

WellNow!

Lepsze zdrowie dla każdego

Sesja nr 1:

Prosta zasada diety i przedstawienie Well Now

Dieta i mentalność osób przebywających na diecie

Mentalność osób przebywających na diecie polega na myśleniu o ciele jak o maszynie, która neguje potrzeby i uczucia oraz kładzie nacisk na liczenie kalorii.

Restrykcje te mogą wiązać się z wkładaniem dużego wysiłku i emocji oraz poświęceniem dużej ilości pieniędzy i czasu. Taki rodzaj myślenia o jedzeniu często wywołuje winę, niepokój oraz poczucie odmawiania sobie czegoś i nie dopinguje do jedzenia, żeby się pożywić lub o siebie zadbać.

Ciało czy bomba kalorymetryczna?



Wspomnienia z bycia na diecie

- Odmawianie sobie
- Wina
- Nuda
- Zmęczenie
- Przybieranie wagi
- Rozumienie
- Koleżeństwo
- Odosobnienie
- Duże koszty
- Obsesja
- Euforia
- Głód
- Nadzieja

Wnioski naukowe dotyczące bycia na diecie

- Przybieranie wagi
- Utrata masy kostnej
- Zaburzony poziom cholesterolu (wahanie się poziomu cholesterolu)
- Stres
- Mniejsza aktywność fizyczna
- Niska zawartość substancji odżywczych w diecie
- Depresja

Identyfikacja mentalności charakterystycznej dla osób przebywających na diecie

- Kontrola kalorii – jak?
- Ważenie siebie
- Jakich emocji zazwyczaj doświadczasz?
- Myślenie w stylu wszystko lub nic
- Dobre lub złe osądy

Waga a zdrowie i zachowanie

Czy zmiany mogą poprawić stan zdrowia, gdy waga pozostaje taka sama?	Jakość diety	Wysiłek fizyczny	Tuning in mindfulness
Choroba serca	✓	✓	✓
Cukrzyca	✓	✓	✓
Ciśnienie krwi	✓	✓	✓
Artretyzm	✓	✓	✓

Co wpływa na wagę osoby dorosłej?

- Genetyka
- Homeostaza
- Odżywianie zapewniane przez matkę
- Środowisko życia
- Historia znajdowania się na diecie
- Leki

Well Now w pigułce

- Szacunkowi oraz sprawiedliwości społecznej
- Współczuciu i akceptacji
- Zdrowemu i przyjemnemu jedzeniu
- Przyjemnemu wysiłkowi fizycznemu
- Wcielaniu aktywności
- Naukowej i etycznej praktyce opieki zdrowotnej

Well Now promuje

- Szacunek oraz sprawiedliwość społeczną
- Współczucie oraz akceptację Zdrowe i przyjemne jedzenie
- Przyjemny wysiłek fizyczny
- Aktywne wcielanie teorii w życie
- Naukowa i etyczna praktyka opieki zdrowotnej

Magiczne ciasteczko...



Akceptowanie siebie oraz samopoczucie

Gdy uczymy się siebie doceniać samych - siebie, takimi jakimi jesteśmy w rzeczywistości, zaczynamy dbać o siebie i dokonujemy zmian, które pomagają nam poczuć się lepiej. Poprawia to nasz stan zdrowia, samopoczucie oraz jakość życia.

Rozmiar ciała nie określa stanu naszego zdrowia, który jest bardziej uzależniony od budowania przez nas zdrowych związków sprzyjających dbaniu o siebie oraz promujących nasze dobre samopoczucie pod względem fizycznym, psychicznym oraz społecznym.