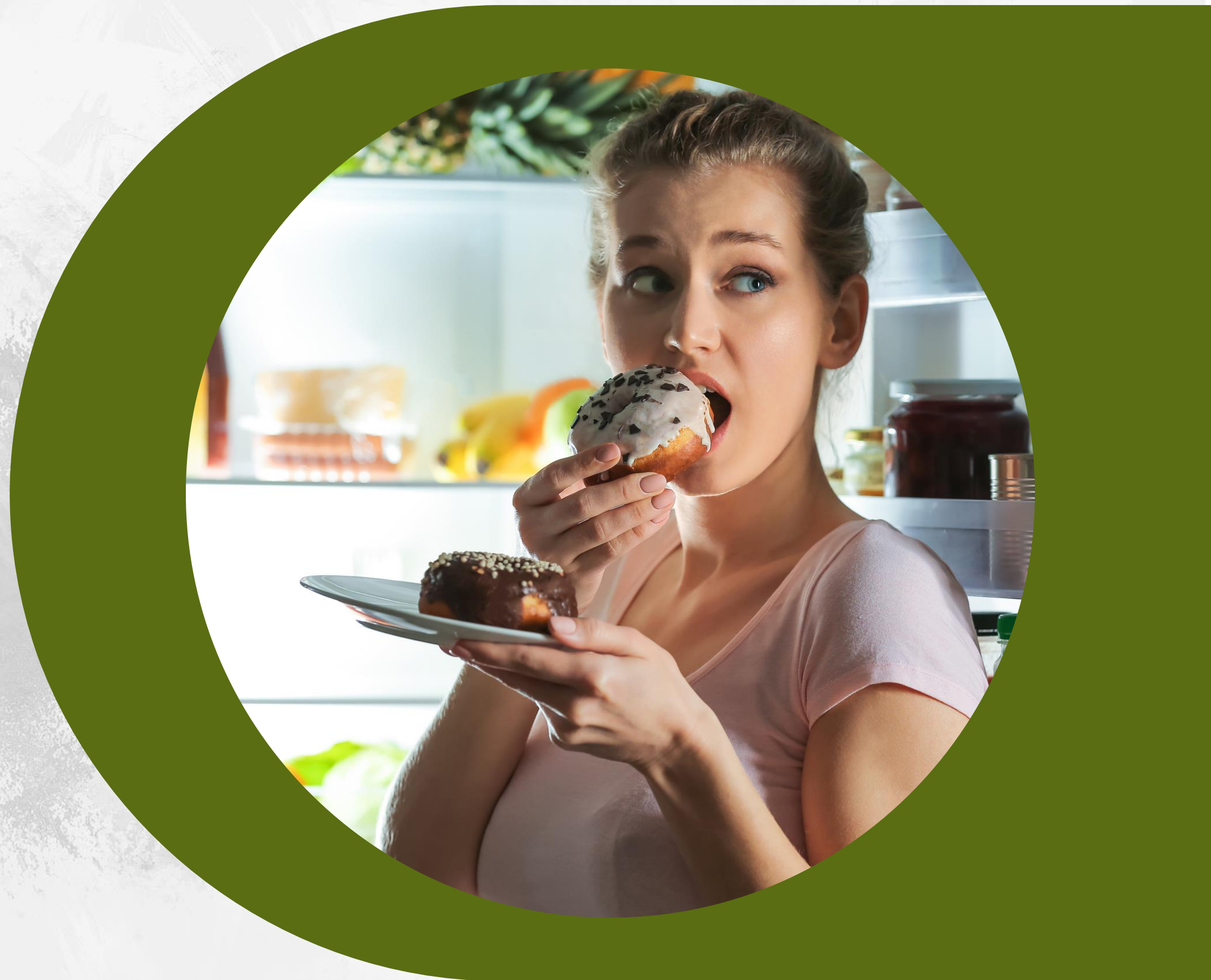


ΤΡΩΩ *ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΕΙΝΑΩ*

ΤΙ ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΠΙΣΩ ΑΠ'Ο ΑΥΤ'Ο;

*Από τη στέρηση στην αποδοχή
- μια νέα σχέση με το φαγητό*



Όταν η τροφή σταμάτησε να με ελέγχει και άρχισε να με θρέφει

- Η δική μου σχέση με το φαγητό ξεκίνησε κάπου στην εφηβεία
- Η μέρα περιστρεφόταν γύρω από το τι θα φάω, πώς θα φανώ, πόσο θα ζυγίσω
- Ηρθέ λοιπον η στιγμή που η τροφή άρχισε να με "τρώει"



Το σώμα δεν ζητά μόνο φαγητό...

Ζητά:

- Ασφάλεια
- Σύνδεση
- Ηρεμία

[@efthalia_holistic_nutritionist](https://www.instagram.com/efthalia_holistic_nutritionist)



Γιατί τρώμε χωρίς να πεινάμε;

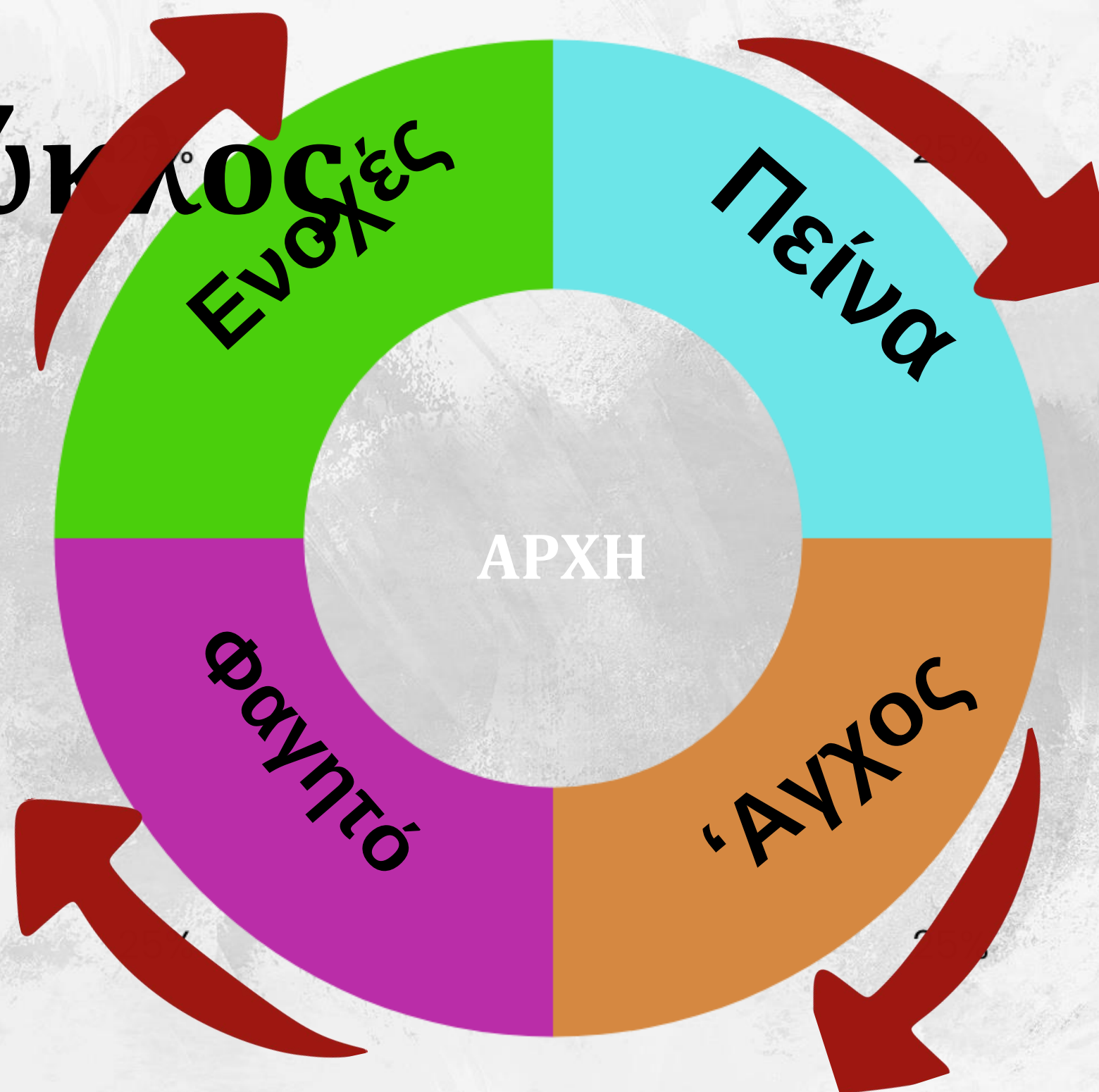
Συναισθηματική πείνα $\neq$ σωματική
πείνα

- Η **σωματική πείνα**
αργά, σταθερά, ικανοποιείται με φαγητό.
- Η **συναισθηματική πείνα**
απότομα, ψάχνει συγκεκριμένο φαγητό, δεν
ικανοποιείται.

*Αυτό που συχνά προσπαθούμε να
“ταΐσουμε” είναι το συναίσθημα, όχι
το σώμα.»*

Και έτσι ξεκινά ο κύκλος...

Ο φαύλος κύκλος



Αναγνώρισε την Πείνα σου



“ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΝΙΩΘΩ ΕΊΝΑΙ ΣΤΟ
ΣΤΟΜΑΧΙ Ή ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ;”

👉 Πού το νιώθω;

👉 Τι χρειάζομαι τώρα στ'
αλήθεια;

@efthalia_holistic_nutritionist



Μini Πρακτική “Pause”

Τεχνική Pause:

- 1 Πρώτη** – βαθιά αναπνοή από τη μύτη... και άφησε την εκπνοή σου αργά από το στόμα.
- 2 Δεύτερη αναπνοή** — φαντάσου Πως μαλακώνεις τους ώμους, το στήθος, το στομάχι σου.
- 3 Τρίτη αναπνοή** — φέρε στο νου σου ευγνωμοσύνη για το φαγητό Που έχεις μπροστά σου.

@efthalia_holistic_nutritionist



Το “Ημερολόγιο Στιγμών”



Η ΟΥΣΪΑ:

Μη γράφεις τι έφαγες — γράψε Πώς ένιωθες.

@efthalia_holistic_nutritionist



Όταν αρχίζεις να ακούς το σώμα σου

Η ΟΥΣΪΑ:

*Το σώμα σου δεν σε σαμποτάρει. Σε
Προστατεύει.*



@efthalia_holistic_nutritionist



Η Ακαδημία RetrEAT στη διατροφή

Ακαδημία "Διατροφή χωρίς Ενοχές"

1 3 μήνες – 12 συναντήσεις

2 Εκπαίδευση + Αναπνοή + Yoga καρέκλας

3 Από την ενοχή στη συμφιλίωση

@efthalia_holistic_nutritionist



RetrEAT στη διατροφή

Έναρξη: Τετάρτη 7 Ιανουαρίου στις
20.30μ.μ

 **12** συναντήσεις



 “Δεν χρειάζεται να έχεις τέλεια θέληση
— μόνο πρόθεση φροντίδας.”

@efthalia_holistic_nutritionist



RetrEAT στη διατροφή

Δεν υπάρχει “τέλεια διατροφή”. Υπάρχει η δική σου ροή. 

@efthalia_holistic_nutritionist

