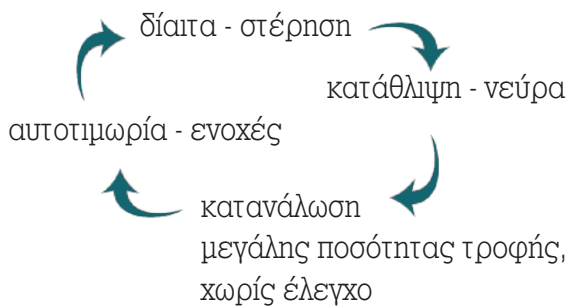


Το καλοκαίρι έφυγε... η δίαιτα έρχεται

Συνήθως τα άτομα που παίρνουν την απόφαση να χάσουν βάρος, δεν το κάνουν για πρώτη φορά. Ξέρουν όλους τους διαιτολόγους της πόλης, όλες τις διάσημες δίαιτες και όλα τα καινούρια συμπληρώματα. Είναι όμως πολύ κουρασμένα από τη διαδικασία, τη στέρηση της διαίτας και τις ενοχές που φορτώνονται στο τέλος κάθε αποτυχημένης προσπάθειας. Έτσι το αποτέλεσμα είναι πάντα το ίδιο και φαίνεται στην παρακάτω εικόνα.



Φθινόπωρο, εποχή που συνοδεύεται από πληθώρα σκέψεων, υποσχέσεων προς τους εαυτούς μας και τους άλλους για το πώς θα έπρεπε να είμαστε. Και πάλι αυτό το έρμητο το κορμάκι θα τα υποστεί όλα... Όμως, είναι καιρός να σπάσουμε το φαύλο κύκλο της διαίτας.

Σε αυτόν το φαύλο κύκλο έχουν μπει οι περισσότεροι, με αποτέλεσμα σε κάθε νέα προσπάθεια απώλειας βάρους να έχουν λιγότερο ζήλο, να έχουν χάσει την ικανότητα να φανταστούν τον εαυτό τους «διαφορετικό». Και όλα αυτά γιατί η λέξη «δίαιτα» σημαίνει «στέρηση», «τιμωρία», «πρέπει».

Έτσι όμως εκμηδενίζεται η απόλαυση. Για πόσο καιρό λοιπόν μπορεί να αντέξει κάποιος τον πόλεμο που γίνεται μέσα του με το να επιλέγει να τρώει κάτι που δεν το απολαμβάνει και να τρώει επειδή «πρέπει»;

Αυτό είναι που οδηγεί στην υποτροπή. Έτσι λοιπόν κάποια στιγμή «χαλαεί» την δίαιτα και τρώει επιτέλους, σε πολύ μεγάλη ποσότητα, αυτό που υπήρχε στο μυαλό του. Μόλις τελειώσει η απόλαυση, αισθάνονται ότι «τα κατέστρεψαν όλα», «είναι άχρηστη-ος», «είναι μια αποτυχία», «θα έπρεπε να είχα αντισταθεί», κτλ. Συνήθως μόλις ηρεμήσουν λίγο, χρησιμοποιούν μία νέα δέσμευση ότι «δεν θα φάω τίποτα άλλο σήμερα», ότι «αύριο θα φάω πολύ λίγο», κ.ά, προκειμένου να εξιλεωθούν από την «αμαρτία» που έκαναν. Στην ουσία δεσμεύονται πιο έντονα σε ένα νέο είδος τιμωρίας. Και ο «φαύλος κύκλος της διαίτας» ξεκινάει πάλι από την αρχή και τους οδηγεί σε εγγυημένη αποτυχία.

Το φαγητό είναι μία απόλαυση. Το μυστικό είναι να τρώμε έτσι ώστε να παίρνουμε τη μέγιστη δυνατή ευχαρίστηση και τις ελάχιστες δυνατές ενοχές. Και αυτό θα γίνει μόνο όταν απενεχοποιήσουμε τα τρόφιμα και σταματήσουμε να τα διαχωρίζουμε ως «αδυνατιστικά» και «παχυντικά».

Τότε θα μπορούμε να τρώμε ότι θέλουμε, χωρίς την αίσθηση της στέρησης και ίσως ακριβώς για αυτό το λόγο να σταματάμε όταν χορταίνουμε...

Κέντρο **Διατροφικής**
Αποκατάστασης

www.ioannaEvaggelou.gr

Ευαγγέλου Ιωάννα

Διαιτολόγος / Διατροφολόγος Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης