

# Przygotowanie do odchudzania - nastawienie psychiczne to podstawa

Dokonanie przemiany w sposobie odżywiania nie należy do najłatwiejszych zadań, gdyż wymaga przekształcenia nawyków, które kształtowały się przez wiele lat. Oprócz korzystania z zaleceń żywieniowych i jadłospisów warto zadbać o odpowiednie nastawienie psychiczne. Trzeba zastanowić się, co tak naprawdę motywuje nas do zmiany, uświadomić sobie, że będą zdarzały się lepsze i gorsze chwile, a także nauczyć się pokonywać własne słabości.

## Nastawienie psychiczne a efekty odchudzania

**Mówiąc o planowaniu redukcji masy ciała należy wspomnieć o motywacji. Jest to nic innego jak gotowość, która popycha nas do działania, skłania do podjęcia wysiłku i chroni przed zniechęceniem.** Trzeba jednak pamiętać, że nie będzie ona stale na tym samym poziomie i wypadałoby ją odpowiednio podsycać.

**Wyróżnia się dwa rodzaje motywacji: wewnętrzną i zewnętrzną.** Z tą pierwszą mamy do czynienia, gdy pragnienie dokonania czegoś wynika z naszych potrzeb związanych z przyjemnością ich realizacji i przykładowo dotyczy naszego hobby. Druga natomiast wiąże się z sytuacjami, których skutki zmuszają nas do określonego działania. Początkom diety odchudzającej towarzyszą zazwyczaj zewnętrzne pobudki związane, m.in. z tym, że chcemy korzystniej wyglądać i bardziej podobać się osobom w swoim otoczeniu. Na szczęście istnieje prawidłowość, która przy silnym zaangażowaniu przekształca motywację zewnętrzną na wewnętrzną. Podczas zmian nawyków żywieniowych prowadzących do redukcji masy ciała ważniejsze jest skupienie się na skutkach związanych z własnym zdrowiem i samopoczuciem niż opinii kogoś innego. Im szybciej uświadomimy sobie, że robimy coś dla siebie, tym więcej na tym zyskamy.

## Jak przygotować się do odchudzania

**Aby kolejna próba redukcji masy ciała nie okazała się słomianym zapalem, należy dobrze się do niej przygotować.** Oprócz planu żywieniowego i regularnej aktywności fizycznej przyda się odpowiednie podejście. Oto najważniejsze wskazówki, które ułatwią podtrzymanie wewnętrznej motywacji na wystarczającym poziomie:

- **nie zaczynaj niczego pochopnie** – pomyśl, czy masz w sobie wystarczająco dużo siły, motywacji i gotowości do podjęcia procesu odchudzania się. Zastanów się, czy jesteś w stanie zmienić swoje dotychczasowe odżywianie i przestrzegać nowych zaleceń. Zapytaj siebie, dlaczego chcesz schudnąć i jak bardzo jest to dla ciebie ważne;
- **zastanów się nad celem, jaki chcesz osiągnąć** – ustal realny cel z dokładnym terminem jego wykonania, np. schudnę 5 kg do dnia moich najbliższych urodzin. Pamiętaj, że zdrowy ubytek masy ciała przewiduje utratę około 1 kilograma na tydzień, dlatego warto uzbroić się w cierpliwość i zastanowić nad odpowiednią datą końca realizacji. Następnie pomyśl, w jaki sposób osiągniesz swój główny cel i wypisz pośrednie kroki, które będą cię zbliżały do jego osiągnięcia, a przy okazji dadzą siłę i motywację do działania;
- **stwórz listę powodów, dla których chcesz schudnąć** – zastanów się, co

pragniesz uzyskać po stracie zbędnych kilogramów i zapisz swoje myśli na kartce. Pomyśl, jak utrata masy ciała wpłynie na twoje zdrowie, wygląd, samopoczucie, energię, pewność siebie, perspektywy, rozwój zainteresowań, postrzeganie przez innych, przyjaźnie, rodzinę, pracę, itd. Listę staraj się mieć w zasięgu ręki i sięgać do niej chociaż raz dziennie zwłaszcza w słabszych momentach;

- **prowadź dzienniczek żywieniowy** – zapisuj co, w jakich ilościach, z jakiego powodu i w jakim czasie zjadasz i wypijasz w ciągu dnia. Rób to codziennie przez minimum dwa tygodnie. Uwzględnij też aktywność fizyczną i uczucia towarzyszące odchudzaniu. Pomoże to ocenić twój sposób odżywiania, poziom motywacji, wyłapać błędy żywieniowe i wprowadzić do nich stopniowe zmiany. Ponadto zacznij zwracać uwagę na to, co kupujesz w sklepie spożywczym, czytaj etykiety i świadomie dobieraj produkty;
- **nagradzaj się za sukcesy** – stwórz sobie system nagród i za każdy osiągnięty cel pośredni, który zbliża cię do końcowego sukcesu, zafunduj sobie niespodziankę. Może to być relaksująca kąpiel, dłuższy sen, wizyta u kosmetyczki lub fryzjera, masaż, zakup jakiegoś drobiazgu, wyjazd za miasto, itp. Ważne, by sprawiało ci to przyjemność, zmotywowało i nie ogołociło całkiem twojej kieszeni. Zrezygnuj z nagród w postaci pożywienia, warto oduczyć się nawyku pocieszania się lub nagradzania jedzeniem;
- **wypracuj system działania w chwilach zwątpienia** – pamiętaj, że odstępstwa od diety redukcyjnej mogą zdarzyć się każdemu i ważne jest, by nie traktować ich jako porażki i zaniechania dotychczasowej pracy. Daj sobie prawo do popełniania błędów, a po chwili słabości spróbuj wrócić na właściwy tor. Staraj się myśleć pozytywnie. Nie zapominaj o tym, co chcesz osiągnąć i sięgaj często po listę celów i powodów, które motywują cię do schudnięcia. Gdy napadnie cię chęć zjedzenia niezdrowej przekąski, spróbuj pomyśleć, jak się poczujesz po jej zjedzeniu, a jak gdy się powstrzymasz. Gdy stwierdzisz, że nie chce ci się iść na fitness, bo jest fajny film w telewizji, to zastanów się, jak będziesz widział siebie po opuszczonym treningu, a jak po jego ukończeniu. Chwila refleksji i wizualizacja pewnych zdarzeń pomoże zaniechać demotywujące myśli i wrócić na odpowiednią ścieżkę;
- **uzbrój się w cierpliwość** – uważa się, że aby dana czynność stała się nawykiem potrzeba 21 dni. Poza tym wahania masy ciała są naturalne i zależą od pory dnia, spożytych posiłków, wypitych napojów, cyklu miesięczkowego, długości stosowanej diety, itp. Często zdarza się, że po pewnym czasie waga zaczyna stać w miejscu. Jest to całkowicie naturalne, gdyż organizm stara się zatrzymać przy sobie pewne zapasy. Nie zniechęcaj się tym a twoja cierpliwość zostanie nagrodzona.

Podsumowując, proces redukcji masy ciała nie należy do najprostszyc, ale przy odpowiednim przygotowaniu staje się o wiele łatwiejszy. Właściwa motywacja i plan działania pomogą w budowaniu samoświadomości, przez co efektem odchudzania nie będzie tylko strata kilogramów, a zmiana dotychczasowego życia.

Literatura:

Łuszczynska, A., 2004. *Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczą?*. GWP, Gdańsk

Wieczorkowska-Wierzbińska, G., 2011. *Psychologiczne ograniczenia*. Wydawnictwo Naukowe Wydziału Zarządzania UW, Warszawa

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: [http://bonavita.pl/przygotowanie-do-odchudzania-nastawienie-  
psychiczne-to-podstawa](http://bonavita.pl/przygotowanie-do-odchudzania-nastawienie-psychiczne-to-podstawa)

