Dieta i trening to nie wszystko. Jak psychika wpływa na zmianę nawyków?

Masz dobrze ułożony plan treningowy i jadłospis dopasowany do Twoich potrzeb. Trener i dietetyk Cię wspierają, Ty też się starasz. A jednak nie widzisz oczekiwanych efektów albo trudno Ci utrzymać wypracowane zmiany?

Nie zawsze chodzi o brak wiedzy czy motywacji. Znaczenie mogą mieć również codzienne nawyki, emocje, stres i sposób, w jaki traktujesz siebie, gdy coś idzie nie po Twojej myśli.

Właśnie tym zajmuje się psychologia. Pięć pytań pomoże Ci przyjrzeć się temu, co może utrudniać zmianę.

Pięć pytań, które warto sobie zadać

1 **Czy sięgasz po jedzenie, gdy jesteś zestresowany(-a), zmęczony(-a) lub smutny(-a)?**

Jedzenie może przynosić chwilową ulgę i pomagać radzić sobie z napięciem. Jeśli staje się Twoim głównym sposobem na trudne emocje, warto poszukać innych metod radzenia sobie ze stresem.

2 **Czy w ciągu dnia trzymasz się planu, a wieczorem trudno Ci nad nim zapanować?**

Po całym dniu obowiązków możesz odczuwać większe zmęczenie i napięcie. Znaczenie może mieć również zbyt restrykcyjne jedzenie w ciągu dnia. Zamiast obwiniać się za brak silnej woli, warto przyjrzeć się temu, co poprzedza wieczorne podjadanie.

3 **Czy po jednym odstępstwie masz poczucie, że cały plan stracił sens?**

Myślenie „wszystko albo nic" sprawia, że drobne odstępstwo może prowadzić do rezygnacji z dalszych starań. Tymczasem pojedynczy posiłek nie przekreśla postępów. Trwałe zmiany buduje się przez regularność, elastyczność i powracanie do swoich założeń, a nie przez perfekcję.

4 **Czy zaczynasz z dużym zapałem, ale po kilku tygodniach trudno Ci utrzymać nowe zachowania?**

Motywacja pomaga rozpocząć zmianę, ale w codziennym życiu liczą się także realistyczne cele, nawyki i plan dopasowany do Twoich możliwości. Łatwiej wytrwać, gdy zmiana ma sens dla Ciebie i nie wymaga ciągłego działania na granicy własnych sił.

5 **Czy Twoja waga decyduje o tym, jak oceniasz siebie?**

Jeśli liczba na wadze staje się miarą Twojej wartości, każdy wzrost może wywoływać frustrację i poczucie porażki. Warto budować relację ze sobą, w której samoocena nie zależy wyłącznie od wyglądu czy wyników.

W czym mogę Ci pomóc?

Jestem psychologiem. Pracuję z dorosłymi, którzy jedzą pod wpływem emocji i są zmęczeni kolejnymi próbami zmiany swoich nawyków.

Nie układam jadłospisów ani planów treningowych; tym zajmują się dietetyk i trener. Pomagam natomiast pracować nad tym, co może utrudniać realizację ustaleń w codziennym życiu.

Wspólnie przyglądamy się sytuacjom, które uruchamiają jedzenie niezwiązane z głodem, rozwijamy inne sposoby radzenia sobie z emocjami, budujemy realistyczne nawyki i uczymy się reagować na trudniejsze dni bez nadmiernego obwiniania siebie.

Celem nie jest kolejna dieta, tylko zdrowe nawyki i trwała zmiana stylu życia.

Magister psychologii, Uniwersytet SWPS we Wrocławiu.

Pierwsza rozmowa jest bezpłatna

15 minut przez telefon lub wideo. Opowiesz mi o swojej sytuacji, a ja wyjaśnię, w jakim zakresie mogę Ci pomóc i czy moja forma pracy odpowiada Twoim potrzebom.

Spotkania online i przez telefon. Pracuję z osobami dorosłymi z całej Polski.

Ewa Pawęzowska
psycholog
tel. +48 539 651 659

Zeskanuj, żeby otworzyć stronę

e-mail: **kontakt@ewapawezowska.pl**
strona: **www.ewapawezowska.pl**