

Hogyan győzd le a falási rohamot?

Hogyan érd el, hogy ne kínozzon az édesség iránti vágy illetve hogyan győzd le a falásrohamokat? A falásroham egy nagyon alattomos dolog. Ez az az érzés, hogy bírom bírom bármit megeszek és ez egy nagymértékű szégyenérzettel társulhat, egy ilyen fajta boldogtalansággal, egy ilyen nagyon nem egészséges érzés kombináció keveredhet mellé, ezért hogyha te ezt megtapasztalod akkor az első és legfontosabb dolog amit kérni szeretnék tőled, hogy a kiút a falásrohamból nem az, hogy bántod magad és nem az, hogy megfogadod, hogy ma nem lesz falásroham, ez nem így működik kérlek ne bántsd vele magadat, mert itt ugye 2 különböző dolog van, van a fizikai része az étel, meg van az érzelmi része amit ilyenkor átélünk és ezzel bánthatjuk magunkat hogyha esetleg olyan kapcsolatban vagy ahol még kapsz is érte plusz bántást, akkor ez kifejezetten nehéz. Tehát az első és legfontosabb lépés, hogy nagyon kérlek ne bántsd ezért magad, ez nem a te hibád, a tested így próbál védekezni a falásrohamnak oka és célja van, ez nem pedig egy hiba. Lássuk, hogy mi ez az ok, mi a célja és mit tehetsz? Itt is 2 szál van az egyik egy ilyen érzelmi falásroham, mindenkinek meglehetnek azok a nassolás iránti vágyai ami kivált egy bizonyos fajta érzést és ha ebből az érzésből akarunk sokat akkor lehet ez egy ilyen érzelmi falásroham, nekem ez az arany színű Lind csoki, mert mindig ezt hozta nekem apukám Bécsből amikor még nem volt Eu. Mivel apukám meghalt ezért mikor hiányzik veszek magamnak egy egész arany színű csokit és az 300 g és képes vagyok az egészet megenni. Vagy egy másik ilyen élmény szintén apukámhoz kötődően, hogy az albérletünkben egy fagyizó fölött laktunk és összehaverkoddunk a tulajjal és a praliné fagyiból ami hálisten nem elérhető az itteni boltban, de egy hasonló igen abból képes vagyok bármennyit enni. Mi ezt súlyra vettük 1 kilót, 1 kilót és az volt a közös program, hogy egy filmet megnéztünk és általában a Mátrixot, szerettük azt a filmet és 1 kiló, 1 kilót megettünk mindketten, egyébként apám vércukor problémában halt meg, lehet, hogy ez nem a legelőnyösebb mód és nekem ez a 2 olyan amiből bármennyit tudnék enni bármikor. Egy harmadik példa egyébként egy rétes ami nagymamámra emlékeztet, egy meggyes rétes. Ezek azok az érzések amikor előnt ez a fajta hiányérzet és ilyenkor szeretetre vágyom és ebből, nem akármit szeretnék, hanem különösen ezt. Úgyhogy nézd meg, hogy a falásrohamaidban neked is vannak-e ilyen tipikus ennivalók vagy azért tartasz, mert, hogy ezt könnyű megvenni vagy pedig azért, mert ez az érzés amit kivált.

A fizikai oldala a falásrohamnak pedig az általában egy rejtett éhség, tehát mind a falásrohamot, mind a nassolást válthatja ki egy rejtett éhség ami azt jelenti, hogy sokkal több tápanyagot szeretne a testünk magunkhoz venni, de nem szabad az éttermekben a főételnél többet enni, ezért azt így nassolásokkal pótoljuk.

Én most már 93 kg vagyok, ez azt jelenti, hogy éttermi adagokból volt olyan, hogy ha kisebb adagot adtak, hogy 4 teljes főételt kellett kérjek, de a 2 az teljesen rendszeresen megy és gondold ezt kérlek végig, mert a részleges böjt nem egy mennyiségbeni megkötés, hanem mint időbeli megkötés, ez azt jelenti, hogyha 3 tányérni ennivalóhoz szoktam eddig és most csak 2 alkalommal eszem akkor azoknak nagyobb tányérnak kell lenni legalább másfélször annyi tányérnak. Ha ezt kombináljuk azzal, hogy a legtöbb köretet mint pl a sültkrumpli vagy az ilyen krumpli alapú köreteket én nem kedvelem és nincs benne semmi olyan ami a testemnek jól tenné akkor máris csökken a tányérnak a felhasználható része és ezért 1-2 tányérral kell kipótoljam a szokott mennyiséget. Mivel én izomtömegnövelő protokolon vagyok és nagyon növök ezért még plusz mennyiséggel kell ezt kikompenzálnom, tehát ha tested mennyiségre vágyik, mert nem aludtál vagy stresszesebb időszakon mész keresztül vagy esetleg most mozogsz vagy most kezdted bele valamilyen fajta edzésbe akkor add meg

neki kérek ezt a mennyiséget és itt a játék az, hogy a jóból egyél sokat és ha a desszert, a nasi iránti falásroham az ami ilyenkor szinte sóvárogsz a nasi után akkor a nasik, legyen a desszert és ha ezt a szokást be tudod építeni, hogy először a jóból egyél sokat és utána az a nasi legyen a desszert, legyen az a nasi akár édes, akár sós van aki a chipsre vágyik nassolni, van aki ugye arra a ropira és van aki ugye a fagyira, akkor a nassolás legyen a desszert és ha egy ponton a tested elkezd ebben bízni és ezt ki tudnánk tolni, hogy majd holnap fogsz nasizni és így tudnánk csökkenteni a nasizási napok számát, akkor egy ponton el tudunk jutni egy csalónapig, hogy 1 héten 1 nap csalsz és akkor nasizol és eszed ezt meg. Én ezért kedvelem nagyon a csalónap intézményét, mert ad egy ilyen mencsvárat vagy egy ilyen biztonságos területet, hogy bármit ehetek néhány nappal később és ez nem egy hazugság, hanem ezen a napon tényleg bármit eszünk és ilyenkor ha van rá időm akkor el tudunk menni a messzebibe a távolabbiba, a drágábbikba. Az egyik kedvenc elfoglaltságom a tudoke inni itt egy kávét, betudoke menni a másik helyre enni egy sütit, ez ilyenkor ugye egy program és ilyenkor tudok rendelni magamnak. Most kapcsolatban vagyok egy pékséggel ahol készítenek nekem, tudok nekük írni, hogy tudnátok-e nekem csinálni ilyen meg ilyen és akkor mondják, hogy igen, ez ilyen jó érzés arra a napra. Tehát nem arról szól az életmódváltás, hogy soha ne ehess meg semmit, hogy ha nincs ilyen élet kockázató érzékenységed vagy allergiád kérek, hogy nyugodtan egyél mindent, kivéve ha az orvosod azt mondta, hogy ne, de a legfontosabb, hogy tudjuk csökkenteni ezeket a napokat, tehát nem arról van szó, hogy soha. Tehát se a falásrohamnál, se a nasinál nem az a megoldás, hogy most erős leszek, most hirtelen minden megváltozott és soha többet nem eszek ilyen, nem fogadjuk ezt el, itt tartunk, ilyenek vagyunk, semelyikünk nem ideális és nézzük meg, hogy, hogy tudjuk ezt megelőzni. Legyen jó nasi a hűtőben, ezért küldünk neked több nasireceptet, a csokisfagyisüti az egyik kedvencem, az áfonyás turmixot azért kedvelem nagyon, mert ezt percek alatt el tudom készíteni, ez attól függ, hogy mekkora vagy, nálam ez 4-6 tojás, egy szelet vaj, egy kanál kollagén és annyi fagyasztott áfonya, hogy elkapjam azt az állagot amit szeretnék, ez ugye ilyen kis fagyis, ha kevesebb áfonyát teszek bele akkor iható, ez egy olyan dolog ami nagyon jó eszköz volt arra, hogy azt mondom, hogy na egy ilyen turmixot iszom mielőtt jön a nasi, de ez lehet bármi más is ami neked is jó, azért küldünk ennyi receptet, hogy megtudd nézni, hogy mi az a néhány ami működik, nem kell megcsinálnod az összes receptet válaszd ki amelyikre azt mondod, hogy fű ez megszólít, ez jó és próbáld ki, hogy az milyen. Pl. egy ilyen mogyoró vaj alapú sütit készített Kata egy időben nagyon sokszor és az kifejezetten jó volt, tehát, hogy annak is meglehetnek azok a módjai, hogy mi az amit te kívánsz de legyen néhány ilyen pillér, tehát nem elvenni akarjuk a nasit, hanem megtalálni, hogy mik azok a nasik amivel tudjuk pótolni, úgyhogy abszolút ne bántsd ezért magadat, nagyon sokat fog segíteni ebben a tökéletes reggeli ital és a részleges böjt, abban az időben merül fel a kérdés, hogy fű most nasizzak e vagy nem és ezért mikor jön az ebédidő akkor pedig egyél kérek egy nagyobb jó ebédet ha lehet akkor hasonló összetevőkből amikből a receptek vannak és egyél a jóból sokat és így meg tudjuk előzni a falásrohamokat, mind pedig a nasi iránti vágyat, a nasi iránti vágygal az előbb említett csokis trükkal javaslom, mindig legyen nálad egy jófajta csoki és legyen a hűtőbe ha lehet a csokisfagyis vagy valamilyen másik nasi amit kívánsz.