

СВОБОДА ОТ САХАРА



МОЖНО ЛИ РАЗ НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Порой причина любви к сладкому кроется глубоко внутри человек, идет из детства, поэтому на нашей программе важна:

- психология,
- работа с эмоциями
- пищевыми пристрастиями
- восполнение дефицита
- трансформация режима еды и образа жизни



ХИМИЯ МОЗГА

Сахар меняет **химию мозга**.
Из многих исследований мы знаем, что если у вас чувствительная система вознаграждения, то это **заставляет зависеть от САХАРА**

Сахарная зависимость – прогрессирующее заболевание. Сахар влияет на систему вознаграждения мозга по той же схеме, что и наркотические средства, высвобождая нейротрансмиттеры — **дофамин и опиоиды**



ИСТОРИЯ ОДНОГО ПАЦИЕНТА

Один день человека с сахарной зависимостью

Утро понедельника:

«Сегодня я не буду есть никакую вредную пищу».

10 часов утра: одержимы мыслями о печенье, хлебе, шоколаде. «Нет, я не сдамся».

Обед: «Ну, я могу съесть что-нибудь в обед, но сегодня больше ничего себе не позволю».

Полдник: «Я хорошо поем сейчас и больше ничего не буду есть сегодня».

Вечер: «Я уже испортил этот день тем, что съел булочки. Только сегодня наемся, а завтра начну строго ограничивать»



ДЕЛО НЕ В СИЛЕ ВОЛИ.



ТРИ ТИПА ЛЮБИТЕЛЕЙ САХАРА

1. **Первые не одержимы едой.** Они не потеряли контроль, и они не прячутся, не крадутся и не лгут.
2. **Вторые едят больше, когда они подвергаются стрессу** или вышли из эмоционального равновесия. Но все же они не до конца одержимы пищей
3. **Третьи имеют такую зависимость,** которая является биопсихосоциальной проблемой.



ТРИ СТАДИИ САХАРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Ранняя стадия
- Средняя стадия
- Поздняя стадия



КАК ЗАВЯЗАТЬ



ТЕХНИКА HALT

Hungry

Голодный

Angry

Злой

Lonely

Одинокий

Tired

Уставший

