

Spis treści

Wprowadzenie

Skala globalna otyłości i trend do odchudzania	23
Dieta odchudzająca – panaceum na otyłość?	25
Efekty odchudzania i jego wpływ na zdrowie psychiczne/samopoczucie	26
Wyzwanie: jak zachować odpowiednią masę ciała, żyjąc w świecie, który na każdym kroku zachęca nas do jedzenia?	28
Czego uczą nas media? Czyli o nierealistycznych oczekiwaniach i zakrzywionym obrazie „idealnej” rzeczywistości	29
Rola jedzenia: pokarm dla ciała i duszy	32
Rola fizjologiczna	32
Rola psychologiczna	33
Odczuwanie emocji a zdrowie jelit	34
Jak odróżnić głód emocjonalny od fizycznego?	35

Jedzenie emocjonalne

Jedzenie emocjonalne i tendencja do przejadania się	41
Odczuwanie emocji podczas zaburzeń odżywiania	41
Dlaczego mamy tendencję do przejadania się?	42
Jak unikać okazji związanych z przejadaniem się?	44
Przypadek szczególny: kompulsywne objadanie się	46
Skąd się biorą epizody kompulsywnego objadania się i jak sobie z nimi radzić?	46
Skale głodu	49
Ryzyko zdrowotne związane z jedzeniem pod wpływem emocji	51
Wpływ zaburzeń odżywiania na zdrowie jamy ustnej	53
Zasoby psychoenergetyczne	55
Chcieć to móc, czyli największe kłamstwo naszych czasów	56
Jedzenie uważne – praktyka mindful eating	60
Czym jest uważne jedzenie?	60
Związki snu z jedzeniem – ciekawostka	65
Stan emocjonalny a wybory żywieniowe	66
Czy cechy osobowości mogą wpływać na Twoje wybory żywieniowe?	
– ciekawostka	67
Rola cech osobowości w wyborze żywności i zachowaniu zdrowia	67
Typ osobowości a rodzaj diety	69
Co Twoje ulubione potrawy mówią o Tobie?	70
Co Twój ulubiony produkt spożywczy mówi o Tobie?	71

Dieta dla zdrowia i ducha

Uczucie sytości na diecie kluczem do satysfakcji i długoterminowych wyników. Co wpływa na uczucie sytości?	75
Żywność – skład jakościowy pokarmów	75
Cechy charakterystyczne pokarmów o wysokiej sytości	75
Żywność – forma podania	76
Żywność – kolejność spożywanych pokarmów w ramach jednego posiłku	77
Otoczenie – jedzenie w restauracji	78
Otoczenie – oświetlenie pomieszczenia	79
Rodzaj zastawy kuchennej – szklanki i butelki	79
Rodzaj zastawy kuchennej – talerze	79
Sposób podania żywności – kształt opakowań	80
Sposób podania żywności – etykietowanie jej przez producentów	80
Sposób podania żywności – wielkość opakowania	81
Indywidualne preferencje – znajomość pokarmów i własne przekonania na ich temat	81
Jak jedzenie pomaga w regulacji emocji?	83
Jak poszczególne składniki odżywcze wpływają na funkcje mózgu?	83
O neuroprzekaznikach słów kilka	86
Rola mikrobioty jelitowej w zachowaniu dobrego samopoczucia, czyli o istotnej roli mikroorganizmów w produkcji neurotransmiterów dietetycznych	97
Przykłady bakterii uczestniczących w produkcji neurotransmiterów dietetycznych, czyli czego szukać w jogurtach i suplementach probiotycznych	97
Mikrobiota jelitowa pomaga przyswajać i przetwarzać składniki pożywienia	98
Mikrobiota jelitowa uczestniczy w produkcji witamin	98
Mikrobiota jelitowa reguluje funkcje układu odpornościowego i wpływa na naszą odporność	98
Dieta a skład i aktywność mikrobioty jelitowej	99
Wpływ powszechnie znanych schematów odżywiania na dobrostan psychiczny i zdrowie	100
Diety, które najlepiej wspomagają samopoczucie i zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne	101
Czas na refleksję: czy kompozycja Twojego talerza wspiera Twój dobrostan?	107
Manipulacja składnikami odżywczymi w ramach poszczególnych posiłków: co mówią o tym badania naukowe?	110
Wartość energetyczna posiłków i pora ich spożywania	110
Białko i węglowodany	111
Tłuszcze i węglowodany	111

Podjadanie – strategie działania

Zrozumieć własne nastroje dietetyczne

Podjadanie

Jak sobie radzić z podjadaniem?

Zachcianki dietetyczne: jak poradzić sobie z emocjonalną huśtawką nastrojów i smaków?

Zachcianka dietetyczna jako informacja od Twojego ciała

Co zjeść, jeśli czujesz...

Smutek

Stres i stany lękowe

Zmęczenie

Jak wypracować nawyki żywieniowe wspierające Twoje zdrowie i dobre samopoczucie?

Skąd wzięły się Twoje nawyki?

Przyzwyczajenia i przyjemności

Skąd biorą się moje nawyki pod względem neurologicznym?

Czym jest nagroda i jak ona działa?

Czy kiedy chcę, to naprawdę chcę?

Pętla nawyków

Wskazówki

Zwyczaj

Nagroda

Jak skutecznie zmienić zwyczaj?

Jak rozpoznać, czy Twój nawyk jest kompulsywny?

Zdefiniuj własne kompulsywne zachowanie

Daj sobie czas na emocjonalny cykl zmiany

Jak dokładnie wygląda proces zmiany?

Etapy emocjonalnego cyklu zmiany

Pierwsza pomoc w przypadku nawrotów do starych przyzwyczajzeń

Motywacja – czy aby na pewno warto na niej polegać w procesie zmiany?

O motywacji słów kilka

Na drodze do skutecznej zmiany – sprawdzone strategie

Twój przewodnik po zmianie – kompas życia i wizja siebie z przyszłości

Perfekcjonizm

Różnica między perfekcjonizmem a wysokimi standardami

Mit perfekcyjności

Jak poradzić sobie z perfekcjonizmem?

Praktykuj zasadę 80 : 20

Trenuj uważność

Uważność a nawyki



Zachwyć się – tak po prostu	227
Uziemianie	229
Lista zysków i strat	229
Afirmacje i myśli wspierające proces zmiany	234
Zobowiązania przed innymi osobami	236

Przejmij kontrolę nad swoim odżywianiem: jak zaplanować posiłki na własnych zasadach i według własnych preferencji? 239

Wartość energetyczna diety, czyli ile kalorii powinniśmy spożywać	239
Planujesz zredukować wagę? Utrzymuj deficyt kaloryczny – ale rób to z głową!	239
Kontroluj wielkość porcji	240
Inwestuj w odżywcze kalorie	240
Skala ANDI jako wyznacznik odżywczej żywności	241
Postaw na obecność warzyw w każdym posiłku	242
Owoce jako doskonały sposób na wzmocnienie i osłodzenie sobie życia	246
Węglowodany złożone jako pełnowartościowe źródło energii i błonnika	250
Przykłady zbóż o największej wartości odżywczej	251
Białko dla lepszej regeneracji i zwiększonej sytości	255
Źródła białka w diecie: pokarmy mleczne i ich roślinne zamienniki	255
Źródła białka w diecie: jaja kurze	259
Źródła białka w diecie: mięso zwierzęce	260
Źródła białka w diecie: ryby i owoce morza	262
Tłuszcze – spożywane z umiarem	265
Źródła tłuszczów w diecie: oleje roślinne	267
Źródła tłuszczów w diecie: orzechy i nasiona roślin	270
Wykorzystaj potencjał superfoods dla lepszego samopoczucia i zdrowia	273
Przykłady superfoods o największym potencjale prozdrowotnym	274
Zakończenie procesu odchudzania. Jakie strategie pomogą Ci utrzymać wymarzoną sylwetkę?	279

Na zakończenie 283

Bibliografia 285

Skorowidz 295