

Досліджуємо причини переїдання

Бонус від Ольги Озерної



Дисклеймер: ця інформація надається з освітніми цілями.

Як нутриціолог та коуч з питань здоров'я, я надаю підтримку в питаннях харчування та змін способу життя, але я не надаю медичних порад та не проводжу діагностику.

Щоразу, коли ви починаєте нову дієту чи протокол, завжди спочатку консультуйтеся зі своїм довіреним лікарем.

Розповсюджені причини переїдання:

Пам'ятайте, що зазвичай присутній комплекс причин

1. **Прихований голод:** коли звичні прийоми їжі містять недостатньо поживних речовин (білків, жирів, клітковини)
2. **Десерт замість сніданку:** солодкий сніданок або сніданок фруктами
3. **Завеликі проміжки між їжею:** пропущений сніданок чи обід
4. **Перекуси солодким** або фруктами, особливо, якщо це замість поживного прийому їжі
5. **Глюкозні гойдалки:** солодка їжа спричиняє різкий підйом, а потім таке ж різке падіння глюкози у крові, що змушує мозок вимагати знову їжу
6. **Недосип**, особливо, регулярний
7. **Дієтичні обмеження:** дефіцит калорій, особливо, тривалий
8. **Фаза циклу перед місячними**, особливо, якщо перед цим протягом інших фаз були обмеження по калорійності
9. **Стрес**, гострий та хронічний без належного відновлення
10. **Занадто легка доступність їжі**, наприклад, печивка поруч
11. **Соціальні причини:** всі навколо їдять, і я теж долучаюсь, навіть якщо не голодна (дні народження в офісі, довгі застілля, і тд)
12. **Традиційні причини:** сімейне або релігійне свято, яке вимагає присутності певної традиційної їжі
13. **Спілка “чистих тарілок”:** неможливість не доїсти все
14. **Відсутність зв'язку тіло-мозок:** нечутливість до сигналів тіла про голод та ситість, відсутність розуміння як проявляються власні емоції в тілі і що з ними можна робити, окрім заїдати
15. **Регуляція емоцій** за допомогою їжі: коли сумно чи виникає гнів, і емоція проживається лише через їжу
16. **Винагорода себе**
17. **Спосіб відпочинку:** їжа як легальний привід відпочити (і бажання розтягнути цей процес)
18. **Їжа як супутник розваг**, наприклад, під час перегляду кіно



Ольга Озерна

- мама дуже активної одинадцятирічної дівчинки
- пройшла через досвід схуднення після пологів, паралельно змінивши свій стан та вирішивши проблеми дисбалансу цукру у крові, зниженої функції щитоподібної залози, післяпологової депресії та сильного виснаження
- навчаю жінок як надійно схуднути через створення власної стратегії харчування, оздоровлення життєвих звичок та зміну ставлення до себе

- працюю у форматі поєднання наукового підходу та персоналізованих коучінгових стратегій
- пропоную індивідуальний та груповий супровід змін
- записатися на безкоштовну зустріч-знайомство можна за ЦИМ ПОСИЛАННЯМ





Катерина Гиренко

- Психолог, акредитована гештальт-терапевтка, ведуча терапевтичних груп
- Маю 12+ років досвіду індивідуального та групового консультування
- Спеціалізуюсь на роботі з порушеннями і розладами харчової поведінки, працюю з цією тематикою з 2019 року
- В роботі дотримуюсь холістичного підходу, з увагою до роботи і психіки, і фізичного тіла, адже всі процеси пов'язані і впливають одне на одного.

- Мій фокус у роботі - це корекція харчових звичок, робота з образом тіла та зміна якості життя через формування доброго ставлення до себе
- Задати мені питання та записатись на терапевтичну сесію можна через телеграм або мої соц.мережі

