KAKO ZAČETI SPOŠTOVATI SVOJE TELO?

Želiš premirje s hrano, želiš jesti vse kar ti srce poželi. Hočeš tudi opustiti dietno kulturo in shujševalne načrte, zaradi katerih si (morda že leta, desetletja) ujet/a v začaran krog omejevanja in prenajedanja. Želiš si svobode a te nekaj drži nazaj. Skrbi te, kako bo izgledalo tvoje telo če spustiš vajeti.

Premisli kaj je razlog za vsa tvoja vedenja okoli prehane in gibanja. Najvrjetneje ugotoviš, da tvoj cilj vedno bil to, da spremeniš svoje telo. Mogoče ti celo uspe in izgubiš nekaj kilogramov. A nikoli traja dolgo. Vsakič znova ti spodleti. Veš zakaj?

V resnici nad obliko in velikostjo svojega telesa nimamo toliko nadzora kot nam prikazujejo mediji, influencerji in podobni viri. Večina tega kje se nam bo nabirala maščoba in koliko je bo, je definirano v našem genetskem zapisu. In če moraš za doseganje in ohranjanje svoje postave živeti na drobtinicah hrane, poleg tega pa ure in ure nameniti vadbi, potem to vrjetno ni telo v katerem bi morala biti.

Da lahko resnično najdeš svobodo v prehranjevanju, moraš začeti sprejemati svoje telo takšno kot je TUKAJ IN SEDAJ. Z intuitivnim prehranjevanjem in *normalnim* gibanjem ki ti je resnično všeč, se bo tvoje telo ustalilo tam, kjer je zanj najbolje.

Zakaj spoštovanje in ne ljubezen?

Težko je začeti kar tako ljubiti svoje telo, če smo ga tako dolgo zanikali, se ga sramovali in ga mogoče celo sovražili. Namesto tega se na začetku raje osredotočamo na spoštovanje telesa.
Tudi če ti morda ni všeč, lahko še vseeno skrbiš zanj in poskrbiš da so njegove osnovne potrebe zadovoljene.

TELO JE INŠTRUMENT, NE OKRAS.

Velika vrjetnost je, da svoje telo sovražiš zato, ker ti estetsko ni všeč.

Eden izmed načinov kako lahko začneš na svoje telo gledati z drugačne perpektive je da nanj ne gledaš kot na okras in samo kako izgleda. Namesto tega se osredotoči na vse kar tvoje telo počne zate in vse za kar si hvaležna. Naj bo poudarek na fukcionalnosti tvojega telesa.
(npr. hvaležna sem za svoje roke, s katerimi se lahko igram s svojim hišnim ljubljenčkom)

Zdaj si na vrsti ti. Na spodnje črte napiši čim več primerov zakaj si hvaležna za svoje telo. Seznam si obesi na vidno mesto in ga preberi vsak dan kot opomnik kako super je tvoje telo!