

Brangusis maistas

Parašė Dr. Jolanta Burke

Brangusis maiste,

Rašau tau, nes pastaruoju metu esu prislėgta mūsų santykių. Tu visada buvai mano paguodos ir džiaugsmo šaltinis, bet pastaruoju metu viskas tapo sudėtingiau. Labai tave myliu, bet kartu ir bijau. Atrodo, kad negaliu savęs kontroliuoti šalia tavęs, o tai mane gąsdina.

Man tik 12 metų, o jau jaučiu spaudimą būti liekna ir nevalgyti nieko "blogo", pavyzdžiui, saldumynų ar riebaus maisto. Bet tiesa ta, kad negaliu jiems atsispirti. Persivalgau, o po to jaučiuosi kalta ir man gėda. Tai tarsi užburtas ratas, iš kurio niekaip negaliu ištrūkti.

Bijau nutukti, bet taip pat bijau, kad nebegalėsiu mėgautis tavimi taip, kaip anksčiau. Tarsi būčiau įstrigusi tarp noro pasimėgauti visais tavo skanumynais ir noro atstumti tave, kad nepriaugčiau svorio.

Nenoriu, kad kas nors žinotų, jog su tuo kovoju. Bijau, kad jie mane smerks arba manys apie mane blogiau. Taigi, nusiteikiu drąsiai ir apsimetu, kad viskas gerai, nors taip nėra.

Bet žinai ką, maiste? Aš pavargau taip jaustis. Noriu, kad mūsų santykiai būtų geresni. Noriu džiaugtis tavimi nesijausdamas kaltas ar nuolat bijantis. Noriu mėgautis kiekvienu kąsneliu nesijaudindamas dėl pasekmių.

Žinau, kad pakeisti savo įpročių nepavyks per vieną naktį, bet esu pasiryžusi pabandyti. Noriu matyti tave savo draugu, o ne priešu. Noriu sveikai maitinti savo kūną tavimi.

Supratau, kad visi maisto produktai turi kažką gero ir jais galima mėgautis saikingai. Todėl nusprendžiau imtis tam tikrų pokyčių.

Daugiausia dėmesio skirsiu tam, kad į savo mitybą įtraukčiau daugiau probiotikų ir prebiotikų, pavyzdžiui, jogurto, kefyro, bananų ir svogūnų. Sąmoningai stengsiuos kasdien valgyti daugiau vaisių ir daržovių, suprasdama, kad net ir vienas papildomas obuolys gali turėti reikšmės. Taip pat pirmenybę teiksiu dideliame vandens kiekiui ir mažinsiu gaiviųjų gėrimų vartojimą.

Žinau, kad pokyčiams prireiks laiko ir pastangų, bet esu pasiryžusi bandyti. Noriu draugauti su tavimi. Noriu sveikai ir subalansuotai maitinti savo kūną. Supratau, kad visi maisto produktai turi kažką gero ir mėgautis jais saikingai yra gerai. Neturiu savęs riboti ar klijuoti tam tikrų maisto produktų etiketės kaip "blogų". Kiekvienas maistas turi savo paskirtį, o kai valgome įvairų maistą, gauname daug naudos.

Taigi pradedu viską iš naujo. Dirbkime kartu, kad sukurtume teigiamus santykius, pagrįstus pasitikėjimu, pusiausvyra ir malonumu. Tikiu, kad kiekvienas patiekalas gali man padėti .

Su viltimi ir ryžtu,
Tavo draugė Saoise



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



léargas

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.