

Intuitive Eating là gì, nghĩa là gì, lợi ích của Intuitive Eating đúng cách thế nào, WEBNHACAI.TOP có chia sẻ đúng nhất.

trainghiemhay.com



Intuitive Eating là gì?

Intuitive Eating là Ăn uống trực quan là một cách tiếp cận không ăn kiêng đối với sức khỏe và sức khỏe giúp bạn điều chỉnh các tín hiệu cơ thể, phá vỡ chu kỳ ăn kiêng mãn tính và hàn gắn mối quan hệ của bạn với thực phẩm.

Intuitive Eating được tạo ra bởi hai chuyên gia dinh dưỡng, Evelyn Tribole và Elyse Resch, vào năm 1995, dựa trên kinh nghiệm làm việc với khách hàng của họ.

Từ góc độ chuyên gia dinh dưỡng, **ăn uống trực quan** là một khuôn khổ giúp chúng ta giữ cho các can thiệp dinh dưỡng tập trung vào hành vi thay vì tập trung vào các quy tắc hoặc hạn chế.

Intuitive Eating có phải là chế độ ăn kiêng?

Ăn uống trực quan không phải là một chế độ ăn kiêng. Trên thực tế, **Intuitive Eating** hoàn toàn ngược lại. Không có lượng calo hoặc macro và không đưa ra một số loại thực phẩm vượt quá giới hạn theo **WEBNHACAI.TOP** biết.

Intuitive Eating không phải là tuân theo một kế hoạch bữa ăn hoặc đo khẩu phần của bạn (trên thực tế, tất cả đều không được khuyến khích!). Thay vào đó, đó là việc học lại cách ăn uống bên ngoài tâm lý ăn kiêng, tập trung vào các dấu hiệu bên trong của bạn (hay còn gọi là trực giác của bạn) như đói, no và hài lòng, và tránh xa các tín hiệu bên ngoài như các quy tắc và hạn chế thực phẩm.

Nhưng **Intuitive Eating** – ăn uống trực quan không phải là ‘chế độ ăn uống no nê’. Những người **Intuitive Eating** tự cho phép mình ăn bất cứ thứ gì họ muốn một cách vô điều kiện mà không cảm thấy tội lỗi.

Họ dựa vào các tín hiệu đói và no bên trong, cùng với các dấu hiệu khác như mức năng lượng, tinh thần minh mẫn và mức độ căng thẳng, và tin tưởng cơ thể sẽ cho họ biết khi nào, cái gì và ăn bao nhiêu. Họ biết khi nào họ muốn ăn rau và cả khi nào họ muốn ăn tráng miệng (và không cảm thấy tội lỗi hay hối tiếc với một trong hai lựa chọn).

Cách ăn uống trực quan tốt nhất

1. Từ chối các chế độ ăn kiêng

Tuân theo các quy tắc nghiêm ngặt về thực phẩm có thể không giúp bạn giảm cân về lâu dài.

Nếu chế độ ăn kiêng không hiệu quả hoặc bạn không thể theo kịp, bạn có thể tìm kiếm một chế độ ăn uống mới hơn, tốt hơn và bắt đầu lại từ đầu.

Khi bạn hạn chế thực phẩm, cơ thể của bạn có thể không nhận được các chất dinh dưỡng cần thiết để hoạt động tốt nhất. Và đối với một số người, ăn kiêng thường xuyên có thể dẫn đến chứng rối loạn ăn uống.

2. Ăn khi bạn đói

Hãy tin tưởng vào cơ thể của bạn và cho phép bản thân ăn khi nó cho phép bạn biết rằng bạn đang đói. Ăn nhiều loại thực phẩm để đảm bảo bạn nhận được các chất dinh dưỡng cần thiết. Đừng phớt lờ cơn đói của bạn cho đến khi chúng khiến bạn choáng ngợp. Thay vì chọn thực phẩm khiến bạn cảm thấy dễ chịu, bạn có thể ăn bất cứ thứ gì bạn có thể nhận được. Bạn cũng có nhiều khả năng ăn quá nhiều theo cách này.

3. Chú ý đến sự đầy đủ

Khi bạn ăn, hãy tạm dừng thường xuyên để kiểm tra cơ thể của bạn. Nghĩ về mùi vị của thức ăn và đánh giá mức độ đói của bạn để xem bạn có cần thêm không. Và dành thời gian để thưởng thức trải nghiệm ăn uống. Khi bạn cảm thấy hài lòng và hạnh phúc, bạn sẽ biết mình đã có đủ.

4. Chọn thực phẩm khiến bạn cảm thấy dễ chịu

Việc không ăn một số loại thực phẩm có thể gây ra cảm giác thèm ăn nghiêm trọng và thậm chí dẫn đến ăn uống vô độ. Ăn theo trực giác là chọn thực phẩm đáp ứng nhu cầu sức khỏe và vị giác của bạn.

Điều độ là chìa khóa. Một miếng sô cô la sẽ không làm bạn tăng cân chỉ sau một đêm. Nhưng những gì và như thế nào bạn ăn theo thời gian ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn.

5. Tôn trọng cảm xúc của bạn

Ăn để thỏa mãn những cảm xúc như lo lắng, cô đơn, tức giận hoặc buồn chán sẽ không giải quyết được các vấn đề gây ra những cảm giác này.

Nếu bạn thấy mình thường xuyên làm như vậy, hãy nói chuyện với chuyên gia trị liệu để giải tỏa cảm xúc của bạn.

The post [Intuitive Eating là gì? Vì lý do này mà Intuitive Eating quan trọng nhất](#) appeared first on [WEBNHACAI](#).

via WEBNHACAI

<https://webnhacai.top/intuitive-eating-la-gi-vi-li-do-nay-ma-intuitive-eating-quan-trong-nhat>