

HER İŞİN BAŞI SAĞLIK

Öncelikle kendiniz için sağlığınıza dikkat edin.

Yemekle ilişkiniz hayatla ilişkinizdir..

Yemekle ilişkiniz nasıl?

Acıktığınızı fark edenlerden misiniz, bayılmadan anlamayanlardan mı, acıkmadan yiyenlerden mi..

Doyunca bırakanlardan mısınız, doysa da şişse de acısa da yiyenlerden mi..

Her şeyden biraz biraz alıp bırakanlardan mısınız, lezzetine varanlardan mı..

Sindire sindire mi yersiniz alelacele mi, özenerek mi, geçiştirerek mi..

Hep aynı şeyleri mi seçersiniz, yeniliklere açık mısınız..

Bedeninize iyi gelecek şeyleri mi yersiniz, gelmeyecekleri mi..

Her verileni "ver" diyip yiyenlerden misiniz, hayır diyebilenlerden mi..

Atılmasın diye bozulmaya yüz tutmuş şeyleri bitirenlerden misiniz, tazesini arayanlardan mi..

Hayatla ilişkiniz nasıl? /Dr. Özge ORBAY



DUYGUSAL YEME

Aşağıdaki duyguları ve yiyecek-ıçecek gruplarını inceleyiniz. Hangi duygunun sizi hangi besine yönelttiğine dikkat edin. Duygular ve besinler arasında bir bağlantı kuramadıysanız belki de yeme davranışınız üzerinde çok düşünmemişsinizdir. Size tavsiyemiz bir hafta boyunca kendinize aşağıdaki soruları sormanız:



Şu an bunu yemeye ihtiyacım var mı?

- Çikolata
- Şeker
- Çekirdek
- Cips
- Kuruyemiş
- Fast Food
- Pilav, Makarna
- Gazlı İçecek (Kola, Soda vb.)

Kendimi nasıl hissediyorum?

- Kırgın
- Öfkeli
- Kaygılı
- Neşeli
- Suçlu
- Üzgün
- Yalnız
- Yetersiz

STRESTEN UZAK DURMAK

Stres, vücudun herhangi bir fiziksel veya duygusal baskı ve değişikliğe göre verdiği yanıtıdır.

Az miktarda stresin yararı, uyum sağlayıcı ve koruyucu etkisi olmakla birlikte aşırı stres patolojik değişimlere, hatta ölüme neden olabilmektedir. Tansiyon, şeker, felç, ülser, kanama bozuklukları, ishal, astım tetiklenmesi ve ileri durumlarda kansere neden olabilir. Sindirim düzensizlikleri, iştah bozukluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, kaşıntı ve alerjik durumlar gelişir. Ruhsal düzensizliklere neden olur ve bu durum günlük hayatımızı etkiler. Anlama ve düşünme bozukluğu, denge sorunları baş gösterir.

Stresin farkında olun

- Mükemmeliyetçi olmayın, gereğinden fazla sorumluluk almaya çalışmayın
- Aşılamayacak engel yoktur, kararlı olun ve başarmayı isteyin
- Düzenli olarak spor yapmak, gerginliklerden kurtulmak
- ve rahatlamak için etkili bir yoldur.
- Aşırılık zararlıdır, hiçbir işinizde aşırıya kaçmayın, dengeli olun.
- Faydalı hobiler edinin
-



C YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI