



WSTĘP

Kochasz jeść? Czujesz się winna, gdy jesz niektóre potrawy? Czujesz, że czegoś ci brakuje, gdy nie zjesz tego, na co masz ochotę? Nie jesteś pewna, co właściwie powinnaś jeść? Martwisz się tym, że jesz nie to, co potrzeba? Choć wiesz, że nie powinnaś jeść niektórych produktów, i tak nie potrafisz się powstrzymać? Zdarza ci się myśleć: „Co tam – już i tak zawałam, więc mogę przynajmniej dojeść to ciasto, a od jutra zacznę kolejną dietę”?

Mówisz, że kochasz jeść, ale jesz tak szybko, że po kilku kęsach i tak przestajesz odczuwać smak? Jesz, wykonując inne czynności: oglądając telewizję, pracując, prowadząc samochód? Pod koniec posiłku czujesz się przepełniona? Często zaraz po tym, jak skończysz posiłek, znów myślisz o jedzeniu?

Czy zaczynasz jeść, bo jesteś głodna? Czy jeszcze pamiętasz, jak to jest być głodną? Jesz, bo jest pora posiłku, bo coś wygląda smacznie, a może dlatego, że jesteś zestresowana, znudzona albo z tysiąca innych powodów? Czy jedzenie poprawia ci humor, ale tylko na chwilę? Czy to często sprawia, że jesz jeszcze więcej?

Ćwiczenia są dla ciebie karą za jedzenie? Ćwiczysz, żeby mieć prawo się najeść? Robisz rzeczy, na które masz ochotę? Odkładasz różne sprawy na „po diecie”? Zapomniałaś, że jesz po to, by dostarczyć organizmowi energii życiowej?

Czy są to niektóre z powodów twojego zmagania się z wagą? Może dlatego diety, których próbowałaś, nie skutkują – może dotyczy to nie tylko ciebie, ale bardzo wielu ludzi?

Wybór należy do ciebie. Możesz dalej próbować każdej diety, o jakiej usłyszysz, a potem znów przytyć, gdy tylko poczujesz się głodna, znudzona, spięta czy odrzucona. Możesz też nauczyć się, jak jeść to, co kochasz, i kochać to, co jesz. Rozwiązania cały czas były w zasięgu ręki, ale szukałaś ich na zewnątrz, zamiast po prostu zajrzeć w głąb siebie.

Jedz to, co kochasz – Kochaj to, co jesz pomoże ci odkryć przyjemność w świadomym jedzeniu, nauczy cię rozkoszować się każdym jego aspektem. Na nowo zaufasz swojej naturalnej umiejętności jedzenia we właściwych ilościach. Nauczysz się też zaspokajać inne swoje potrzeby w bardziej satysfakcjonujący sposób oraz dowiesz się, jak radzić sobie ze stresem czy nudą. Nauczysz się jeść to, co kochasz, bez lęku przed przejedzeniem. Odnajdziesz radość płynącą z ruchu i będziesz zaskoczona, jaki potencjał drzemie w twoim ciele.

Jedz to, co kochasz – Kochaj to, co jesz powstało na podstawie *Czy jestem głodna? Warsztatów Świadomego Jedzenia* – całościowego programu, który tysiącom ludzi pomógł krańcowo zmienić swój stosunek do jedzenia. Zadając sobie to pozornie proste pytanie „Czy jestem głodna?”, możesz otworzyć drzwi do znacznie głębszej świadomości i zrozumienia samej siebie. Wystarczy, że zajrzysz w głąb siebie, a zrozumiesz, jak wiele jest tam do odkrycia. Pokażę ci, że nie chodzi tylko o to, co jesz, ale także o to, *dlaczego* i *jak* jesz. W większości przypadków w ogóle nie chodzi o jedzenie.



To nie jest książka o odchudzaniu się. Wiesz na pewno, że zarządzanie wagą to dużo więcej niż znajomość zasad dyktujących, co jeść i ile ćwiczyć. Nieskuteczność większości diet jest na to najlepszym dowodem. Moim celem jest rozbić tego procesu na serię takich etapów, które możesz opanowywać krok po kroku.

Czeka cię wspaniała podróż. Potrzebne ci będą twoje własne doświadczenia, przemyślenia, uczucia i przekonania. Każda decyzja stanie się okazją do lepszego zrozumienia własnych motywów, a to da ci możliwość, by następnym razem podjąć inną decyzję, jeżeli tylko uznasz, że będzie to dla ciebie korzystniejsze. Chciałabym jeszcze raz podkreślić, że będzie to proces uczenia się. Nie chodzi o to, byś od razu stała się doskonałą. Bądź dla siebie życzliwa i wyrozumiała. Wolność i radość, jakie uda ci się w ten sposób osiągnąć, wynagrodzą początkowe trudności.

Książka *Jedz, co kochasz, kochaj, co jesz* jest podzielona na cztery części: *Zastanów się, Odżywiaj się, Żyj i Jedz*. Pierwsze trzy części mają po osiem rozdziałów.

Część 1, *Zastanów się*, pokaże ci, jak zadawać sobie pytania, żeby zrozumieć, dlaczego, kiedy, co, jak i ile powinnaś jeść, oraz jak zarządzać swoją energią. Gdy zyskasz już świadomość tego, w co wierzysz, co myślisz i czujesz, będzie ci łatwiej znaleźć sposób, by osiągnąć to, na czym ci zależy. Zbudujesz solidne podstawy świadomego zarządzania swoim życiem i wagą oraz nauczysz się sposobów odżywiania ciała, umysłu, serca i ducha, i to bez odchudzania się.

To, co poznasz w części 1, odróżnia tę książkę od wszystkich innych. Jednak nie oznacza to, że zdrowe odżywianie się czy ćwiczenia nie są niezbędne dla twojego zdrowia i witalności.

Część 2, *Odżywiaj się*, jest napisana z myślą o wszelkich możliwych stylach odżywiania się, ponieważ wierzę, że wiedza na temat jedzenia powinna być narzędziem, a nie bronią. Każda decyzja, jaką podejmiesz, będzie słuszna, jeżeli będziesz miała na celu świadome odżywianie się. Może zabrzmiało to rewolucyjnie; wiele diet opartych jest na restrykcjach czy zasadach o negatywnym przesłaniu: „im tłustiej, tym gorzej”, „jak się objadasz, to musisz ćwiczyć”. Gdy zapomnisz o tych surowych i skomplikowanych zasadach, będziesz potrzebowała dodatkowych informacji dotyczących odżywiania się, żeby móc samodzielnie o sobie decydować.

Część 3, *Żyj*, pokaże ci, jak dopasować aktywność fizyczną do twojego stylu życia i styl życia do aktywności fizycznej! Jestem przekonana, że stopniowe wprowadzanie niewielkich zmian jest znacznie skuteczniejsze niż jednorazowe wywracanie wszystkiego do góry nogami. Te drobne, precyzyjne sugestie różnią się od typowego, znanego ci już podejścia „wszystko albo nic”; mam nadzieję, że przynajmniej je wypróbujesz.

Część 4, *Jedz*, zawiera wspaniałe przepisy moich ulubionych potraw dla całej rodziny. Mój mąż, Owen, jest zawodowym szefem kuchni w spa, a naszą pasją jest gotowanie tak, by było naprawdę i smacznie, i zdrowo. W rozdziale *Odżywiaj się* znajdziesz wiele odniesień do konkretnych przepisów. (Wszystkie odniesienia oznaczone są obrazkiem talerza, takim jak ten obok.)