

КАК ПОЛУЧИТЬ СВОБОДУ ОТ САХАРА

Итак, как завязать с сахарной зависимостью? Как получить свободу: то есть, решать есть или не есть сахар в различных его формах, независимо от настроения?

Еще раз повторю - мы с вами не пытаемся изгнать сахар из нашей жизни и ввести строгий запрет на него!

Наша с вами цель - научить мозг различать между ложной мотивацией (=зависимостью в случае с любовью к сахару) и настоящей мотивацией, которая способствует достижению каких-то долгосрочных целей.

И для этого мы с вами попрактикуем упражнение, которое нам поможет разобраться со своими ощущениями. Плюс определимся, какие изменения в питании помогут достичь тех же целей через восстановление гормональных механизмов насыщения.

КАК ЕСТЬ И ПИТЬ, ЧТОБЫ МЕНЬШЕ ХОТЕЛОСЬ СЛАДКОГО

Белки и жиры в каждом приеме пищи.

Регуляция насыщения - тоже гормональный процесс. На гормональном уровне насыщение регулируется присутствием в пище жиров (влияют на главный гормон насыщения - лептин) и белков.

Поэтому каждый прием пищи должен эти микроэлементы содержать. Например, если покупаете мясо, отдавайте предпочтение не постным кускам, типа грудки, а более жирным. Добавляйте в салаты авокадо, оливковое масло, оливки, орешки, семечки, овощи или листья готовьте на топленом масле.

Привлекательные альтернативы сладкому.

Найдите продукты/ блюда, которые также способны дать вам ощущение комфорта и приятного вкуса и держите их под рукой на случай сильной тяги к сладкому.

Это могут быть орешки - при желании в таком виде, как, например, миндаль, поджаренный в духовке с розмарином, солью и оливковым маслом. Или что-то кислое/ соленое, как например, соленые огурцы (лучше не маринованные).

Не забывают пить.

Мы часто путаем ощущение голода с ощущением жажды. Поэтому первый шаг, когда вы чувствуете сильную тягу к сладкому - попейте, лучше воды с лимонным соком или с 1 чайной ложкой яблочного уксуса в стакане воды.

Управляйте реакцией на стресс.

Как описано ниже - тяга к чему-то достигается через физиологическое состояние стресса. Мы также знаем, что этим состоянием можно управлять - например, с помощью глубокого дыхания.

При сильной тяге к сладкому дайте себе пару минут - закройте глаза и начните делать глубокие вдохи и выдохи - по 5 секунд каждый. Или сделайте что-то другое, что оказывает на вас расслабляющий эффект. Можете себе пообещать, если тяга не пройдет, что вы съедите то, что хотите.

Распознайте и назовите эмоции, которые приносит поедание сладкого

Как писала, сладкое воздействует на мозг и приводит к синтезу нейромедиаторы дофамина, который приносит чувство удовольствия. Иными словами, сахар дает нам позитивные эмоции, пусть кратковременные и неустойчивые.

Понаблюдайте за своей тягой к сладкому при плохом настроении. Чего вам нужно в этот момент? Понимания, поддержки, доброго слова? Можете ли вы удовлетворить свою потребность по-другому?

Позвонить другу? Пройтись по зеленому парку? Постоять на голове? Попрыгать под музыку? Заняться хобби? Принять расслабляющую ванну?

Возьмите этот вопрос на заметку и задавайте его всякий раз, когда перемена настроения приносит желание чем-то это заесть.

Сделайте доступ к сладкому сложнее!

Представьте себе, что вы сидите на работе и знаете, что в ящике стола, то есть, буквально в непосредственном доступе, который не потребует от вас никаких усилий лежит пачка вашего любимого печенья или конфет.

А теперь представьте себе, что эту пачку вы забыли в машине на парковке.

И представьте, что эту пачку вы забыли купить в магазине, до которого 10 минут езды.

Скажите, при каком из вариантов вы вероятнее всего съедите печенье/ конфеты? Скорее всего, в первом? И с каждым последующим вероятность уменьшается.

И зависимость наблюдается очень простая - **чем больше усилий и времени нам нужно потратить, чтобы получить какой-то продукт, тем меньше мы его съедим, если только речь не идет о калориях для выживания.**

Об этом феномене мы с вами еще поговорим подробнее и обязательно попрактикуемся в искусстве создания желаемых барьеров!

АЛГОРИТМ ОБРАЩЕНИЯ С ТЯГОЙ К СЛАДКОМУ ИЛИ МУЧНОМУ

В течение следующих трех недель предлагаю при возникновении тяги к сладкому пользоваться следующим алгоритмом:

1. При возникновении желания съесть сладость или другой "джанк" признайте это желание и вслух или про себя признайтесь себе, что вам сейчас хочется сладкого. Успокойте себя тем, что вы его получите, если необходимость в нем не отпадет, но после выполнения нескольких шагов.
2. Попейте воды, чтобы удостовериться, что это не жажда
3. Засеките 3 минуты и подышите глубоко на 5 счетов, или, если есть возможность, пройдитеесь вокруг дома, выйдете из офиса, посмотрите на небо
4. Подумайте, чего вам нужно в этот момент? Чувства радости, праздника, доброго слова? Может быть, вы просто голодны? Можете ли вы удовлетворить свою потребность по-другому?
5. Съешьте ложку кокосового масла или выпейте стакана бульона - эти два продукта помогают моментально повысить уровень энергии и смягчить ощущение тяги к сладкому или мучному.

6. Если желание съесть сахар сохранилось, съешьте его по инструкции ниже!

ОСОЗНАННОЕ ПОЕДАНИЕ САХАРА - УПРАЖНЕНИЕ

Это упражнение, которое поможет осознать, что именно вы испытываете при поедании сахара и научиться различать между ложной и настоящей мотивацией.

Оно основано на эффекте, который сахар производит в нашем мозгу - повышении синтеза дофамина, нейромедиатора. Синтез дофамина - часть нашей системы вознаграждения. Он заставляет нас повторять какую-то деятельность снова и снова, как важную или приятную.

При синтезе дофамина также происходит производство гормона стресса - адреналина. И при виде булочки или пирожного мозг состояние стресса делает их более желанными.

Наша задача - осознать и назвать все эмоции, которые мы испытываем на каждом шаге поедания булочки или пирожного.

Инструкции:

Итак, в момент, когда вам захотелось сладенького, отложите все дела, уберите подальше все электронные приборы и другие отвлекающие факторы.

Присядьте и возьмите в руки сладость, посмотрите на неё, почувствуйте её саму или упаковку в своих руках.

Подумайте, что вы сейчас испытываете? Как можно назвать эту эмоцию? Будьте честны с собой - радость, возбуждение - это вполне закономерно.

С толком-с расстановкой начните её есть. Тщательно пережевывая, сосредоточьтесь на чувствах и ощущениях. Какой у неё вкус? Какая текстура? Какие вы испытываете эмоции?

Повторяйте до тех пор, пока хочется продолжать есть то, что едите.

Когда закончите, продолжайте еще некоторое время за собой наблюдать. Какие сейчас вы испытываете эмоции и ощущения? Как вы себя чувствуете? Есть ли ощущения во рту, в желудке и какие именно?

Очень часто такие упражнения открывают диссонанс между ощущениями-обещаниями, перед поеданием сладкого, которые вынуждают поддаться соблазну, и ощущениями во время и после поедания. Они зачастую оказываются менее приятными или даже откровенно неприятными.

Сконцентрируйтесь на этом диссонансе, если он возникнет и возьмите несколько минут, чтобы запомнить его.

В следующий раз, когда почувствуете тягу к сладкому, вернитесь к ощущению диссонанса, если оно у вас было. Если его не возникло и противостоять тяге нет ресурсов, ешьте по описанному выше алгоритму.

Подобное упражнение можно использовать для работы с любой сильной тягой/зависимостью - курением, сидячим образом жизни и тд.