

Понятие осознанности, вошло в нашу жизнь абсолютно в разных сферах. И даже те, кто на чисто отрицал вдумчивый подход к своей жизни и к мировосприятию в целом, постепенно стали задумываться над этими вопросами.

Переход на новый тип мышления, или практика осознанности, не всегда дается легко: мозг «цепляется» за привычные и удобные модели поведения. В начале пути вы можете часто испытывать мнимое чувство голода и ловить себя на том, что съели лишнее. Если понять всю важность осознанного питания хотя бы изначально для себя, для своего здоровья, то меняться будет значительно проще.

**Осознанное питание** это регулярный ответ на несколько вопросов, которые должны сопровождать каждый прием пищи: что, когда, сколько, как и зачем.

1. Научитесь слушать и понимать свой организм.

Мы полны стереотипов: прием пищи помогает снять стресс, питаться надо строго три раза в день, Новый год без оливье и селедки под шубой не праздник, пошел в кино – возьми ведро с попкорном, надо обязательно съесть все, что лежит на тарелке, и так далее. Поэтому часто мы едим не потому, что действительно голодны, а потому, что так в конкретной ситуации принято. Такой подход точно нельзя назвать здоровым.

2. Наслаждайтесь едой и моментом.

Остановитесь! Концентрация на приеме пищи – важное правило осознанного питания. Это позволит почувствовать истинный вкус блюда, нюансы, игру акцентов. Вдохните аромат, попробуйте текстуру, сравните с другими вариантами этого блюда, которые вы ели раньше. Ощущения, чувства, эмоции позволяют замедлиться и получить удовольствие, а не только витамины и необходимые для энергии калории. Это поможет вам понять, какие блюда стоит исключить, а какие – добавить.

3. Ешьте те продукты, которые вам нравятся.

Осознанное питание подразумевает сбалансированную диету. Главное – чтобы еда подходила для здорового питания. Совместите пользу и удовольствие.

4. Относитесь к готовке еды как к творчеству.

Люди, практикующие осознанное питание, подходят к своему рациону оригинально. Используйте разные и необычные сочетания продуктов, экспериментируйте со специями и методами обработки. Пробуйте разнообразить свою диету новыми рецептами. Отслеживайте свои чувства и ощущения, когда пробуете новое для вас блюдо.

Подавайте еду на тарелке красиво, используйте красивую посуду, скатерти и салфетки.

5. Перестаньте голодать.

Прекратите верить диетам, обещающим похудеть за пару недель. Следуя советам вроде «сидеть только на воде» и питаться «одним яблоком в день», вы будете винить себя за любой лишний, на ваш взгляд, прием пищи. Еда должна быть здоровой, а чтобы не страдать от голода, когда вы вне дома, носите с собой небольшие перекусы в виде фруктов, орехов или салата.

Не отказывайтесь от любимой пищи, главное – следить за размером порций.

6. Накладывайте одну порцию.

На торжестве очень трудно удержаться и соблюдать осознанный подход к питанию. Большое количество блюд может нарушить режим, и вы рискуете съесть лишнее. Здесь будет полезно следовать правилу: накладывать не более одной порции каждого угощения. Воспитывайте свою силу воли и старайтесь удержаться от добавок. Кроме того, смешивание большого количества совершенно разной еды задает желудку тяжелую работу, что вредно для здоровья. Можно немного попробовать каждое блюдо и положить порции только тех, что понравились.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

