjaciela, zamiast robienia sobie wyrzutów, że coś się nie udało - zrób sobie ulubioną herbatę, włóż coś wygodnego i obejrzyj ulubiony film :)

11

Nie zapominaj o emocjach

Święta mogą budzić różne emocje: tęsknotę za bliskimi, stres związany z rodziną czy samotność.

Ważne jest, by być świadomym swoich uczuć i dawać sobie przestrzeń na ich przeżywanie.

Jeśli masz trudności, warto porozmawiać z kimś bliskim lub zadzwonić na bezpłatną infolinię (numery znajdziesz dalej).

13

Przygotuj się na to, co może się wydarzyć/ co może stanowić trudność

- Zapisz jakich tematów nie chcesz poruszać i dlaczego, jak możesz stanowczo, ale bez przemocy, o tym powiedzieć
- Zapisz jakie sytuacje/ wydarzenia są dla Ciebie problematyczne i dlaczego oraz co możesz z tym zrobić (np. stosując ww metody)
- Zapisz jakich strategii możesz użyć w danych sytuacjach



A decorative border of holly leaves and berries surrounds the text. The border is composed of green holly leaves and clusters of red and yellow berries, arranged in a rectangular frame around the central text.

Przygotowania przedświąteczne



Okres przedświąteczny to czas intensywne przygotowań, które często stają się pretekstem do pomijania posiłków lub wprowadzania restrykcji.

Może pojawiać się myśl: „Oszczędzę kalorie na święta”. Taka strategia jednak rzadko kończy się sukcesem.

Pomijanie posiłków czy drastyczne ograniczenia mogą pogłębić Twój lęk przed “niepoliczonym” jedzeniem lub sprawić, że przy wigilijnym stole trudniej będzie Ci zatrzymać się po kilku kęsach.

Planowanie posiłków przed świętami może pomóc Ci zachować równowagę i uniknąć uczucia głodu, które prowadzi do niekontrolowanego jedzenia.



Dzień przed Wigilią

Przygotuj siebie, nie tylko jedzenie

Zadbaj o przestrzeń wokół siebie

Uporządkuj swój pokój lub dom tak, by wprowadzić atmosferę spokoju i świątecznego klimatu. Dekoracje, zapach świątecznych świec czy choinka mogą działać kojąco.



Zaplanuj swoje posiłki

Jeśli jesteś na etapie pracy nad relacją z jedzeniem, zdecyduj z wyprzedzeniem, co zjesz w świąteczne dni.

Ustal, o której godzinie usiądziesz do posiłku, co pozwoli uniknąć chaosu i niepotrzebnego głodu.



Ustal swoje granice

Zastanów się, jakie komentarze lub sytuacje przy stole mogą być dla Ciebie trudne. Przygotuj odpowiedzi lub strategie, które pomogą Ci zadbać o siebie (np. "Dziękuję, nie jestem teraz głodny/a").

Wigilia



Znajdź balans między tradycją a swoimi potrzebami

Nie pomijaj wcześniejszych posiłków

Jedz regularnie przez cały dzień.

Nie musisz jeść wszystkiego

Skup się na kilku ulubionych potrawach i ciesz się ich smakiem. Możesz nałożyć sobie małe porcje, by spróbować różnych dań, ale nie zmuszaj się do jedzenia tego, czego nie lubisz.

Zrób coś dla siebie po kolacji

Spacer, czytanie ulubionej książki lub oglądanie filmu to świetny sposób, by odciągnąć uwagę od jedzenia i zresetować emocje.





Pierwszy dzień Świąt

Celebryj na luzie

- **Zacznij dzień od aktywności:** Rano wybierz się na krótki spacer, potańcz przy świątecznych piosenkach lub wykonaj kilka prostych ćwiczeń rozciągających. To poprawi nastrój i doda energii.
- **Wyznacz sobie małe cele:** Możesz zaplanować jedną aktywność poza stołem, np. przygotowanie ozdób świątecznych, wspólne gry z rodziną, czy nawet chwila samotności na medytację.
- **Nie zapominaj o nawodnieniu:** Często podczas świąt zapominamy o wodzie, a odwodnienie może nasilać zmęczenie i drażliwość.



Drugi dzień Świąt

Czas dla Ciebie

- **Wprowadź chwilę refleksji:** Zastanów się, co Cię cieszyło w święta, a co sprawiło trudność. To pomoże Ci lepiej przygotować się na kolejne wyzwania w przyszłości.
- **Zaproś innych do aktywności:** Jeśli masz ochotę, wyjdź na spacer z rodziną lub zagrajcie wspólnie w grę planszową. Święta to czas nawiązywania relacji, nie tylko siedzenia przy stole.
- **Zrób coś, co Cię relaksuje:** Może to być długa kąpiel, czytanie książki, słuchanie muzyki czy telefon do przyjaciela.

Dlaczego warto zaplanować posiłki?

STABILIZACJA POZIOMU ENERGII

Regularne jedzenie zapobiega wahaniom cukru we krwi, dzięki czemu nie czujesz się osłabiony/a ani rozdrażniony/a.



ZACHOWANIE SYGNAŁÓW GŁODU I SYTOŚCI

Jedząc regularnie, uczysz organizm, że zawsze dostarczysz mu jedzenia, co zmniejsza ryzyko napadów objadania się.



UNIKANIE KOMPULSYWNEGO PODJADANIA

Unikanie kompulsywnego podjadania – kiedy jesteś najedzony/a, łatwiej Ci odmówić przypadkowych przekąsek w biegu.



Przykładowy plan na dzień przed Wigilią

- Śniadanie: Omlet z warzywami i pieczywem.
- Przekąska: Garść orzechów i banan.
- Obiad: Zupa krem z soczewicy i kromka pełnoziarnistego chleba.
- Podwieczorek: Jogurt z garścią granoli.
- Kolacja: Pieczony łosoś z sałatką z rukoli i oliwą.

JAK ZORGANIZOWAĆ POSIŁKI PRZED ŚWIĘTAMI?

Zrób miejsce na ulubione potrawy

Nie bój się zaplanować przestrzeni na swoje ulubione świąteczne dania – to ważne, byś czuł/a, że możesz się nimi cieszyć. Gdy w dniach przedświątecznych zadbasz o regularne jedzenie, w Wigilię zjesz to, na co masz ochotę, bez poczucia, że „musisz nadrobić”.

Przygotuj menu awaryjne

Jeśli wiesz, że przed świętami trudno będzie gotować, przygotuj kilka gotowych posiłków wcześniej. Mogą to być dania, które łatwo podgrzać, np. zupy, gulasze czy pieczone warzywa z kaszą.

Unikaj “oszczędzania kalorii”

To kluczowe, by nie traktować dni przed świętami jako czasu restrykcji. Takie podejście często prowadzi do większej chęci na „nadrobienie” kalorii przy świątecznym stole. Może też sprawić, że przez głód pojawi się dużo natrętnych myśli związanych z jedzeniem.

Jedz regularnie

Postaraj się, by Twoje posiłki były regularne, najlepiej co 3-4 godziny. Nawet w dni pełne obowiązków znajdź czas na:

- Śniadanie: np. owsianka z orzechami i owocami lub jajecznica z pieczywem pełnoziarnistym.
- Obiad: pełnowartościowy posiłek z białkiem (np. kurczak, tofu), węglowodanami (np. kasza, ryż) i warzywami.
- Kolację: lekki posiłek, który syci, np. sałatka z pieczonymi warzywami, kaszą i fetą.
- Przekąska: owoce, orzechy, jogurt

Zadbaj o przekąski

W biegu łatwo sięgnąć po przypadkowe jedzenie. Przygotuj wcześniej zdrowe przekąski, które możesz zabrać ze sobą:

- Orzechy, jogurt i suszone owoce .
- Jogurt naturalny z dodatkiem świeżych owoców.
- Warzywa pokrojone w słupki z hummusem.





Jak nie przejeść się przy stole?

(wskazówki dla osób zmagających się
z kompulsywnym jedzeniem i bulimią)

JAK NIE PRZEJEŚĆ SIĘ PRZY STOLE?



Co zrobić, by cieszyć się smakiem ulubionych dań, nie wychodząc z poczuciem ciężkości i przejedzenia? Kluczem jest uważność oraz słuchanie swojego ciała.

Rozpoznawanie sygnałów głodu i sytości

Twoje ciało ma wbudowany system sygnalizowania głodu i sytości, ale w okresach świątecznych często ignorujemy te wskazówki.

Jak to działa?

Głód: To uczucie, które sygnalizuje, że Twój organizm potrzebuje energii. Może objawiać się burczeniem w brzuchu, spadkiem energii lub rozdrażnieniem.

Sytość: Pojawia się, gdy Twój żołądek jest wystarczająco pełny. To uczucie komfortu, które mówi: „To wystarczy”.

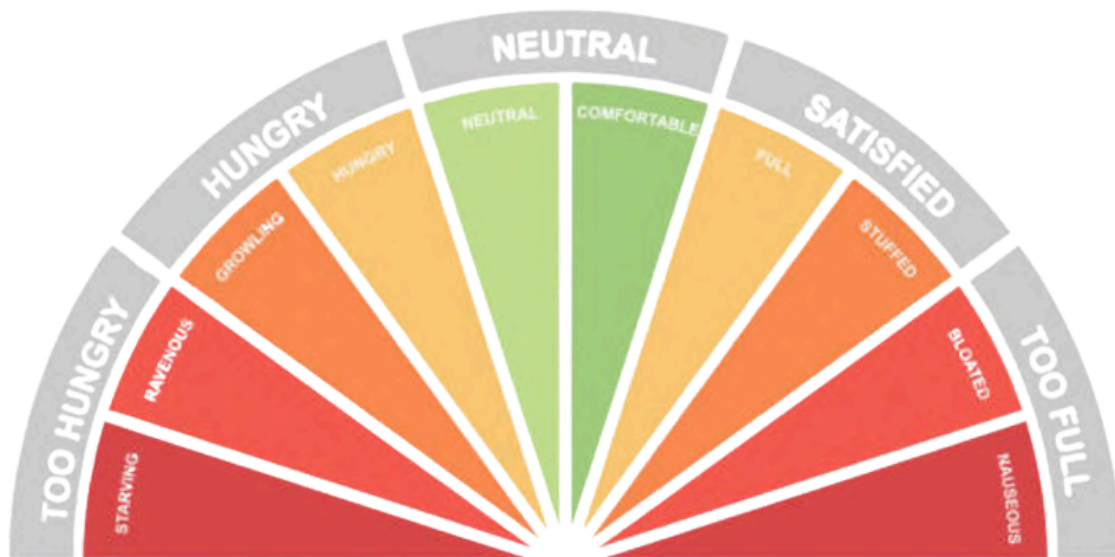


Praktyka

Jak się wsłuchać w sygnały organizmu?

Przed rozpoczęciem jedzenia zadaj sobie pytanie: Jak bardzo jestem głodny/a w skali od 1 do 10?
Jeśli to 7-8, czas coś zjeść.

W trakcie jedzenia zatrzymaj się na chwilę i sprawdź, czy nadal czujesz głód.



SKALA GŁODU I SYTOŚCI



Uważne jedzenie sztuka smakowania

Uważne jedzenie to nie jedzenie jak najwolniej ale skupienie się na doznaniach płynących z posiłku – smaku, zapachu, teksturze. To też sposób na większą przyjemność z jedzenia.

1

ZWOLNIJ TEMPO

KAŻDY KĘS JEDZ POWOLI, DOKŁADNIE PRZEŻUWAJĄC. TO DAJE CZAS TWOJEMU MÓZGOWI NA ROZPOZNANIE SYTOŚCI.

2

ZADBAJ O ATMOSFERĘ

USIĄDŹ WYGODNIE, ODŁÓŹ TELEFON I SKUP SIĘ NA TYM, CO MASZ NA TALERZU.

3

OCENIAJ SMAKI

ZASTANÓW SIĘ, CO NAJBARDZIEJ CI SMAKUJE. JEŚLI COŚ CI NIE ODPOWIADA, NIE MUSISZ TEGO KOŃCZYĆ.



Triki, by kontrolować porcje bez liczenia kalorii

Co zrobić, by cieszyć się smakiem ulubionych dań, nie wychodząc z poczuciem ciężkości i przejedzenia?
Kluczem jest uważność oraz słuchanie swojego ciała.

Zacznij od małych porcji

Nałóż na talerz porcję każdej potrawy, ale tylko tych na które masz faktycznie ochotę. Jeśli nadal będziesz głodny/a, zawsze możesz sięgnąć po dokładkę.

1

Zasada połowy talerza

Postaraj się, by połowę Twojego talerza zajmowały warzywa (np. sałatka jarzynowa, kapusta z grochem). To doda objętości i sytości, nie obciążając organizmu.

2

Unikaj "dokładek z automatu"

Zanim poprosisz o dokładkę, odczekaj kilka minut. To pozwoli Twojemu organizmowi ocenić, czy naprawdę potrzebujesz więcej jedzenia.

3

Wybierz to, co naprawdę lubisz

Nie musisz jeść wszystkiego, co znajduje się na stole. Skup się na swoich ulubionych potrawach, które sprawiają Ci największą przyjemność.

4



A decorative border of holly leaves and berries surrounds the text. The border consists of green holly leaves and clusters of red and yellow berries, arranged in a rectangular frame around the central text.

WSKAZÓWKI DLA
OSÓB ZMAGAJĄCYCH
SIĘ Z ANOREKSJĄ



Jeśli odczuwanie głodu i sytości jest dla Ciebie trudne lub zaburzone, świąteczny czas może stanowić szczególne wyzwanie. Anoreksja często sprawia, że tracisz kontakt z sygnałami swojego ciała, a myśli o jedzeniu są pełne niepewności i lęku.

W takiej sytuacji ważne jest, byś mógł/mogła oprzeć się na konkretnych strategiach, które pomogą Ci zadbać o zdrowie i zminimalizować stres związany z jedzeniem.

1

Zaufaj planowi, a nie uczuciom głodu i sytości

Gdy odczuwanie głodu i sytości jest zaburzone, warto oprzeć się na wcześniej ustalonym planie żywieniowym. Ustal sobie regularne posiłki (np. 4-5 w ciągu dnia) i trzymaj się ich, niezależnie od tego, czy czujesz głód.

Przykładowy schemat:

- Śniadanie: Jajecznica z pełnoziarnistym pieczywem i warzywami.
- Drugie śniadanie: Jogurt z owocami i garść orzechów.
- Obiad: Kawałek ryby, ziemniaki i sałatka jarzynowa.
- Kolacja: Kanapki z pastą jajeczną i ogórkiem kiszonym.
- Przekąska: szklanka zupy

Regularne spożywanie posiłków to podstawa regeneracji organizmu.

2

Zadbaj o różnorodność i równowagę w posiłkach

Komponując talerz, zwróć uwagę na to, by znalazły się na nim trzy główne elementy:

- Białko (np. ryba, jajka, tofu).
- Węglowodany złożone (np. ziemniaki, kasza, chleb).
- Tłuszcze (np. oliwa z oliwek, orzechy)

Niech warzywa czy owoce będą dodatkiem, a nie głównym składnikiem, pomogą urozmaicić posiłek, ale nie zastąpią jego podstawowych elementów.



3

Zrób miejsce na świąteczne potrawy

Może Cię kusić, by unikać świątecznych dań, które wydają się „zbyt kaloryczne”. Ale pamiętaj, że święta to nie czas na restrykcje. Spróbuj podejść do jedzenia z myślą, że każde danie ma swoją wartość odżywczą i społeczną.

Jak to zrobić?

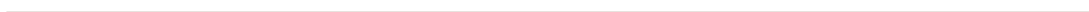
- Wybierz 2-3 potrawy, na które masz ochotę, i nałóż sobie porcje każdej z nich.
- Jeśli trudno Ci zjeść coś na ciepło, spróbuj na początek np. sałatki jarzynowej lub pieczywa z dodatkami.
- Daj sobie pozwolenie, by zjeść coś słodkiego, np. kawałek piernika lub sernika, jeżeli masz na niego ochotę.

4

Przygotuj się mentalnie na świąteczne jedzenie

Często problem z anoreksją polega na tym, że myśli o jedzeniu są pełne strachu. Możesz spróbować przygotować się do świątecznego posiłku, wykonując kilka prostych kroków:

- Zastanów się, co jest w Twoim zasięgu: Nie musisz jeść wszystkiego, co na stole, ale wybierz przynajmniej kilka potraw, które spróbujesz.
- Przecwicz akceptację: Powiedz sobie, że jedzenie to część świątecznej tradycji i Twojego zdrowienia. To normalne, że możesz odczuwać lęk.





5

Sięgnij po wsparcie

Nie musisz mierzyć się z tym samodzielnie. Porozmawiaj z bliską osobą, której ufasz, i poproś ją o wsparcie. Możesz umówić się, że usiądzie obok Ciebie przy stole i pomoże Ci zdecydować, co nałożyć na talerz.

6

Daj sobie czas

Powrót do odczuwania głodu i sytości to proces, który wymaga czasu i cierpliwości.

To normalne, że w święta możesz czuć się przytłoczony/a – staraj się być dla siebie wyrozumiały/a.



Pamiętaj!

Święta nie muszą być perfekcyjne, to czas radości i celebrowania, to część tradycji i społecznej bliskości. Ważne, byś odnalazł/a balans między przyjemnością a dbaniem o swoje samopoczucie. 🌲 ✨



DLACZEGO ŚWIĘTA TO NIE
CZAS NA RESTRYKCJE?

Dlaczego święta to nie czas na restrykcje



Poczucie winy po zjedzeniu świątecznych potraw może być wynikiem narzuconych restrykcji lub perfekcjonistycznych oczekiwań. Ważne jest, by zrozumieć, że jedzenie to nie wstyd, to potrzeba fizjologiczna aby żyć.

Unikaj kompensacji

Naturalne jest, że po chwili przejedzenia możesz poczuć chęć ograniczenia jedzenia lub nadmiernej aktywności fizycznej. Pamiętaj jednak, że takie działania wzmacniają błędne koło restrykcji i objadania się. Zamiast tego postaraj się wrócić do regularnego, spokojnego rytmu posiłków.

Skup się na innych aspektach świąt

Jedzenie to tylko jedna z części świąt. Skieruj uwagę na rozmowy, wspólne chwile, dekoracje i muzykę. Święta to coś więcej niż talerz pierogów.

Przykład ćwiczenia: Jak zneutralizować poczucie winy?

Zapisz, co czujesz po jedzeniu: „Czuję się winny/a, bo zjadłem/am za dużo sernika.”

Poszukaj myśli alternatywnych: „To tylko jeden posiłek. Mam prawo jeść rzeczy, które sprawiają mi przyjemność.”

Przekieruj myśli: Zrób coś, co Cię relaksuje – wyjdź na spacer, posłuchaj muzyki, porozmawiaj z bliską osobą.





ASERTYWNE ŚWIĘTA

JAK ODPOWIADAĆ NA
TRUDNE KOMENTARZE?

JAK ODPOWIADAĆ NA TRUDNE KOMENTARZE?

Komentarze usprawiedliwiające

"ja to zazwyczaj trzymam dietę, ale dzisiaj to sobie pozwolę na serniczka" lub "no dzisiaj to sobie zjem pod korek, bo jutro idę biegać"

jedzenie nie trzeba usprawiedliwiać ani rekompensować, a święta to nadal 1-3 dni z 365.

Komentarze "eksperckie"

np. "ja to słyszałam, że to od chleba się tyje" lub "Grażynka, nie odmawiaj sobie niczego ,potem zrobisz sobie detoks sokowy i będziesz jak nowa"

czasami lepiej machnąć ręką na takiego "eksperta" (zdystansować się), bo rzetelne badania i wiedza naukowa do niego nie przemawia, poza tym święta nie są od tego, żeby kogoś na siłę edukować ;)

Komentarze detektywa

np. "a ile Ty tego jesz?" lub "Marku, jak to ty bierzesz jeszcze dokładkę" albo "a ile to by trzeba było biegać, żeby to spalić?"

nie musisz odpowiadać, jeżeli nie chcesz, postaw granicę,
np. " jem tyle ile czuje, że potrzebuję", " tak, biorę dokładki, bo mam ochotę"

Komentarze śmieszki

np. "hehe, jak Aśka jeszcze trochę zje to się w drzwiach nie zmieści" albo "hehe, może my powinniśmy jeść na bieżni"

stawianie granic, asertywność
"myślę, że takie komentarze nie są na miejscu / nie wspierają mnie" **"nie czuję się komfortowo z takimi komentarzami, proszę żebyś przestał"**

Komentarze "troskliwe"

np. "Ale Aniu, jak Ty już schudłaś, niedługo nic z Ciebie nie zostanie" albo "ale ta twoja zdrowa dieta to kiedyś cię wykończy, zjedz sobie serniczka i sałatkę i to i tamto, bo marnie wyglądasz"

dystans, asertywność, **Ty wiesz lepiej czego potrzebujesz** i na jakim etapie jesteś,

np. " nie czuję teraz ochoty na sernik, jeżeli poczuje chęć to sięgnę po kawałek"

"dziękuję / doceniam, że się o mnie martwisz, ale komentarze nt mojego wyglądu/ jedzenia mi nie służą / ale sądzę, że to nie jest odpowiedni moment na poruszanie takich tematów"



PRAWA ASERTYWNOŚCI STWORZONE PRZEZ S. REES'A I R. GRAHAM'A:



1. Masz prawo prosić o to, czego chcesz bez wymagania tego (czyli ze zrozumieniem, że druga osoba może Ci odmówić).
2. Masz prawo do własnego zdania, uczuć i emocji oraz do ich odpowiedzialnego wyrażania (czyli takiego, które nie narusza elementarnych norm społecznych i moralnych).
3. Masz prawo do wyrażania opinii bez logicznej podstawy oraz prawo, by takich opinii nie uzasadniać (intuicyjne myśli).
4. Masz prawo do podejmowania własnych decyzji i ponoszenia konsekwencji z nimi związanych.
5. Masz prawo do podejmowania wyboru, czy chcesz angażować się w problemy innych i czy chcesz wypowiadać własne zdanie.
6. Masz prawo do braku znajomości i rozumienia danego tematu.
7. Masz prawo do popełniania błędów.
8. Masz prawo do odnoszenia sukcesów.
9. Masz prawo do zmiany zdania w danej kwestii.
10. Masz prawo do prywatności.
11. Masz prawo do samotności i niezależności.
12. Masz prawo do zmieniania się oraz korzystania ze swoich praw





Inspiracje na aktywności przy stole



1

GRY PLANSZOWE LUB KARCIANE:

ANGAŻUJĄ WSZYSTKICH, ROZWESELAJĄ I ODCIĄGAJĄ UWAGĘ OD JEDZENIA.

2

ŚWIĄTECZNE KARAOKE:

TO ŚWIETNA ZABAWA, KTÓRA INTEGRUJE CAŁĄ RODZINĘ.



3

WSPÓLNE OGLĄDANIE FILMU:

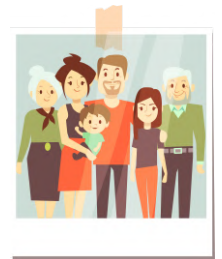
KLASYCZNE ŚWIĄTECZNE PRODUKCJE MOGĄ BYĆ ŚWIETNYM PRETEKSTEM DO SPĘDZENIA CZASU RAZEM.



4

ŚWIĄTECZNE SESJE ZDJĘCIOWE:

ZABAWA W FOTOGRAFA, TWORZENIE ŚWIĄTECZNYCH UJĘĆ Z RODZINĄ LUB NATURĄ ZA OKNEM TO CIEKAWA ALTERNATYWA DLA SIEDZENIA PRZY STOLE.



5

PUZZLE LUB RĘKODZIEŁO:

WCIĄGAJĄCA AKTYWNOŚĆ, KTÓRA POMAGA SIĘ SKUPIĆ I RELAKSUJE.