



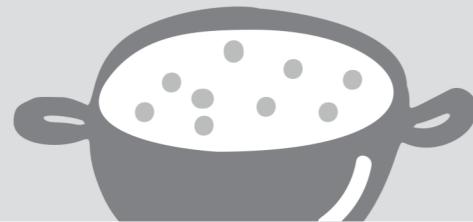
INTUITIVNO PREHRANJEVANJE

REVOLUCIONARNO SLOVO
OD SHUJŠEVALNIH DIET

Evelyn Tribole in Elyse Resch




PRIMUS
izbrane knjige



Pri pisanju te knjige sva spremenili imena in poklice vseh najnih klientov, tako da sva povsem zavarovali njihovo identiteto in zagotovili anonimnost. Poleg tega sva raje uporabili zaimke, kot sta midve in najin, namesto da bi vsakič posebej navajali, katera od naju je delala s katerim klientom. Prav zato je treba povedati, da delava vsaka v svoji zasebni praksi in ne sprejemava klientov kot tim. Kadar pa omenjava kak dogodek iz svojega zasebnega življenja, v oklepaju dodava svoji začetnici – (ET) torej pomeni Evelyn Tribole, (ER) pa Elyse Resch.

To knjigo posvečava svojim dosedanjim in sedanjim klientom ter prihodnjim intuitivnim jedcem, pa tudi zdravstvenim strokovnjakom, ki opravljajo to delo:
želiva vam dostojanstvo, zdravje in zadovoljstvo – ne glede na velikost in obliko vašega telesa;
in da ne bi nikoli podvomili o svoji notranji modrosti
in izkušnjah.

KAZALO



<i>Zahvale</i>	11
<i>Predgovor</i>	13
<i>Uvod</i>	20
1. Znanstvena podlaga intuitivnega prehranjevanja	27
2. Shujševalno dno	47
3. Kakšen jedec ste?	61
4. Načela intuitivnega prehranjevanja: pregled	75
5. Prebudite intuitivnega jedca v sebi: faze	87
6. Prvo načelo: Zavrnite shujševalno miselnost	97
7. Drugo načelo: Prisluhnите lakoti	119
8. Tretje načelo: Sklenite mir s hrano	141
9. Četrto načelo: Postavite se po robu prehranski policiji	161
10. Peto načelo: Odkrijte dejavnik zadovoljstva	189
11. Šesto načelo: Občutite sitost	207
12. Sedmo načelo: Prijazno se soočite s čustvi	221
13. Osmo načelo: Spoštujte svoje telo	241
14. Deveto načelo: Gibanje – občutite razliko	263
15. Deseto načelo: Počastite svoje zdravje: jejte s posluhom za telo	277

16. Vzgoja intuitivnega jedca: kaj deluje pri otrocih in najstnikih	303
17. Najboljša pot k okrevanju od motenj hranjenja	335
<i>Epilog</i>	362
<i>Dodatek A: Odgovori na pogosta vprašanja o intuitivnem prehranjevanju</i>	365
<i>Dodatek B: Smernice po korakih</i>	371
<i>Reference</i>	386
<i>Opombe</i>	393
<i>Viri</i>	407
<i>O avtoricah</i>	410

ZAHVALE



Hvaležni sva mnogim ljudem; vseh na tem mestu ne moreva zajeti. Tisti, ki jim gre posebna zahvala, so:

David Hale Smith iz Inkwell Managementa, njen agent, ki že od začetka zastopa njeno delo, in njegova sodelavka Naomi Eisenbeiss, ki ima izreden posluh za podrobnosti.

Jennifer Weis, nekdanja urednica v St. Martin's Press, entuziastična vizionarka, in uredniški tim, ki nama je kazal pot, zlasti Sallie Lotz, pomočnica urednika v St. Martin's Publishing Group.

Dr. Tracy Tylka, ki je potrdila intuitivno prehranjevanje s svojim temeljnim raziskovanjem in oblikovanjem lestvice intuitivnega prehranjevanja.

Dr. Deb Burgard, za kritične in empatične povratne informacije.

Naslednji raziskovalci, ki so z nama delili svoja orodja in uvide:

Dr. Kristin Neff, dr. Linda Bacon, dr. med. Carl Lavie, dr. Catherine Cook-Cottone, dr. Janet Polivy in dr. C. Peter Herman, mag. Ellen Satter, Susie Ohrbach, dr. Jane Hirschmann in Carol Munter, dr. Laurel Mellin, dr. Rachel Calgero, dr. Diane Neumark-Sztainer, dr. Traci Mann, dr. Leann Birch, dr. Cynthia Price.

Naslednje skupnosti za širjenje intuitivnega prehranjevanja:

Health at Every Size, licencirani svetovalci in pospeševalci intuitivnega prehranjevanja, spletna skupnost intuitivnega prehranjevanja, #IntuitiveEatingVillage, #IntuitiveEatingOfficial na Instagramu in skupnost EDRD Pro.

Dr. Arlene Drake, moja žena, za nepretrgano in blagodejno podporo, nasvete in potrpežljivost. (ER)

Dr. Daniel P. Brown, moj učitelj meditacije, za njegove uvide in vodstvo. (ET)

Ellen Ledley, moja terapeutka, za njeno modrost in razumevanje. (ER)

Chrissy Roletter za njeno trženjsko vizijo, s katero pomaga širiti informacije o intuitivnem prehranjevanju. (ET)

Mag. Karen Freeman, najdražja prijateljica, za vseživljenjsko podporo, še posebej med tem projektom. (ER)

Dr. Ryan Seay in Lisa Du Breuil, LICSW, za modre nasvete. (ET)

Mag. Shazi Shabatian in člani strokovne skupine, katere supervizorka sem, za njihov prispevek in spodbudo. (ER)

Samantha Mullen za zanesljivo podporo pri vseh projektih intuitivnega prehranjevanja in mag. Greta Jarvis za pomoč pri družbenih omrežjih. (ET)

Najini domači in prijatelji, katerih nesebično razumevanje nama je dalo svobodo, da sva lahko dokončali to knjigo.

In nazadnje izjemni strokovnjaki za intuitivno prehranjevanje, ki bodo ponesli baklo najinega dela med naslednje generacije.

PREDGOVOR



Ta [možganska] integrativna funkcija razkriva, kako je sklepanje, ki je nekoč veljalo za »popolnoma logičen« način razmišljanja, v resnici odvisno od neracionalnih procesov našega telesa.

– Daniel Siegel, dr. med., *Mindsight*, 2010

Intuitivno prehranjevanje je prvič izšlo leta 1995. Od tedaj je knjigo prebralo na stotisoče ljudi. Medtem ko so jo brali, so nagonsko čutili, da »je to to«. Dobili sva veliko pisem in mejlov, v katerih so nama napisali, da »pišete o meni«, »kako ste vedeli, da se počutim točno tako« in »končno je nekomu jasno«. Kakor so mnogi »dojeli«, za kaj gre, pa so bili tudi takšni, ki so spraševali, kaj natanko je intuitivno prehranjevanje. Ali nas preprosto vodi intuicija? Ali preprosto »vemo«, kaj, koliko in kdaj naj jemo? V uvodu k četrtri izdaji bi radi izkoristili priložnost, da karseda jasno odgovoriva na vprašanje, kaj je pravzaprav intuitivno prehranjevanje.

Če malo poznamo človeške možgane, lažje razumemo, zakaj smo vsi rojeni z modrostjo, ki jo potrebujemo, če hočemo jesti intuitivno. Lažje tudi vidimo, kako smo zmožni življenja z intuitivnim prehranjevanjem, pa čeprav nas bombardirajo z neskončno izbiro naravnih in predelanih živil, ki so nam vselej na voljo – in z obilico neusmiljenih shujševalnih sporočil.

Ljudje imamo privilegij, da doživljamo dinamično interakcijo nagonov, čustev in misli, ki sestavljajo orkester našega življenja, dirigirajo pa mu možgani. Psihiater in strokovnjak za čuječnost Daniel Siegel imenuje ta proces »notranji pogled«. Za to mogočno povezavo so odgovorni trije deli možganov.

Prvi del imenujemo plazilski možgani, kajti prvi plazilci, ki so lomastili po Zemlji, so delovali in se odzivali izključno nagonsko. Niso razmišljali niti čutili – preprosto so počeli, kar jim je veleval nagon. Ko se je življenje na našem planetu razvijalo, se je razvila naslednja raven možganskih funkcij, ki se imenuje limbični možgani in jih imajo poleg nas tudi drugi sesalci. To je sedež čustev in socialnega vedenja. V limbičnih možganih je na nagone plazilskih možganov naložena plast čustev. Možgani pošljejo nagone iz plazilskih možganov v limbične možgane, ki služijo širjenju zavesti (Levine 1997). Nazadnje se je razvilo še tretje ključno območje možganov, ki jih imenujemo racionalni možgani ali neokorteks. Racionalni možgani povezujejo nagone in čustva iz drugih dveh delov možganov. Ne nadzirajo nagonov, ampak zaznavajo nagonski in čustveni del našega bitja ter razmišljajo o njiju. Ustvarjajo misli in jezik.

Intuitivno prehranjevanje zajema vse tri dele človeških možganov. Dojenček in malček se hrani večinoma nagonsko. Z leti začnejo pri naših prehranjevalnih odločitvah sodelovati še misli in čustva. Kot velikokrat poveva svojim klientom, naših teles ne sestavlja samo jezik in želodec, ampak tudi um. Pogosto slišiva, kako kdo reče: »Mislila sem, da bom kot intuitivna jedka lahko jedla, kar bom hotela. Torej zdaj jem, kar hočem, kolikor hočem in kadar hočem!« Ta izjava v resnici izkrivilja filozofijo intuitivnega prehranjevanja. Da, sklenite mir s hrano in jejte, kar prija vašemu okusu. Da, dajte si svobodo, da lahko jeste brezpogojno in toliko, da bo telo zadovoljno. Toda če jeste, kadar se vam zazdi, ne da bi upoštevali svojo lakoto in sitost, vas to verjetno ne bo zares zadovoljilo in vam utegne tudi povzročiti telesno nelagodje. Ugleševanje s signali sitosti, ki vam jih pošilja telo, je pomemben del tega procesa.

Kot intuitivni jedec boste začeli (še bolj) ceniti možgane kot del telesa. Ko boste prebirali načela intuitivnega prehranjevanja, boste spravljali informacije v spominske »datoteke«, ki jih ustvarjate in skladiščite v možganih. Kadar boste lačni, boste morali odpreti več teh datotek, medtem ko se boste odločali, kaj pojesti. Ocenili boste, koliko ste lačni, in potem razmislili, katera živila bi vam lahko potešila lakoto in zadovoljila vaše brbončice. Morda si boste celo čutilno zamišljali okus, teksturo in temperaturo različnih

jedi. Poleg tega boste mogoče odprli datoteko s spomini na pretekle izkušnje hranjenja. Morda se boste vprašali, ali se vam je to, kar želite pojesti zdaj, v preteklosti že obneslo. Vas je nasitilo za dovolj dolgo? Vam je povzročilo silovit dvig sladkorja v krvi ali slabo prebavo? Ali pa ste v jedi zares uživali in si želite to ponoviti? Tudi vaša čustva bodo stopila v igro, ko boste začutili željo po hrani. Ste morda razburjeni in hlepite po hrani, da bi se potolažili in umirili? Ali pa vam je dolgčas in vam razmišljanje o hrani odvrača pozornost od česa neprijetnega? Pretehtavanje vseh teh možnosti lahko vpliva na vašo odločitev, kaj – če sploh – boste jedli.

Na začetku svojega vračanja k zmožnosti intuitivnega prehranjevanja se boste verjetno bolj kot sicer zavedali svoje lakote, sitosti, zadovoljstva, misli in čustev. Vaši možgani se bodo morali pretanjeno uglasiti z jezikom in želodcem. Ko se boste bolje izurili v prepoznavanju notranjih signalov, boste morda ugotovili, da so nagoni in intuitivna modrost dobili vidnejšo vlogo pri vašem doživljanju hrane. Pri intuitivnem prehranjevanju je v resnici pomembno zaupanje, da boste lahko dostopali do vseh podatkov, ki jih boste potrebovali, z uporabo vseh delov svojih možganov – plazilskih nagonov, limbične povezave s čustvi in racionalnega razmišljanja.

Ko se vračava k izvoru te knjige, je kar težko verjeti, da je od prvega izida *Intuitivnega prehranjevanja* minilo že petindvajset let. Čeprav je čas bežal tako hitro, pa so bila vsa ta leta polna globoko pomenljivih izkušenj. Prejeli sva nešteto telefonskih klicev, mejlov, sporočil na družbenih omrežjih in pisem iz vseh Združenih držav, pa tudi z drugih koncev sveta. Tako so prišli v najino življenje ljudje, ki jih brez te knjige ne bi nikoli spoznali. Izvedeli sva zgodbe o tem, kako jim je *Intuitivno prehranjevanje* spremenilo življenje ter ozdravilo njihov odnos do hrane in lastnega telesa. Pogovarjava se z ljudmi, ki so na začetku potovanja in so naju poiskali, da bi z njimi delali individualno in bolj intenzivno – bodisi osebno, po telefonu ali spletu. Dobivava zahvale od tistih, ki so knjigo uporabili kot odskočno desko za okrevanje in uspešno opravili svoj lastni proces.

Velikokrat naju ljudje prosijo, naj jih napotiva na prehranske terapevte in druge zdravstvene strokovnjake, seznanjene z intuitivnim prehranjevanjem, v drugih delih sveta. Da bi razširili to znanje, sva po vsem svetu