



WNZO 051: Jak przestać podjadać słodycze – o psychologicznych aspektach jedzenia

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p051

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* **odcinek 51**. Dzisiaj rozmawiam z **Justyną Markowską** o psychicznych aspektach zdrowego odżywiania.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o szeroko rozumianym zdrowym trybie życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Witam Cię gorąco w 51szym odcinku podcastu. Mam nadzieję, że miło spędzasz teraz czas i już nie mogę się doczekać, aby przedstawić Ci dzisiejszego gościa. Ale zanim do tego przejdę opowiem Ci pewną historię. Wyobraź sobie, że postanawiasz radykalnie zmienić coś w swoim życiu, na przykład sposób odżywiania. Robisz sobie rachunek sumienia i widzisz, że na przykład zjadasz za dużo słodyczy. Postanawiasz, że załóżmy od jutra nie będziesz ich zupełnie jeść, albo drastycznie zmniejszysz spożywaną ilość. Pierwszego dnia jest łąto, silne postanowienie poprawy, entuzjazm, radość z pierwszych sukcesów. Już nawet fizycznie czujesz się lepiej a psychika, samoocena wędruje na wyżyny na jakich dawno nie gościła. Drugiego dnia podobnie i trzeciego, aż w końcu przychodzi ten dzień w którym ktoś Ci na przykład sprawił przykrość, albo było po prostu nudno, albo wręcz przeciwnie w miłym gronie świętowaliście urodziny i... nagle coś pęka. Zjadasz pierwszy kawałek, potem drugi.. i o nie jest już tak przyjemnie i dobrze jak w pierwszych dniach tego postanowienia. Jeżeli ten scenariusz w jakimś stopniu Ciebie dotyczy to rozmowa którą za chwilę wysłuchasz będzie dla Ciebie prawdziwą petardą. Czymś co otworzy Ci oczy na poza fizyczne aspekty jedzenia. Dowiesz się dlaczego tak się dzieje i co najważniejsze jak sobie z tym poradzić. Już dalej nie przedłużając zapraszam na rozmowę z Justyną.

Michał: Cześć Justyna!

Justyna: Cześć Michał!

M: Witam Cię serdecznie. Dzisiaj moim i Waszym gościem jest Justyna Markowska, która odpowiedziała na mój *apel*, w którym zachęcałem, aby osoby które mają coś ciekawego do powiedzenia zgłaszały się do mnie. I właśnie zaprosiłem Justynę do nagrania podcastu - dzisiaj gościmy ją w naszym podcaście. Justyna, przedstaw się proszę, powiedz kilka słów o sobie, kim jesteś.

J: Przede wszystkim jest mi bardzo miło, że mogę być gościem Twojego podcastu. Nazywam się Justyna Markowska i jestem *dietetykiem* i *psychodietetykiem*. Na co dzień pomagam kobietom - bo pracuję z kobietami - pozbyć się *nawyku jedzenia słodczy* zwłaszcza pod wpływem emocji, uczę też *asertywności żywieniowej*, pomagam pokonać *kompulsywne jedzenie*. A tak prywatnie to ostatnio zostałam mamą, tak już miesiąc temu. No i na razie się dostosowuję do nowej sytuacji.

M: Gratuluję zmiany w rodzinie, powiększenia się rodziny!

J: Dziękuję!

M: I rzeczywiście bardzo ciekawa przygoda przed Wami, bo wiem, że to jest Wasze pierwsze dziecko. Trzymam kciuki, żebyście jak najwięcej radości i cierpliwości wnieśli do swojej rodziny, aby to dziecko mogło się rozwijać i jak najwięcej szczęścia Wam dawać.

J: Bardzo dziękuję. Ta cierpliwość zwłaszcza jest potrzebna (śmiech).

M: Wspomniałaś, że jesteś psychodietetyczką.

J: Tak.

M: Co to jest *psychodietetyka*?

J: O... wiesz co, to jest bardzo trudne pytanie. Dlatego, że psychodietetyka jest taką bardzo *nową dyscypliną* i w ogóle sam zawód dietetyka jeszcze nie jest w Polsce do końca uregulowany, a co tu dopiero mówić o zawodzie psychodietetyka, czy w ogóle o psychodietetyce. Jest jeszcze to wszystko takie bardzo rozmyte. I w zależności od tego, kto jaką szkołę kończył, jaki kurs kończył, to te

aspekty pracy jako psychodietetyk są naprawdę bardzo różne. Więc ja jakby mogę mówić właściwie za siebie bardziej - jakim ja jestem psychodietetykiem. Bo jednak każdy wydaje mi się, że troszeczkę inaczej pracuje. Więc teoretycznie powinnam powiedzieć, że psychodietetyk to jest specjalista, który łączy w swojej pracy zarówno *wiedzę dietetyczną*, czyli wskazówki żywieniowe, zasady prawidłowego odżywiania, jak też *wiedzę psychologiczną*, czyli to jak te zasady prawidłowego odżywiania wdrożyć w nasze codzienne życie.

M: Czyli takie połączenie wskazówek praktycznych, żywieniowych z wiedzą taką teoretyczną, psychologiczną.

J: No, tak można byłoby to streścić.

M: Dobrze. Wspomniałaś, że prowadzisz konsultacje z psychodietetyki - są to konsultacje z kobietami. Powiedz z jakimi wyzwaniami najczęściej trafiają do Ciebie kobiety?

J: Ojejku. Wiesz co, tak myślę, że 90% kobiet z którymi pracuję, to są kobiety które mają problem z *jedzeniem słodczy*. I przede wszystkim jest to tak zwane *emocjonalne jedzenie słodczy* - czyli pod wpływem jakiejś emocji, najczęściej takich negatywnych, sięgają po słodczy i to w dużych ilościach. To to jest taki najczęstszy problem. Drugą rzeczą, jaką mogłabym wskazać to jest właśnie taka chęć ogólnie *zmiany nawyków żywieniowych* - czyli są to osoby, które chcą na przykład schudnąć, ale nie do końca im pasuje taki model pracy, że dostają dietę od dietetyka i zostają z tą dietą same i próbują schudnąć, tylko wolą to robić takimi drobnymi krokami, wprowadzając jakieś takie stopniowe zmiany w swoje życie. I jeszcze taki trzeci problem, który gdzieś tam się często przewija w mojej pracy, to jest na pewno *kompulsywne jedzenie*, które można powiedzieć, że jest taką wręcz jednostką chorobową już w tej chwili. Kompulsywne jedzenie polega przede wszystkim na tym, że osoby, które nie mają zdiagnozowanego żadnego zaburzenia odżywiania w krótkim okresie czasu są w stanie zjeść bardzo dużą ilość jedzenia - tak dużą ilość, że w normalnych okolicznościach nie byłyby w stanie tego zjeść. Czasem może się pojawić jakaś kompensacja takiego zachowania, czyli na przykład mogą one później wymiotować, czy stosować jakieś środki przeczyszczające, ale to nie jest konieczne - tylko chodzi o to, że jest jakiś bodziec, który wywołuje w takich osobach, chęć jedzenia w bardzo dużych ilościach. I to są takie trzy największe problemy, z którymi najczęściej pracuję.

M: Zanim pójdziemy dalej chciałbym Cię zapytać - dlaczego pracujesz tylko z kobietami?

J: Ojej. To jest dobre pytanie. Przede wszystkim dlatego, że sama jestem kobietą i najłatwiej mi jest *odnaleźć się w takim świecie kobiecym* - bo też jestem kobietą która pracuje, teraz jestem jeszcze dodatkowo mamą. Rozumiem bardziej kobiety niż mężczyzn. Ale przede wszystkim dlatego pracuję z kobietami, ponieważ - nie wiem jakkolwiek może to niepoprawnie politycznie zabrzmieć - ale jednak *kobiety odchudzają się, odżywiają zupełnie inaczej niż mężczyźni*. Mamy zupełnie inne problemy, czego innego się obawiamy. Ja się chcę bardzo, bardzo wyspecjalizować w pomocy głównie kobietom. Co oczywiście nie znaczy, że mężczyźni nie mają problemów z odżywianiem, bo mają i też na pewno są psychodietetycy, którzy pomagają też i mężczyznom. Z resztą do mnie też bardzo często piszą panowie, no i niestety muszę ich odsyłać z kwitkiem.

M: Rozumiem. Wspomniałaś o takich trzech rodzajach problemów, z którymi przychodzą kobiety - czyli takie jedzenie emocjonalne słodczy, chęć zmiany nawyków żywieniowych oraz jedzenie kompulsywne. Powiedz, taka praca z klientką, z kobietą *jak długo trwa*, żeby rzeczywiście zobaczyć jakieś realne efekty, jakąś poprawę?

J: To jest bardzo trudne pytanie, które często słyszę w ogóle od swoich pacjentek. Jak się spotykamy po raz pierwszy to bardzo często słyszę to pytanie: a jak długo będziemy razem pracować? I ja wtedy zawsze odpowiadam na to pytanie, że: będziemy pracować tyle, *ile będziemy potrzebować*. Często jest tak, że zwykle taki cykl spotkań trwa około kilku miesięcy: *3-4 miesiące*, to jest taka można powiedzieć średnia. Ale są osoby, z którymi pracuję na przykład *pół roku*, czy dłużej i jesteśmy, że tak powiem ciągle jeszcze w fazie pracy. Bo to wszystko zależy od tego *jaki mamy problem*, jak bardzo ten problem jest w nas *zakorzeniony* i też jak bardzo chcemy nad nim *pracować*. Bo tak naprawdę praca z psychodietetykiem to jest *jedno spotkanie* w tygodniu, które trwa godzinę, ale taka osoba musi być też zmotywowana do tego, żeby w trakcie *całego tygodnia* też robić coś, żeby wyjść z tego problemu, czyli „odrabiać” pracę domową, którą ja zadaję. I taka osoba musi być przygotowana na to, że trzeba włożyć jakiś *wysiłek* w pracę z psychodietetykiem. Natomiast jeśli tego nie będzie, to wtedy taka współpraca będzie po prostu trwała dłużej, bo będziemy trochę dreptać w miejscu. Więc jeżeli nie ma takiego *zaangażowania* w ten proces, no to wtedy automatycznie się to wydłuża. Ale jakby odpowiadając na Twoje pytanie - to zwykle to jest około 3-4 miesięcy.

M: Ciekawą rzecz powiedziałaś - jak mówiłaś o tym, że ta praca polega na tym, że jest godzinne spotkanie w tygodniu, a potem są jakieś rzeczy lub zadania, które osoba powinna

samodzielnie w domu wykonać. To mi to się skojarzyło po prostu z chodzeniem do szkoły - że jest lekcja na której czegoś się uczymy, no a potem przynosimy pracę domową. Jeżeli ją zrobimy, no to są postępy, a jeżeli nie - to niekoniecznie.

J: Tak, Michał, masz rację. Tak trochę jest. To znaczy może nie porównywałabym siebie do szkoły, ale rzeczywiście tak jest, że ktoś przychodzi na spotkanie z psychodietetykiem i tam jest ta godzina, żeby się właśnie czegoś *nowego o sobie* dowiedzieć, poruszyć jakąś pewną *kwestię*, która jest nie do końca jasna. I później jakby ta praca domowa, którą zadają to jest taki *łącznik* pomiędzy tym czego się teoretycznie taka osoba dowiedziała na spotkaniu, a tym co *jest w jej życiu*, co jest w praktyce. I chodzi tutaj o to, żeby to zastosować w praktyce.

M: Powiedz Justyna, z Twojego doświadczenia - na ile ludzie są gotowi lub świadomi tego, że ich problemy na przykład z nadwagą albo jedzeniem słodczy albo w ogóle szerzej - ze zdrowiem – że te problemy niekoniecznie zaczynają się na talerzu, ale znacznie wcześniej? Znaczą mam na myśli, że zaczynają się w głowie - w sposobie myślenia, w sposobie reagowania na stres, otoczenie, w ogóle sposobie cieszenia się i na przykład świętowania. Jaka jest świadomość ludzi o psychologicznym aspekcie zachowania zdrowia fizycznego i utrzymania właściwej wagi?

J: Na szczęście jest coraz większe. Powiem Ci, że jak zaczynałam pracować jako psychodietetyk, to trochę byłam przerażona tym, że właściwie nie mam do kogo kierować swojej oferty, bo dla wielu osób coś takiego jak psychodietetyk to jest w ogóle jakaś fanaberia. Po co coś takiego? Jak chcesz schudnąć, to po prostu schudnij - tak ludzie bardzo często reagują. Natomiast widzę teraz, że tak naprawdę coraz więcej osób ma taką *świadomość*, że nawet nie jest ważne to co jemy, tylko to *co mamy w głowie* na temat tego jedzenia. I ta świadomość naprawdę stale, *stale rośnie*. I z tego co obserwuję, to właśnie *kobiety* mają taką większą świadomość, że jednak ten *aspekt psychologiczny* - jeśli chodzi o odżywianie - jest bardzo kluczowy.

M: To już teraz wiem, dlaczego swoją ofertę kierujesz do kobiet.

J: No, może tak (śmiej). Może rzeczywiście to jest też jeden z argumentów, który przemawia za tym, że wolę pracować z kobietami.

M: Dobrze. A teraz trzymając się już na przykład tego odchudzania - powiedz, dlaczego większość diet odchudzających po prostu nie działa?

J: Bardzo dobre pytanie. W ogóle może tutaj przytoczę taką statystykę na początek - tylko 3% osób, które rozpoczęły dietę, schudły, utrzyma tym nową masę ciała na dłużej. To jest tylko 3%. To jest w ogóle śmiesznie mało biorąc pod uwagę ile osób ma problem z nadwagą, ile osób ma problem z otyłością, ile osób się codziennie odchudza. Ja tak naprawdę co chwilę słyszę od którejs ze swoich koleżanek, że: przepraszam, nie mogę tego zjeść, bo jestem na diecie. Większość diet odchudzających nie działa przede wszystkim dlatego, bo zakładają tylko *czasową zmianę* - są *rygorystyczne* i zakładają *czasową zmianę*. Bo oczywiście możemy znęcać się nad swoim organizmem - mówiąc „znęcać” mam tutaj przede wszystkim na myśli takie bardzo duże *ograniczenia* czy to *jakościowe*, czyli związane z eliminowaniem pewnych produktów, czy to *ilościowe*, czyli związane właśnie z ograniczeniem jedzenia w ogóle. To możemy w taki sposób funkcjonować przez miesiąc, przez dwa, może nawet przez pół roku, ale na całe życie nie jesteśmy w stanie w ten sposób zmienić swojego odżywiania, żeby jeść 1000 kalorii na przykład. Diety zakładają pewną *czasowość*. I my w ogóle używając słowa dieta bardzo często myślimy - aha, dieta to znaczy przez dwa miesiące zaciskam pasa, a później jak już osiągnę tę swoją wymarzoną wagę, no to hulaj dusza, piekła nie ma, mogę jeść co chcę. I to nas najczęściej gubi, bo odchudzanie jest procesem i to *procesem rozłożonym z czasie*. I dopóki nie zrozumiemy tego, że to musi być *zmiana na stałe*, no to zawsze będziemy powracać do tego punktu wyjściowego, czyli do tej naszej pierwotnej masy ciała. Też warto pamiętać o tym, że *najwyższa masa* ciała jaką do tej pory osiągnęliśmy jest dla naszego mózgu tak zwanym *atraktorem*, czyli czymś do czego on będzie dążył. Bo tak naprawdę dla naszego ciała... znaczy bardziej dla naszego mózgu dobre jest to, żebyśmy wazyli jak najwięcej. Oczywiście wiadomo - nadwaga łączy się z wieloma chorobami, czy otyłość tym bardziej - ale nasz mózg jest tak zaprogramowany, że ta *tkanka tłuszczowa* jest mu potrzebna właśnie po to, żeby się chronić przed okresami głodu, które teraz w XXI wieku nie występują zupełnie, nie mamy takiego problemu - przynajmniej w większości - z dostępem do żywności. Wręcz przeciwnie - tej żywności jemy za dużo i stąd te wszystkie problemy. Ale nasz *mózg* jakby postrzega właśnie tę tkankę tłuszczową jako coś dobrego, pożądanego i on wcale jej nie chce tracić, on wcale nie chce żebyśmy wszyscy dążyli do super szczupłej sylwetki, to jest dla naszego mózgu niekorzystne. I zawsze ta *najwyższa masa* ciała, którą do tej pory osiągnęliśmy zawsze będzie dla niego takim punktem, do którego on będzie chciał dążyć. I jeśli nie podejmiemy do odchudzania - do tego *procesu* jakim jest odchudzanie - zmieniając też jednocześnie swoje *myślenie* i swoje *postrzeganie*, no to właśnie zawsze będziemy wracać do tego punktu wyjściowego.

M: Rzeczywiście, ewolucja przygotowała nas doskonale na to, żeby przetrwać chude czasy - czyli my robimy zapasy tłuszczu, ale nie przewidziała sytuacji, w której tych zapasów nie będziemy potrzebowali przez bardzo, bardzo długo, nawet przez całe życie.

J: Zgadza się.

M: Ja przyznam się, że troszeczkę przeszperałem Twój blog i w kontekście *diety restrykcyjnej* wyłowilem bardzo ciekawe zdanie, które teraz przytoczę.

J: Ok.

M: „Twój mózg nie będzie kazał zużywać tkanki tłuszczowej na energię poznawczą, która niezbędna jest do wykształcenia nowych nawyków.”

J: Tak, to prawda (śmiech).

M: Możesz rozwinąć to zdanie.

J: Generalnie, jeśli chcemy coś *zmienić* w naszym życiu, to potrzebujemy do tego pewnej energii, pewnych *zasobów energetycznych*. Jeżeli odcinamy sobie energię, którą dostarczamy wraz z żywnością do takiego *minimalnego poziomu*, to tak naprawdę nasz mózg nie skupia się teraz na tym, żeby zachodziły w nim jakieś zmiany, żebyśmy uczyli się czegoś nowego, jakiś nowych nawyków. Tylko będzie się skupiał na tym, żeby zachować te wszystkie *procesy życiowe* w pierwszej kolejności, a tej energii na to żeby zmieniać coś na lepsze, już mu nie wystarczy. Nie wiem czy to jest zrozumiałe, co powiedziałam?

M: Tak, znaczy ja to rozumiem. I od razu mi się w głowie tworzy takie błędne koło. Bo na diecie restrykcyjnej dostarczamy tak mało kalorii, że mózg tak naprawdę przechodzi w taki tryb *zachowania życia*, czyli jakby oszczędza tą energię i nie jesteśmy w stanie wykształcić *nowych nawyków*. A jak rozumiem, żeby na trwale zmniejszyć wagę, to musimy wykształcić sobie nowe, *zdrowe nawyki żywieniowe*.

J: O właśnie, dokładnie to chciałam powiedzieć - bardzo dobrze to ująłeś.

M: I jakby tym samym te diety restrykcyjne na dłuższą metę no niestety się *nie sprawdzą*, bo nie będziemy w stanie przejść na kolejny poziom, czyli nauczyć się inaczej jeść i odżywiać *długoterminowo*.

J: Dokładnie, tak. Jeżeli chcemy naprawdę schudnąć, to nie możemy myśleć, że uda nam się to zrobić dietą, która trwa trzy miesiące, a później wrócimy do tego naszego zwykłego odżywiania, tylko naprawdę musimy coś *zmienić w naszym myśleniu*, tak żeby to była *zmiana trwała*, na stałe, na całe życie.

M: Dobrze. To teraz pójdźmy krok dalej. Czyli już wiemy, że żeby na trwale zmienić swoją wagę - na przykład schudnąć i ją zachować - musimy wdrożyć nowe nawyki żywieniowe. Ale to nie jest łatwe. To jest nawet bardzo trudne. Powiedz jak się *motywować* do wdrażania nowych nawyków żywieniowych.

J: Wiesz co, to jest bardzo trudne pytanie. Dlatego, że każdego motywuje coś zupełnie innego. Ja bardzo często jak zaczynam pracę z nową osobą, to proszę ją, żeby mi wypisała wszystkie *argumenty*, ale minimum dziesięć, dla których *chce coś zmienić* w swoim życiu, dla których chce zmniejszyć swoją masę ciała albo pozbyć się nawyku jedzenia słodczy pod wpływem emocji - dlaczego chce to zrobić. I kobiety wypisują naprawdę bardzo, bardzo wiele różnych powodów. I ja zachęcam je później do tego, żeby zawsze gdzieś te powody spisane na kartce miały *przy sobie*. Dlatego, że w takich *trudnych chwilach* - kiedy chcemy machnąć ręką na tą całą zmianę i powiedzieć: a po co mi to, po co ja się tak będę męczyć, zjem sobie teraz czekoladę - żeby mogły zerknąć na to, co je tak naprawdę *motywuje*. I na takiej liście bardzo często się pojawiają, że właśnie chcę być zdrowa, ze względu na moje dzieci, że chcę się lepiej czuć w swoim ciele, że chcę być na przykład atrakcyjna dla mojego partnera - tych powodów jest naprawdę bardzo, bardzo dużo. I jeżeli zadajesz pytanie - jak się motywować, to tak naprawdę musimy w sobie znaleźć... właściwie odpowiedzieć sobie na pytanie: *dlaczego* ja chcę to zrobić, *dlaczego* ja chcę coś zmieniać w swoim życiu? I to nie odpowiedzieć sobie na to pytanie jednym zdaniem, tylko naprawdę szczerze zrobić taką całą długą, długą listę. Z motywacją jest też trochę tak - kiedyś się spotkałam z taką bardzo fajną *metaforą* - że z motywacją jest trochę tak jak z rozpalaniem ogniska: to znaczy ja mogę dać bardzo, bardzo dużo *wskazówek* różnych, które są można powiedzieć takimi drewnkami, które są niezbędne do rozpalenia tego ogniska, ale jeżeli Ty *nie czujesz chęci* ich wykorzystania i nie czujesz chęci właśnie wzięcia odpowiedzialności za swoje życie, takiego głównego powodu, który pcha Cię

w stronę tej zmiany, czyli nie weźmiesz tych wszystkich drewniek i nie podpalisz ich, nie wzniesiesz tego ogniska, to tak naprawdę się *nic nie stanie*. Więc jeżeli jest pytanie o motywację, to z jednej strony powinna być ta *lista rzeczy* dlaczego chcę podjąć zmianę, a z drugiej strony taka wewnętrzna *chęć pracy nad sobą* i wewnętrzna chęć zmiany. Bo często jest tak, że mówimy: no chcę schudnąć właściwie... i tyle. Nie wiemy dlaczego, nie wiemy jak bardzo chcemy schudnąć, co nas do tego motywuje. Warto się właśnie nad tym zastanowić.

M: Rozumiem. Jak już się zastanowimy, że chcemy wdrażać te nowe nawyki, chcemy tą pracę domową odrabiać, no to ciągle nie jest łatwo. Często wprowadzanie zmian w życiu - w szczególności we wdrażaniu zdrowego stylu życia - powoduje dyskomfort, czujemy się trochę nie do końca bezpiecznie. Właśnie, czemu tak się dzieje? Czemu wprowadzanie zmian powoduje, że odczuwamy *dyskomfort*?

J: Każda zmiana niesie ze sobą zmiany pewnej sytuacji, którą już dobrze znamy, a jeśli czegoś nie znamy, to automatycznie to jest dla nas niekomfortowe, *boimy się tego*, nie chcemy tego w jakimś tam sensie. Więc zmiana niesie ze sobą pewne ryzyko, że będzie *inaczej niż do tej pory* i to też daje nam to uczucie dyskomfortu. Dlatego ja zawsze polecam taką metodę *małych kroków*, czyli nie zmieniamy naszego życia na hura. Znaczą oczywiście u niektórych taka *metoda rewolucji* sprawdza się, niektórym jest lepiej po prostu odciąć się z dnia na dzień od dotychczasowego życia i zacząć to nowe lepsze życie od początku. Ale wydaje mi się, że dla wielu osób o wiele lepsza jest *strategia małych kroków*, czyli wprowadzania pewnych małych, drobnych korekt do swojego codziennego życia, bo wtedy *zmniejszamy* ten dyskomfort, sprawiamy że mniej się obawiamy tych zmian, one szybciej wchodzą nam w krew, tak kolokwialnie mówiąc. Natomiast jeżeli chcemy od razu zmienić całe swoje życie, to bardzo często po takim krótkim okresie dużej motywacji czujemy się zmęczeni i *przytłoczeni* tą zmianą. Natomiast idąc tą metodą małych kroków te zmiany nas nie przytłaczają tak bardzo.

M: Podoba mi się. Ja też jestem zwolennikiem właśnie wprowadzania zmian małymi krokami do tego stopnia, żeby jednocześnie wdrażać jedną zmianę i robić to w tempie dopasowanym do swojego rytmu życia. Natomiast w moim przypadku dobrze sprawdza się okres dwutygodniowy - że wprowadzam jakąś zmianę i czekam dwa tygodnie. A dlaczego dwa tygodnie? Bo dwa tygodnie to jest okres, w którym w większości przypadków uda się wytworzyć jakiś nawyk. Na przykład rano piję wodę, szklanek wody - jak przez dwa tygodnie, codziennie tą wodę będę pił przed śniadaniem, to po dwóch tygodniach i jednym dniem tak

str. 9 <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

naprawdę bez zastanawiania się chwycę za tę wodę. I wtedy dopiero myślę nad wprowadzaniem kolejnego kroku.

J: Tak, Michał, to jest bardzo, bardzo dobra strategia. I tu też bardzo fajną kwestię poruszyłeś, czyli powiedziałaś że dla Ciebie to są dwa tygodnie. No właśnie – bo każdy z nas jakby potrzebuje *określonego czasu*, żeby zmiana zadziałała. Właśnie te zmiany musimy dostosować do *naszego trybu życia*, bo jeżeli one będą oderwane od rzeczywistości, to trudniej nam je będzie wdrożyć. Czasami kobiety na przykład pod wpływem takiej mody na fitness stwierdzają, że chcą ćwiczyć codziennie albo przynajmniej pięć razy w tygodniu. Natomiast mają bardzo dużo różnych zajęć, bardzo dużo obowiązków. Jeszcze dodatkowo nikt im specjalnie nie pomaga w tych obowiązkach i nagle się okazuje, że te pięć treningów w tygodniu, które jeszcze tam trwają po godzinie, są *nierealne*, niemożliwe do osiągnięcia. I taka kobieta, czy taka osoba czuje się sfrustrowana, zła, mówi: no znowu mi się nie udało. Ale to tylko dlatego, że narzuciła sobie pewną zmianę, która była totalnie niedostosowana do *jej trybu życia*, do jej dotychczasowego otoczenia. Więc te zmiany które wprowadzamy zawsze muszą być *dostosowane* do tego jak już funkcjonujemy. I to jest właśnie bardzo fajne to co powiedziałaś, że u Ciebie to są dwa tygodnie - dajesz sobie czas 14 dni, żeby się czegoś nowego nauczyć. I myślę, że każdy z nas powinien dawać sobie taki okres. Ja nawet myślę, że dla takiego *wykształcenia nawyku* to potrzeba nawet trochę więcej czasu niż dwa tygodnie, bardziej gdzieś tam w okolicach miesiąca, czy dwóch. Ale rzeczywiście takie drobne korekty, co dwa tygodnie wprowadzane do swojego trybu życia, to jest naprawdę fajny pomysł.

M: Spotkałem się ze stwierdzeniem - z resztą sam nawet tego doświadczam - że łatwiej jest takie zmiany wdrażać w grupie. Dlaczego znalezienie sobie partnera lub większej grupy ludzi, z którymi razem będziemy zmieniać nasze nawyki żywieniowe może być pomocne?

J: Tak. Zmienianie nawyków żywieniowych *w grupie* czy chociażby *w parze* jest łatwiejsze niż robienie tego na własną rękę. Choć tutaj też bym jakoś specjalnie nie generalizowała, bo myślę że jak ktoś w pojedynkę będzie chciał coś zmienić w swoim życiu i będzie do tego *dobrze zmotywowany*, to też da radę. Ale wracając do Twojego pytania - dlaczego inni ludzie nam pomagają? Przede wszystkim dlatego, że my *obserwujemy* tych innych ludzi, widzimy jak oni sobie radzą z procesem zmiany i widzimy, że: ok, im też coś tam nie wychodzi, więc nie ma nic w tym złego, że mnie też nie wyszło. Widzimy też, że ci ludzie odnoszą sukcesy i te ich sukcesy również *motywują nas* do tego, żeby dalej pozostawać na tej drodze do zmiany. Te sukcesy czasami nas mogą motywować takim lekkim ukłuciem, zazdrością - zobacz, temu komuś się udało, dlaczego ma się nie

udać Tobie. Poza tym oczywiście jeżeli się odchudzamy, czy zmieniamy swoje nawyki żywieniowe w jakiejś takiej większej grupie, to też wiadomo, że jeżeli ktoś mówi na przykład: nie chce mi się iść na trening albo mam zły humor, zjadałabym czekoladę, to nagle się odzywa kilka osób i mówią: słuchaj, nie rób tego, zastanów się, a może pójdziesz na ten trening, spróbuj poćwiczyć chociaż przez pięć minut, zobacz jak się poczujesz albo: nie jedz tej czekolady, może spróbuj wyjść na spacer, zrób coś innego. Czyli też robi się taka społeczność, która daje nam *radę*, *motywuje* nas, no i sprawia, że chcemy dalej pozostawać na tej ścieżce. Bo często jak jesteśmy właśnie zostawione same sobie, czy sami sobie, to łatwiej jest nam się poddać, bo nie mamy tego *wsparcia*. No człowiek jest *istotą społeczną*, lubi ludzi generalnie, ludzie lubią się nawzajem i taka pomoc innych jest bardzo przydatna.

M: Tak i to co jeszcze jest ważne, to to że nasze samopoczucie - jakby *energia życiowa*, którą mamy - ona nie jest ciągle taka sama, mamy okresy wzlotów i spadku. I na szczęście w grupie one się zwykle nie pokrywają, jeżeli mamy akurat słabszy dzień, no to ktoś kto jest w naszej grupie może mieć lepszy i wtedy nas pocieszy i pociągnie w tym właściwym kierunku. I w drugą stronę - jeżeli ktoś ma słabszy dzień, to my mu możemy pomóc.

J: Dokładnie. Poza tym jest też jeszcze taki drugi aspekt tego, że my bardzo często od siebie *wymagamy* bardzo dużo i nie potrafimy *docenić* naszych sukcesów, a jeżeli już zdarzy nam się jakieś potknięcie na naszej drodze do zmiany, to je bardzo, bardzo wyolbrzymiamy. Natomiast jeżeli odchudzamy się właśnie, czy zmieniamy nasze życie w grupie, to ktoś nam może powiedzieć: ale zobacz, ile Ty już zrobiłaś, ile Ty już osiągnęłaś, czy osiągnęłaś. Pozwala nam spojrzeć na siebie z *innej perspektywy*. Bo my często się zamykamy w takim właśnie - rozpamiętujemy te nasze porażki, nie doceniamy sukcesów, a kiedy jesteśmy w grupie to łatwiej jest nam to zrobić, ponieważ inne osoby nam to pokazują, pokazują nam ile nam się udało już osiągnąć, czy pozwalają nam się podnieść po tej porażce.

M: To bardzo ciekawą rzecz powiedziałaś, bo teraz na podstawie tego co mówisz, to pierwsze co mi się nasuwa, to to, że powinniśmy widzieć nasze sukcesy i je świętować.

J: Zgadza się. Oczywiście, że tak. Jak najbardziej każdy nawet najdrobniejszy taki sukces powinien się łączyć z jakąś *nagrodą* dla nas. To może być coś bardzo *drobnego*. Oczywiście nie zachęcam do nagradzania się żywnością, bo jedzenie jest po to, żeby jeść i zaspokajać głód, a nie po to, żeby się nagradzać - zwłaszcza jeżeli ktoś ma problem właśnie z takim emocjonalnym odżywianiem. Ale

generalnie na przykład kobiety bardzo lubią - to jest taki jeden z ulubionych sposobów kobiet z którymi pracuję - żeby się napić dobrej *herbaty*, żeby zrobić sobie jakiś taki *relaksujący wieczór* albo wyjść gdzieś *do kina*, czy chociażby *na spacer*. Jeżeli zakładamy sobie pewne zadanie do osiągnięcia na przestrzeni tygodnia czy dwóch i uda nam się to zadanie *zrealizować*, to oczywiście świętujemy, cieszymy się tym, pochwalmy się tym innym, *pochwalmy się* przed sobą samą - powiedzmy sobie, że: wow, to była super robota. *Doceńmy siebie*, bo rzeczywiście tego bardzo brakuje, szczególnie kobietom. Bo wydaje mi się, że mężczyźni - może tutaj będę generalizować - ale że mężczyźni jakby bardziej potrafią się cieszyć swoimi sukcesami, a kobieta to zawsze tak powie: a, to nic takiego w sumie. Także cieszymy się (śmiech).

M: (śmiech) Dobrze. Teraz przejdźmy już do takich konkretów.

J: Ok.

M: Jedną z bolączek osób, które wprowadzają jakieś zmiany w swoim życiu - w szczególności w obszarze diety - jest chęć i nawyk częstego *podjadania*. Powiedz, z czego to się bierze, jak rozpoznać przyczyny i je wyeliminować?

J: Ojejku. Z czego się bierze podjadanie to jest po prostu temat rzeka – *powodów*, dla których podjadamy jest całe mnóstwo. I niestety podjadanie jest na tyle paskudne, że bardzo często jest naszym *nawykiem* - czyli dzieje się automatycznie, poza naszą świadomością, bardzo często nie zdajemy sobie z tego sprawy. Więc jeśli pytasz jak odnaleźć tę przyczynę - znaczy jak *wyeliminować podjadanie* - to przede wszystkim trzeba się zastanowić co jest tego *przyczyną*. A żeby odpowiedzieć na to pytanie, to musimy trochę zabawić się w naukowca i trochę siebie *poobserwować*. Jeżeli podjadanie jest właśnie czymś takim *nawykowym*, z czego nie zdajemy sobie sprawy, to nam się może wydawać: a tam, zjadłam dzisiaj parę śliwek, gdzieś tam jakieś jabłko, to w sumie nie dużo. Ale bardzo często nie zdajemy sobie sprawy – że a tutaj gdzieś jakąś tam kromkę chleba, tutaj kawałek marchewki, a tutaj jeszcze jakiegoś batona zjadłam. Tak więc najlepiej po prostu wziąć *notatnik* i w tym notatniku zapisywać sobie dokładnie *wszystko co wkładamy do ust*. I pod koniec dnia zobaczyć *ile* tego było. Bo bardzo często nie zdajemy sobie w ogóle sprawy z ilości. Kolejnego dnia przy zapisywaniu tego co jemy powinniśmy też dopisywać sobie *jakie emocje* nam na przykład towarzyszą przed jedzeniem i po jedzeniu. To nam pozwoli ewentualnie potwierdzić lub wykluczyć przyczynę – emocji, jako przyczynę tego podjadania. Warto też sobie w tych swoich notatkach zapisywać: w jakim ja jestem *miejscu* kiedy jem. Bo bardzo często jemy też pod wpływem miejsca,

w którym się znajdujemy. Na przykład często osoby mają taki problem, że kiedy są w pracy, w szkole nie ma problemu, nie podjadają, ale wracają do domu i tak naprawdę co chwila gdzieś tam zaglądną do lodówki. Tak więc na przykład *nasze otoczenie* może sprawiać, że chętniej podjadamy. Warto też zastanowić się *kto jest z nami* kiedy podjadamy. Bo bardzo często są osoby, które nas *provokują* do podjadania, ponieważ same to robią i my tak bezwiednie - ktoś tam nam stawia orzeszki przed nami, to tak bezwiednie będziemy po te orzeszki sięgać. Warto też sobie odpowiedzieć na pytanie - jaka jest *pora dnia*. Bo bardzo często ten nawyk podjadania wykształcił się pod wpływem pewnej pory, czyli właśnie związane z tym, że w pracy mamy przerwę, jest godzina załóżmy jedenasta czy dwunasta, no i w takim razie nie idę na lunch ze znajomymi, tylko na przykład wyjmuję sobie jakieś tam chipsy czy coś innego do pochrupania i sobie podjadam to w trakcie, bo jest teraz pewna godzina. Także tutaj tych przyczyn jeżeli chodzi o podjadanie może być bardzo, bardzo dużo. Ale jeżeli chcemy przede wszystkim wyeliminować to podjadanie, to musimy się skupić na tym, co jest tego *przyczyną*, a na to odpowie nam właśnie *obserwacja*.

M: Dobrze. Czyli żeby wyeliminować podjadanie no to musimy najpierw poznać przyczynę. Najlepszym sposobem jest wzięcie notatnika i notowanie sobie co jedliśmy, jakie emocje nam towarzyszyły, w jakim byliśmy miejscu. No ale załóżmy że ustaliliśmy, że najczęściej podjadam w przerwie obiadowej w pracy - idę po słodką bułkę i wtedy ją zjadam. Czyli mamy przyczynę. I co dalej?

J: No właśnie. I tutaj zaczyna się taka największa robota. Dlatego, że jeżeli już ustaliliśmy przyczynę, to teraz warto sobie odpowiedzieć na pytanie - *co mi to podjadanie daje*. Jeżeli jest to podjadanie, które jest pod wpływem właśnie takiego *bodźca czasowego* - jak w Twoim przykładzie, czyli w tej przerwie w pracy - no to oczywiście można powiedzieć: no nasycam głód, ale z drugiej strony być może na przykład się odstresowuję. Czyli taka słodka bułka sprawia, że ja się *lepiej czuję*, no i mogę dalej na przykład bardziej efektywnie pracować - przynajmniej tak mi się wydaje. Bo jeżeli chcemy zmienić nawyk podjadania, to musimy sobie uświadomić bardzo ważną rzecz - że *nie da się* tego wyeliminować, wymazać. My tą rzecz, którą podjadamy musimy *wymienić* na coś innego. To nie musi być koniecznie jedzenie, to może być jakaś inna *czynność*, ale czynność która da nam taką samą *nagrodę*, czyli taki sam *efekt*. Tak jak ta słodka bułka która sprawia, że ja się czuję bardziej *zrelaksowana* po zjedzeniu jej w pracy. I tak być może dla kogoś takim czymś, takim zamiennikiem tej bułki będzie na przykład wybranie się na spacer albo zadzwonienie do kogoś bliskiego i porozmawianie z nim - tutaj jakby musimy *przetestować*. Ale zawsze bardzo zachęcam do tego, żeby *nie zamieniać jedzenia na jedzenie*. Bo najczęściej podjadanie no niestety związane jest z

tym, że podjadamy produkty, które mają *niską wartość żywieniową* - czyli właśnie jakieś chipsy, bułki słodkie, paluszki, jakieś pączki, batony i tak dalej. Natomiast często osoby myślą: no to w takim razie ja zamiast tych pączków to będę jeść sobie marchewkę. No ok, no marchewka jak najbardziej jest warzywem, jest zdrowa i pewnie że trzeba ją jeść, ale nie rozwiązujemy tutaj problemu, tego *sedna problemu*, czyli tego dlaczego podjadamy. Tylko skupiamy się na pewnej zamianie, która tak naprawdę nie daje nam takiego efektu jaki powinna nam dać, czyli *nie eliminuje podjadania*. Dlatego ja uważam, że nie ma czegoś takiego jak zdrowe podjadanie. Generalnie podjadanie zawsze jest niezdrowe, nie ważne co podjadamy. I warto je zastąpić czynnością, która jakby *odciągnie nas* od jedzenia. Czyli na przykład *przeglądanie Internetu* dla kogoś też może być relaksujące, ale jest taką czynnością, która sprawia że mamy wolne ręce i może sprawić, że będzie nam mimo wszystko trudno się oduczyć tego podjadania, bo cały czas będziemy mieli ochotę po coś tam sięgnąć. Dlatego lepiej wybrać taką czynność zamiast podjadania, która będzie *angażowała nas w 100%* - właśnie jak gdzieś *przespacerowanie się, rozmowa z kimś, telefon do kogoś*. To jest coś takiego, co pozwala *odwrócić* nasze myśli właśnie totalnie od jedzenia.

M: Bardzo ładnie to opowiedziałaś. Jak opowiadałaś, to mi się przypomniała książka, którą czytałem chyba pół roku temu „Siła nawyku” Charles’a Duhigg’a i tam Charles... nie wiem czy miałaś okazję czytać?

J: Tak.

M: Charles właśnie opisuje mechanizm działania nawyku, że mamy ten wyzwalacz, program i później nagrodę. I że nawyku nie da się wymazać, ale można go *przeprogramować*, czyli ten środek, ten program można w jakiś sposób zamienić. Czyli na przykład trzymając się mojego przykład, że jest przerwa obiadowa - nudzę się na przykład, idę po bułkę i mam tam chwilę odpoczynku. No to ten środek „zakup bułki” można by wymieść na coś innego, na przykład na jabłko. Natomiast z tego co Ty mówisz, to nie jest do końca idealne rozwiązanie, bo jakby trochę zmiotamy problem pod dywan, bo dalej mamy podjadanie tylko no może czegoś zdrowszego. I jak rozumiem to Ty sugerujesz, aby taki nawyk zamienić na coś zupełnie innego?

J: Tak. Ja zdecydowanie jestem zwolennikiem teorii, żeby *jedzenie pozostało jedzeniem*, żeby nie było czymś co na nam umilać... znaczy jak najbardziej niech nam umila chwile - ale niech nie będzie czymś co na przykład właśnie *jemy z nudów*. I oczywiście lepiej jest zjeść z nudów jabłko niż słodką bułkę, ale mimo wszystko uważam, że dużo lepiej jest kiedy się nudzimy na przykład poczytać coś

inspirującego niż jeść. Bo to się na nas bardzo szybko zemści. Póki jesteśmy, tak powiem, *zaangażowani* bardzo w to nasze działanie, mamy duże zasoby energetyczne, to będziemy zabierać to jabłko zamiast słodkiej bułki, ale jak nasze zasoby energetyczne spadną, będziemy mieć *gorszy dzień*, no to może się okazać że zjemy tych bułek dużo więcej, bo będziemy chcieli nadrobić w jakiś sposób ten czas, kiedy sięgaliśmy po jabłko. To się troszeczkę na nas zemści. Tak jak bardzo dobrze powiedziałeś - że to jest takie *zamiatanie problemu pod dywan*.

M: Mi się podoba - w jednym z artykułów na swoim blogu opisałaś, że jeżeli powodem podjadania jest na przykład to że jest nam *smutno*, to żeby obejrzeć sobie jakąś krótką komedyjkę zamiast jeść.

J: Tak, rzeczywiście. Tutaj były prowadzone takie *badania naukowe*, w których właśnie w tym eksperymencie pokazywano przez 7 minut jakiś tam *śmieszny, krótki filmik* kobietom i one po ekspozycji na ten krótki filmik zjadły *mniej słodczy*, mniej słodkich przekąsek niż kobiety, które oglądały film który nie był śmieszny. Czyli tutaj jakby poprawiły sobie humor i dzięki temu nie zjadły tak dużo słodkich rzeczy jak te kobiety, które sobie humoru nie poprawiły. Także tak, to jest bardzo fajna wskazówka. I myślę, że jak najbardziej do wykorzystania w naszym codziennym życiu - że kiedy się źle czujemy, jesteśmy smutni, to spróbujmy *zanim sięgniemy po jedzenie* jakoś sobie ten humor poprawić. Bo wtedy nawet jeżeli później stwierdzimy: dobra, cały czas się czuję źle i tak muszę zjeść tą czekoladę, to prawdopodobnie zjemy tej czekolady mniej, niż gdybyśmy wcześniej nie próbowali sobie tego humoru poprawić w jakiś inny sposób.

M: A to jest bardzo cenna wskazówka. Powiedzieliśmy już, że w grupie łatwiej jest się motywować do wprowadzania zdrowych nawyków, ale grupa może mieć też drugie oblicze - te ciemniejsze. Załóżmy, że zdecydowaliśmy że nie będziemy jedli słodczy i jesteśmy zaproszeni na urodziny. Jest tort, no i gospodarz mówi, że koniecznie chce, abyśmy ten tort zjedli, bo inaczej będzie mu przykro. I co wtedy zrobić?

J: Poruszyłeś bardzo ciekawy problem. Tutaj chodzi przede wszystkim o *asertywność* - czy potrafimy powiedzieć „nie”. Wiele osób ma z tym problem, ponieważ gdzieś tam mamy w głowie zakorzenione, że jedzenie czy *spożywanie tego jedzenia* w pewnych okolicznościach, to jest pokazanie komuś *szacunku, miłości*, takich generalnie pozytywnych uczuć. Tutaj mamy imprezę, jest tort, powinniśmy go zjeść, no bo przecież jak nie, to ten solenizant, czy jubilat poczuje się urażony. Albo na przykład jeszcze jest taki gorszy przykład - czyli mama albo babcia coś specjalnie dla nas

przygotowała, coś czego wiemy, że niekoniecznie powinniśmy jeść, no i jak tutaj odmówić. Ja zawsze w takich sytuacjach radzę, żeby przede wszystkim sobie odpowiedzieć na pytanie: *czy chcesz* w tej sytuacji odmówić? Bo często jest tak, że te *korzyści*, które wynikają z powiedzenia słowa „nie” są dużo mniejsze niż korzyści z powiedzenia słowa: „tak, dobrze zjem tylko kawałek”. Bo budzą nas takie niesamowite *poczucie winy*. Choć tak wcale nie powinno być. Bo to, że ja nie mam ochoty jeść tortu na czyichś urodzinach nie powinno w żaden sposób wpłynąć czy *zrobić przykrości* tej drugiej osobie. Natomiast jest to trudny temat. I tak myślę, że chciałabym tu szybko jakoś dać kilka rad, ale każda sytuacja jest inna, każda osoba jest inna i naprawdę ciężko jest mi tak powiedzieć w dwóch słowach co zrobić takiej sytuacji. Ja myślę, że przede wszystkim zastanowić się czy rzeczywiście *chcę tego odmówić* - czy rzeczywiście czuję się na tyle gotowa, czy gotowy żeby powiedzieć: nie, nie chcę tego jeść. Ale jeżeli już zdecyduję, że chcę odmówić, to pamiętać, że *mam do tego prawo*. Nikt mnie *nie może zmusić* do tego, żebym coś zjadła. I warto wtedy *nie tłumaczyć się* ze swojej decyzji, tylko ją bardzo *krótko uzasadnić*. Czyli powiedzieć: przepraszam Cię, ale nie zjem tego tortu, ponieważ się odchudzam i wiem, że gdybym go zjadła to chciałabym go zjeść w jeszcze większej ilości. Nie tłumaczę się, po prostu dwa słowa uzasadnienia. Koniec, kropka. Jeżeli ktoś nas dalej namawia, dalej sugeruje, to ja *powtarzam w kółko* te same dwa zdania, czy to jedno zdanie do momentu, aż wszyscy dadzą mi spokój. Natomiast warto też w takiej sytuacji pamiętać o tym, że jeśli użyjemy takiego zwrotu: nie mogę tego zjeść, bo coś tam, coś tam... na przykład: nie mogę tego zjeść, bo jestem na diecie, to *otwiera furtkę* tym naszym rozmówcom do tego, żeby nas nakłaniać. No bo jeśli ja *nie mogę*, to znaczy że *ja chcę* to zjeść, tylko coś mi przeszkadza. I wtedy ci rozmówcy będą próbowali znaleźć jakieś rozwiązanie, żeby zaradzić, żebym ja mogła to zjeść. Dlatego jeżeli odmawiamy, to ten komunikat powinien być: *nie chcę tego zjeść*, czy: *wolę tego nie jeść*. Tak, żebyśmy pokazali to jest taka *nasza decyzja* i tą furtkę do namawiania po prostu zamknęli.

M: Bardzo dobrze, że to powiedziałaś, bo to taka drobna różnica: *nie chcę* - *nie mogę*. Ale rzeczywiście rozmowa później może się potoczyć zupełnie, zupełnie inaczej.

J: Bardzo często jak o tym mówię, kiedy pracuję właśnie z kimś nad poprawą *asertywności żywieniowej*, to często słyszę: no ale jak to, to ja mam mamie powiedzieć, że nie chcę zjeść tego ciasta, które dla mnie upiekła? No, tak. Tylko właśnie w naszych umysłach to połączenie, że żywność, czy przygotowanie posiłku to jest *okazywanie komuś miłości* jest tak bardzo zakorzenione, że nam się wydaje, że jak powiemy że czegoś nie chcemy jeść, to po prostu wbijemy komuś nóż w serce. I być może tak czasami będzie, ale jeżeli powiemy to *na spokojnie*, jeżeli to *uzasadnimy*, to tak naprawdę *nie zranimy* tej drugiej osoby. To jest bardzo skomplikowany proces i tutaj sporo trzeba

nad tym pracować, żeby być asertywnym w kwestii odżywiania, ale jest to jak najbardziej *do wypracowania*, jest to możliwe do zrobienia.

M: Ja myślę, że ten przykład odmowy, który użyłaś kilka minut wcześniej jest bardzo dobry, bo on łagodzi tą odmowę. Bo Ty wspomniałaś, że: nie chcę tego zjeść, ponieważ gdybym zjadła jeden kawałek tego tortu, to pewnie chciałabym kolejny. To jakby sugeruje, że ten tort jest tak pyszny, że nie mogłabym się powstrzymać. I myślę, że gospodarzowi może być w jakiś sposób nawet miło, że tak mówimy.

J: Tak, rzeczywiście może tak być. Ewentualnie jeszcze możemy – też mi się przypomniała taka rzecz, jak właśnie mówisz o tym *złagodzeniu* tego komunikatu - to też możemy dodać właśnie jakąś taką *pozytywną prośbę*. Czyli jeżeli powiemy, że: nie chcę tego zjeść, ponieważ właśnie boję się, że jak zjem ten jeden kawałek to będę chciała zjeść cały tort, a jestem na diecie, ale na przykład może mógłbyś mi zrobić kawę, bo robisz taką pyszną kawę. I w tym momencie taka osoba najczęściej *przekierowuje się*, mówi: oczywiście, bardzo chętnie zrobię Ci tą kawę. I ona już *nie chce* nas dalej namawiać. Czyli dajemy jej na końcu taki *pozytywny komunikat*, jakąś taką pozytywną prośbę. Bo bardzo często te namowy na zjedzenie czegoś wynikają z tego, że inne osoby się *o nas troszczą*. I jeżeli pozwolimy im się o nas zatroszczyć, to one będą ukontentowane po prostu.

M: Bardzo podoba mi się ten pomysł z wyrażeniem prośby na koniec, prośby takiej którą osoba namawiająca może z czystym sumieniem dla nas spełnić. Super. Teraz Justyna będę miał do Ciebie prośbę. Ja wiem, że już o tym mówiliśmy, ale to tak w formie przypomnienia i uporządkowania. Poproszę Cię teraz o taki krótki *mini poradnik* na temat *jak przestać podjadać słodycze*. Jakbyś mogła w kilku żołnierskich krokach rozłożyć ten proces - co zrobić, aby osoby które mają problemy, mają takie wyzwanie, że chciałyby ograniczyć podjadanie słodczy albo zupełnie wyeliminować - jak się powinny za to zabrać?

J: Ok. Dobra. Postaram się tak bez zbędnego rozgadywania w tych takich krótkich żołnierskich słowach opowiedzieć. Więc przede wszystkim - obserwacja. Po pierwsze *obserwacja*, czyli zapisujemy przez kilka dni - myślę, że 3-4 dni będą wystarczające - *co jadłam*, jakie *emocje* temu towarzyszyły, *kto* ze mną był w tym momencie, w jakim *czasie*, o jakich *godzinach* ja jadłam. I też co to mi dało, co to mi dało że zjadłam - czy pozwoliło mi nasycić głód czy zaspokoilo moje jakieś inne emocje. Kolejnym krokiem jest - właśnie w poprzednim punkcie o tym powiedziałam - czyli kolejnym krokiem jest to, żeby odpowiedzieć sobie na pytanie: *co mi to dało*, że zjadłam ten czy ten

produkt. Oczywiście mówimy tutaj o *podjadaniu*, bo nikt się nie będzie zastanawiał co mi dało to, że zjadłem śniadanie, tylko bardziej co mi dało to, że sięgnąłem po kolejną kanapkę, chociaż godzinę temu zjadłem kolację. Czyli *co mi to dało* - odpowiedź na pytanie - co mi to dało. Trzeci krok - znalezienie, czy sporządzenie *listy czynności*, którymi mogę *zastąpić podjadanie* i które dadzą mi *ten sam efekt*, który dało mi podjadanie. Sporządzenie tej listy czynności jest niezbędne go kolejnego kroku, czyli do kroku czwartego, żeby te czynności *testować* i zamieniać podjadanie właśnie na pewne zachowania i patrzeć czy to pozwoli rzeczywiście zaspokoić nam tą potrzebę, którą do tej pory zaspokajało podjadanie. Czyli na ten *wyzwalacz*, który gdzieś tam się pojawia robię zupełnie inną czynność i *sprawdzam* czy ona daje mi to, czego się spodziewam, żeby osiągnąć.

M: Dobrze, dobrze tylko podjadanie słodczy jest tak miłą czynnością, że trudno mi teraz sobie wyobrazić inne czynności, które mogą mi sprawić taką samą przyjemność. Czy możesz podać jakieś przykłady?

J: O, wiesz co, no to teraz myślę, że tak na szybko, to chociażby można zrobić sobie dobrą kawę czy dobrą herbatę - to też na pewno będzie czymś co pobudzi naszą taką *sensorykę*. Ale też z drugiej strony wszystko zależy tak naprawdę *co nas kieruje* do tego podjadania. Bo jeżeli podjadamy dlatego, że jesteśmy *smutni*, no to my możemy zrobić coś co nas *rozweseli*. Jeżeli podjadamy z *nudów*, to możemy zrobić coś *co nas zajmie* - czyli na przykład przeczytać rozdział książki, pokolorować kolorowankę, kobiety na przykład bardzo często dają sobie malowanie paznokci, bo to też trzeba poczekać aż lakier wyschnie, więc też nie można za bardzo wtedy nic podjadać. Z kolei na przykład jeżeli podjadamy wtedy kiedy jesteśmy *zestresowani* - to co nas może *odstresować*? Kogoś odstresuje spacer, kogoś policzenie do dziesięciu, kogoś posłuchanie ulubionej muzyki. Więc tutaj te czynności, na które możemy zamienić podjadanie są naprawdę bardzo, *bardzo różne*. I to spectrum, z którego możemy wybierać jest nieograniczone. Tylko musimy sobie sami odpowiedzieć na pytanie: *dłaczego* podjadam i co to podjadanie mi *daje* i jakie *inne czynności* mogą mi te podjadanie *zastąpić*. Jestem przekonana, że każdy z nas jakby się chwilę głębiej zastanowił, to przynajmniej 5-6 takich czynności jest w stanie wypisać.

M: Rzeczywiście. I teraz mamy krok czwarty, czyli testowanie tych czynności. Rozumiem - obserwowanie siebie, na ile te czynności rzeczywiście dają mi taką samą satysfakcję lub spełniają taką samą rolę, jak to podjadanie wcześniej.

J: Dokładnie. Tutaj chodzi o to, żeby *testować*, żeby patrzeć czy rzeczywiście któraś z tych czynności ma jakiś lepszy na mnie wpływ, jest *bardziej skuteczna* albo może różne mogą czynności zastosować w różnych miejscach, w różnych sytuacjach związanych z podjadaniem. Tak, tutaj chodzi generalnie o testowanie i też *obserwację siebie*, żeby zobaczyć jak te czynności rzeczywiście na mnie wpływają.

M: Jest jakiś kolejny krok?

J: Chyba nie. Myślę, że gdzieś kolejnym krokiem jest - tak bym powiedziała - *monitorowanie siebie*, czyli gdzieś tam cały czas taka obserwacja siebie czy rzeczywiście idę tym dobrym torem. Bo zmiana nawyku to nie jest coś takiego co sobie zrobimy hop siup, będą pewnie też gorsze momenty, które będą sprawiały, że gdzieś tam będziemy od tej zmiany odchodzić. I warto mieć właśnie gdzieś tam przed oczami ten *nasz cel*. Więc jako ten piąty krok bym powiedziała, że to jest takie monitorowanie siebie.

M: Rozumiem. Ja tak króciutko podsumuję. W kroku pierwszym przez 3-4 dni *obserwujemy siebie*: co jedliśmy, jakie emocje nam towarzyszyły, w jakich godzinach to robiliśmy. W kroku drugim odpowiadamy sobie: *co nam dało to, że podjadalem*. W kroku trzecim robimy *listę czynności*, którymi możemy zamienić to podjadanie, które dadzą ten sam skutek. W kroku czwartym *testujemy* jak te czynności na nas wpływają. A w kroku piątym *monitorujemy się* i sprawdzamy czy idziemy we właściwym kierunku.

J: Tak. Świetnie to podsumowałeś.

M: Justyna, bardzo, bardzo Ci dziękuję. Zbliżamy się do końca. I tak na koniec powiedz, jeżeli ktoś by chciał - w jaki sposób się może z Tobą *skontaktować*, jeżeli miałby ktoś jakies szczególne pytania?

J: No przede wszystkim zapraszam na moją stronę internetową, na mojego bloga - justynamarkowska.pl no i tam będzie można znaleźć kontakt do mnie. Z resztą zawsze można napisać do mnie maila: justyna@justynamarkowska.pl. Odpowiadam na wszystkie wiadomości, chociaż ze względu na moją sytuację rodzinną to może czasami potrwać, to zachęcam do kontaktu ze mną.

M: Dobrze. Już tak zupełnie na koniec jakbyś mogła w jednym, maksymalnie dwóch zdaniach podsumować - jeżeli ktoś po przesłuchaniu tego wywiadu miałby zapamiętać jedną rzecz, to co byłoby najważniejsze?

J: Najbardziej chciałabym, żeby osoby nas słuchające przede wszystkim dały sobie przyzwolenie na to, że *mogą popełniać błędy*. I że najważniejsze jest, żeby po prostu po tych błędach się *podnieść* i pójść dalej. I żebyśmy *doceniali siebie* i nie byli wobec siebie *tak bardzo krytyczni*.

M: Rozumiem. Możemy popełniać błędy. Najważniejsze żebyśmy wyciągali z nich wnioski, podnosili się i nie byli zbyt krytyczni w stosunku do siebie.

J: Zgadza się.

M: Bardzo, bardzo Ci dziękuję...

J: To ja bardzo dziękuję...

M: ... i życzę jak najwięcej sukcesów w pomocy naszym wspaniałym słuchaczkom i może słuchaczom.

J: Ok. No z tymi słuchaczami, to nie wiem jak to będzie, choć może jeżeli ktoś się powoła, że słuchał tutaj podcastu, to pewnie, czemu nie, zastanowię się nad tym. Bardzo dziękuję Michał za zaproszenie, chociaż tak w sumie to się sama wprosiłam (śmiech). Było mi bardzo, bardzo miło.

M: Mi również. Do usłyszenia!

J: Do usłyszenia!

Ta, ta tam! Mam nadzieję, że rozmowa z Justyną była dla Ciebie ciekawa a co najważniejsze, że wyciągniesz z niej coś i co zastosujesz w swoim życiu.

A teraz uwaga, uwaga, uwaga! Mam dla Was kochane słuchaczki, tak kochane słuchaczki coś specjalnego. Justyna, gość tego podcastu specjalnie dla słuchaczek podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie zgodziła się zaoferować bonus. Otóż, jeżeli w ciągu dwóch tygodni od daty publikacji

tego podcastu tj. do 7.11.2016 któraś z Was zdecyduje się na wykupienie płatnej konsultacji u Justyny, to na hasło „Więcej Niż Zdrowe Odżywianie” otrzyma jednorazową 20% zniżkę. Uwaga, ta specjalna oferta ważna jest tylko przez dwa tygodnie tj. do 7.211.2016. 20% zniżki na pierwszą wizytę.

I tu mam do Was ogromną prośbę, ponieważ bardzo mi zależy na tym, abyście byli zadowoleni z usług lub osób, które polecam to bardzo proszę o informacje, czy byliście z tych usług zadowoleni. Napiszcie mi maila na michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl jak wyglądał kontakt, czy obiecany bonus był zapewniony i jakie były wasze wrażenia po tej wizycie. Bardzo mi na tym zależy.

Jeżeli jeszcze nie wiesz, to w ostatni weekend października 2016 organizujemy na naszym blogu wyzwanie w 3 dni pokochaj kaszę jaglaną.

Jeżeli jesteś bezkrytycznym fanem kaszy jaglanej lub wręcz przeciwnie, nie cierpisz jej gorzkawego posmaku. A może chcesz dowiedzieć się więcej o jej szczególnych właściwościach lub po prostu szukasz inspiracji na smaczne, zdrowe i ciekawe potrawy z kaszą jaglaną. We wszystkich tych przypadkach w naszym wyzwaniu znajdziesz coś dla siebie.

Dodatkowo w ramach wyzwania będzie można wygrać książkę znanego dieto-terapeuty Marka Zaremba "Leczenie diety. Wygraj z candidą"!

Wszelkie informacje i możliwość zapisu na wyzwanie znajdziesz pod adresem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wyzwaniejaglanc

Gorąco zachęcam do dołączenia i zaproszenia do naszego jaglanego wyzwania znajomych, rodzinę, niech od Ciebie dowiedzą się, że dzięki temu wyzwaniu mogą się dowiedzieć czegoś nowego i zrobić coś dobrego dla swojego zdrowia.

Jeżeli słuchasz tego nagrania po 30 października 2016 to oznacza, że pierwsza edycja wyzwania się już odbyła. Zupełnie się tym nie przejmuj! Pod tym samym adresem znajdziesz formularz w którym możesz zostawić swój email, a ja wyślę Ci maila, gdy będziemy organizować kolejne takie wyzwanie.

Przypominam adres gdzie możesz się zapiąć: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wyzwaniejaglanc
Pamiętaj, że do wygrania jest książka Marka Zaremba "Leczenie diety. Wygraj z candidą"!

Tytuł tej książki doskonale łączy się z kolejnym odcinkiem podcastu, który usłyszysz już za dwa tygodnie. Otóż będę w nim rozmawiał właśnie z Markiem Zarembo, dokładnie na temat przerostu grzyba Candida. Co więcej temat ten łączy się z tym o czym dzisiaj rozmawialiśmy, czyli z przesadnym jądaniem np. słodocy.

Otóż przerost grzyba Candida może mieć fizjologiczny wpływ na nasze delikatnie mówiąc ciągotki do słodkiego. Grzyby candida żywią się cukrem, glukozą i jak nie mają co jeść to potrafią się zachowywać w bardzo perfidny sposób. Wydzielają na przykład neurotoksyny, które z krwią docierają do mózgu i powodują napady głodu cukrowego. W sumie nie ma się co dziwić, one wtedy walczą o życie. Albo dostaną cukier, albo zginą. Z kolejnego odcinka podcastu dowiesz się jak zdiagnozować u siebie ewentualny przerost tego perfidnego grzyba i co najciekawsze jak w naturalny sposób, głównie zmianami w diecie się go może nie pozbyć, bo w pewnej ilości są one dla nas niezbędne, ale jak je opanować. To już za dwa tygodnie, koniecznie przesłuchaj tego podcastu i daj o nim znać swoim znajomym, których tych problem może dotyczyć.

No i oczywiście pamiętaj o zapisaniu się na nasze wyzwanie w 3 dni pokochaj kaszę jaglaną, adres www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wyzwaniejaglane

Tak.... Hm... to chyba już wszystko? A nie, jeszcze jedno, jeżeli ten podcast Ci się to nie zapomnij o wpisaniu krótkiej recenzji w iTunes. Jeżeli nie wiesz jak to zrobić to na blogu we wpisie z tym podcastem jest krótki filmik. Z góry dziękuję za każdą opinię.

Na dzisiaj już kończę, życzę Ci miłego dnia, tygodnia, miesiąca... mniej po prostu fantastyczny czas a my słyszymy się już za dwa tygodnie. Cześć!