

Осознанное питание

Об осознанном питании

Мы все слышали, что медитация осознанности (**mindfulness meditation**) является одним из сильнейших инструментов личностного роста, она меняет гормональный фон, работу иммунной системы и, самое главное, изменяет поведение и самочувствие. В значительной мере, это происходит из-за стимуляции активности в некоторых областях головного мозга, отвечающих за interoception - концентрацию на телесных ощущениях вроде дыхания, пульса и прикосновений к коже. Однако не только медитация может помочь нам достичь осознанности.

Существует также концепция осознанного питания (**mindful eating**), при которой мы уделяем внимание объективным характеристикам еды - ее *текстуре, вкусу и запаху*, а также своим ощущениям и стимулам, таким как слюноотделение, глотание и чувство голода. Этот подход может помочь не только тем, кто страдает от расстройств пищевого поведения или ожирения, но и всем, кто заботится о своем здоровье и профилактике подобных заболеваний: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28718396/>

Вот хорошее короткое видео с описанием полезных упражнений:

<https://www.youtube.com/watch?v=aa3N3jh3C0A>

Как ввести осознанное питание в свою жизнь?

Задание 1

В течение ближайших дней мы предлагаем вам провести один из приемов пищи с полной концентрацией на еде. Отложите все гаджеты и посторонние мысли, постарайтесь прочувствовать каждое свойство блюда - его текстуру, твердость, вкус и температуру. Сфокусируйте свое внимание на тщательном пережевывании и глотании. Не спешите, попробуйте почувствовать насыщение и отследить, как уходит ощущение голода.

Задание 2

Теперь попробуем научиться работать с отношением к еде и к окружающему миру. Ваша задача - воспринимать свою еду не как что-то само собой разумеющееся, но как настоящий

дар, предоставленный вам для исполнения ваших целей. Перед приемом пищи уделите несколько минут практике благодарности, радости перед вкусной, сытной едой. Задайте себе вопросы: для чего я ем? Как еда поможет мне достичь мои цели? Кому я могу быть благодарен за свою еду? Можете проделать это как в уме, так и на бумаге. Попробуйте совместить это с первым заданием осознанное-питание, посмотрите, как изменятся ваши мысли, чувства во время и после приема пищи.

Задание 3

В этот раз мы применим один из способов контроля необходимого количества еды для насыщения: перед каждым приемом пищи, примерно за полчаса до начала, вам нужно выпивать полный стакан воды или съесть небольшой фрукт вроде яблока или груши. Это небольшое действие позволит вам быстрее наесться, уменьшить порцию и не чувствовать соблазнов к перееданию.

Задание 4

Настало время распространить осознанность еще дальше: вам нужно будет применить технику из первого задания, но уже на два приема пищи. Уберите гаджеты в сторону, постарайтесь провести весь процесс в молчании, полностью сосредоточьтесь на еде, осознайте свои желания и позвольте им исполниться. Проследите за процессом насыщения, как быстро он проходит.

Задание 5

Одна из самых эффективных фишек для полного насыщения и лучшего контроля аппетита - специальное замедление в процессе приема пищи. Для этого мы введем правило двадцати минут: один из ваших приемов пищи должен проходить дольше этого времени, так вы позволите вступить в силу вашим естественным сигналам сытости. Делать это можно за счет более тщательного пережевывания, использования маленьких столовых приборов (серьезно, попробуйте поесть обычную еду чайной ложкой) и небольших перерывов во время процесса. Вы можете сравнить ощущения от такого подхода, разницу с другим днем, когда вы съедаете то же блюдо, но значительно быстрее.

Revision #3

Created 16 July 2023 15:01:20 by Тимур

Updated 28 August 2023 06:13:43 by Тимур