Jak się pozbyć złych nawyków żywieniowych?

Jednym z warunków powodzenia procesu obniżenia wagi jest stopniowa, a nie jednorazowa, zmiana złych nawyków. Kolejne, cząstkowe sukcesy motywują nas do wprowadzania następnych zmian zachowań i kształtowania nowych przyzwyczajeń.

1. Na podstawie przeanalizowanych zachowań uświadamiamy sobie złe przyzwyczajenie i jasno je definiujemy (częste zjadanie całego opakowania chipsów podczas oglądania telewizji).
2. Definiujemy docelową zmianę zachowania, przy czym główną zasadą jest realność jej przeprowadzenia (niewłaściwy cel = już nigdy nie ruszę chipsów).
3. Główny cel dzielimy na cząstkowe, a następnie zawsze staramy się realizować tylko jeden z nich, ewentualnie kilka naraz. Określamy także, jak długo będziemy przestrzegać danego postanowienia – cel końcowy to przestrzeganie go niemal na zawsze. Jeżeli mamy w zwyczaju codzienne jedzenie chipsów przy telewizji, zacznijmy od ich zjadania co drugi dzień. A celem końcowym będzie zjedzenie niewielkiej garstki chipsów tylko w niedzielę, a więc raz w tygodniu.
4. Stosujemy techniki neutralizacji oddziaływania bodźców zewnętrznych. Zmieniamy otoczenie tak, by działało na naszą korzyść. Najlepszym rozwiązaniem jest wykluczenie danego bodźca (nie będę oglądać telewizji, nie będę mieć w domu chipsów) lub jego ograniczenie (nie będę trzymać chipsów na widoku, ale głęboko w spiżarni, pójdę oglądać telewizję do sąsiadów, którzy ich nie jadają). Jeżeli okaże się to niemożliwe, musimy nauczyć się na bodźce reagować inaczej: podczas oglądania telewizji zajmujemy się czynnością nie do pogodzenia z podjadaniem – np. lakierujemy paznokcie. Rozwiązaniem optymalnym jest

równoczesne włączenie telewizora i np. jazda na rowerze treningowym. Inny sposób to zastąpienie ulubionego przysmaku innym, niskokalorycznym (np. zamiast chipsów podjadamy suszone mięso).

5. Za każdy, najmniejszy nawet sukces, przyznajemy sobie nagrodę, uznanie jest o wiele bardziej skuteczne niż kara. Jeżeli więc spędzimy większość dni przy telewizji bez ulubionych chipsów, nie powinniśmy robić sobie wyrzutów, gdy pozwoliliśmy sobie na nie zupełnie wyjątkowo. Odwrotnie, powinniśmy się pochwalić, że ograniczyliśmy ich konsumpcję i nagrodzić to np. pójściem na masaż. Ważne jest docenienie sukcesu przez osoby bliskie. Ich wsparcie pomoże nam osiągnąć powodzenie.
6. Ostatnim krokiem jest pozbycie się złego nawyku i włączenie właściwych zachowań w nasz styl życia. Po pewnym czasie osłabnie związek pomiędzy telewizją a chipsami. Za takie „niejedzenie” nie musimy się już nagradzać, tylko rozpocząć kształtowanie nowego przyzwyczajenia.

Fot. Adobe Stock