PSIKONUTRIZIOA

mutualia

Psikonutrizioa ikuspegi integratzailea da, nutrizioa eta psikologia bateratzen dituena, eta helburutzat du ulertzea zer jaten dugun, eta horrez gain, jaten dugun bezala zergatik jaten dugun. Askotan, arazoa ez dago janarian bakarrik, baizik eta haren atzean dagoen horretan.

Psikonutrizioak honetan laguntzen du:

- Elikadura-jokabidearen nahasmenduak **prebenitzen**
- Jateagatiko antsietatea eta erru-sentipena **murrizten**
- Nutrizio-planekiko atxikidura **hobetzen**
- Ongizate integrala **sustatzen** (mentala, fisikoa eta emozionala)



JANARIAREKIN DUZUN HARREMANA LANTZEKO GAKOAK

Gose emozionala vs benetako gosea:

- **Ikasi bereizten** gose fisikoa (progresiboa, lokalizatua, fisiologikoa) eta gose emozionala (bat-batekoa, grinatsua, espezifikoa).
- Egin etenaldi bat jan aurretik eta zera galdetu zeure buruari: **zer behar dut benetan orain?**
- **Gogoratu**: maiz ez dugu janaririk bilatzen, aringarri emozionala baizik.

Jale emozionalen motak

Jale emozional negatiboa	Jale emozional positiboa	Murriztaile emozionala
gehiago jaten du tristura, estresa edo antsietatea badu	gehiago jaten du pozik dagoenean edo ospatzen ari dela	gosea galtzen du emozio biziekin

Murrizketaren eta kontrolik ezaren zikloa:

- Dieta zurrunek beheko ziklo hori eragiten dute. Zikloa haustea funtsezkoa da, janariarekin harreman osasungarria izateko.

GABEZIA
↓
TENTSIO EMOZIONALA PILATZEA
↓
ELIKADURA-KONTROLIK EZA
↓
ERRUA
↓
GEHIAGO MURRIZTEA

Barneko elkarrizketa eta elikadura-malgutasuna

- Zeure buruari hitz egiteko moduak zuzeneko eragina du zure portaeran. **Epaitu ordez, errukitu zaitez**.
- **Ez sailkatu** elikagaiak «onak» eta «txarrak» kategoriekin. Elikagai guztiak onar litezke, kontzienteak bagara.
- Aplikatu **"jolas mugagabea"**ren mentalitatea: bilatu ohitura jasangarriak, ez epe laburreko helburuak.

Elikadura intuitiboa: gorputz-bakeranzko bidaia

- Ezagutu hiru **gose motak**: fisikoa, kognitiboa eta emozionala
- **Entzun zure gorputzari**: jan ezazu benetan gose zarenean, ez betebeharrak eta emozioek bultzatuta.
- Erregistratu zure **gose eta asetasun mailak**, zure barneko seinaleekin berriz konektatzeko.

Mindful eatinga (elikadura kontzientea)

- Jan **pantailarik eta distrakziorik** gabe.
- **Murtxikatu** astiro eta nabaritu zaporeak, testurak eta tenperaturak.
- **Behatu zure emozioak** jan bitartean eta ondoren, zeure burua epaitu gabe.

Emozioen eta elikagaien egunerokoa

- **Erregistratu** zer jaten duzun, jan aurretik eta ondoren nola sentitzen zaren, eta egoera hori zerk eragin duen.
- **Patroiak identifikatzen** eta erabaki kontzienteagoak hartzen lagunduko dizu.

Autoezagutza eta errukia

- Benetako aldaketaren oinarria ez da kontrola, baizik eta kontzientzia, **zaintza eta irmotasuna**.
- **Nutrizio-atxikimendua** ondo sentitzen zarenean sortzen da, ez zeure buruari gehiago eskatzen diozunean.

Erregulazio emozional alternatiboa

- Emozio bakoitzerako, janaria ihesbide gisa ez erabiltzen lagunduko dizuten **estrategia espezifikoak** daude:

Tristura: bilatu laguntza emozionala eta praktikatu autoerrukia.

Estresa: ezarri mugak, eman lehentasuna zeure buruari eta hartu arnasa modu kontzientean.

Haserrea: erabili mugimendu fisikoa eta komunikazio asertiboa.

Poztasuna: gozatu, arreta guztia janarian jarri gabe.

Beldurra/ Antsietatea: normalizatu beldurtzen zaituen hori eta mantendu elikadura-egitura bat.