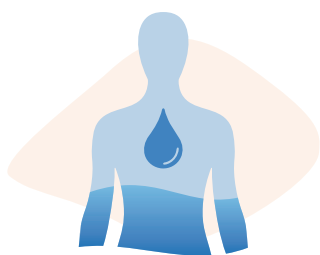


TRENQUEM LA MENTALITAT DE DIETA I APOSTEM PER UN CANVI D'HÀBITS ALIMENTARIS QUE PERDURI EN EL TEMPS

1 Hi ha persones que han estat tota la vida, o en certs moments de l'any, “**a dieta**”, o fins i tot han seguit **dietes molt restrictives** amb l'objectiu de perdre pes ràpidament.

> Què comporta aquesta situació?



Perdre aigua corporal total i, amb això, massa muscular



Reduir el temps que destinem a aprendre a menjar i aconseguir refermar uns hàbits alimentaris més saludables



Estar constantment entre les prohibicions, restriccions i mentalitat de dieta perenne

> Què significa **DIETA** “**Diaeta**” segons la RAE?

R.A.E.



1. Règim d'alimentació en què el metge limita, prohibeix o prescriu certs aliments.
2. Conjunt de substàncies que regularment s'ingereixen com a aliment.
3. Privació completa de menjar.

Com ho interpreta cadascú?



Per al **Dietista-Nutricionista**, es relaciona amb el conjunt d'aliments que s'ingereixen habitualment.



Per a la **població en general**, la “**dieta**” s'associa a la privació, restricció (imposició de regles i normes).

TRENQUEM LA MENTALITAT DE DIETA I APOSTEM PER UN CANVI D'HÀBITS ALIMENTARIS QUE PERDURI EN EL TEMPS

➤ Quina diferència hi ha entre “**mentalitat de dieta**” i “**aprendre a menjar**”?



MENTALITAT DE DIETA

- ❌ Un conjunt de creences, pràctiques i tendències socials on el **cos prim és sinònim de salut, bellesa i èxit**.
- ❌ **No es tenen en compte altres esferes de la salut** com la mental i la social.
- ❌ Es promou l'**obsessió per estar prim** i la pèrdua de pes “costi el que costi”.



APRENDRE A MENJAR

- ✅ És un **procés d'adquisició d'hàbits saludables** que no implica fer dietes restrictives, sinó educar el teu paladar, la ment i la teva relació amb el menjar.
- ✅ **El focus és la salut** i adaptar-se al context de manera conscient.
- ✅ Es tenen en compte **nombrosos indicadors**, a més a més del pes.

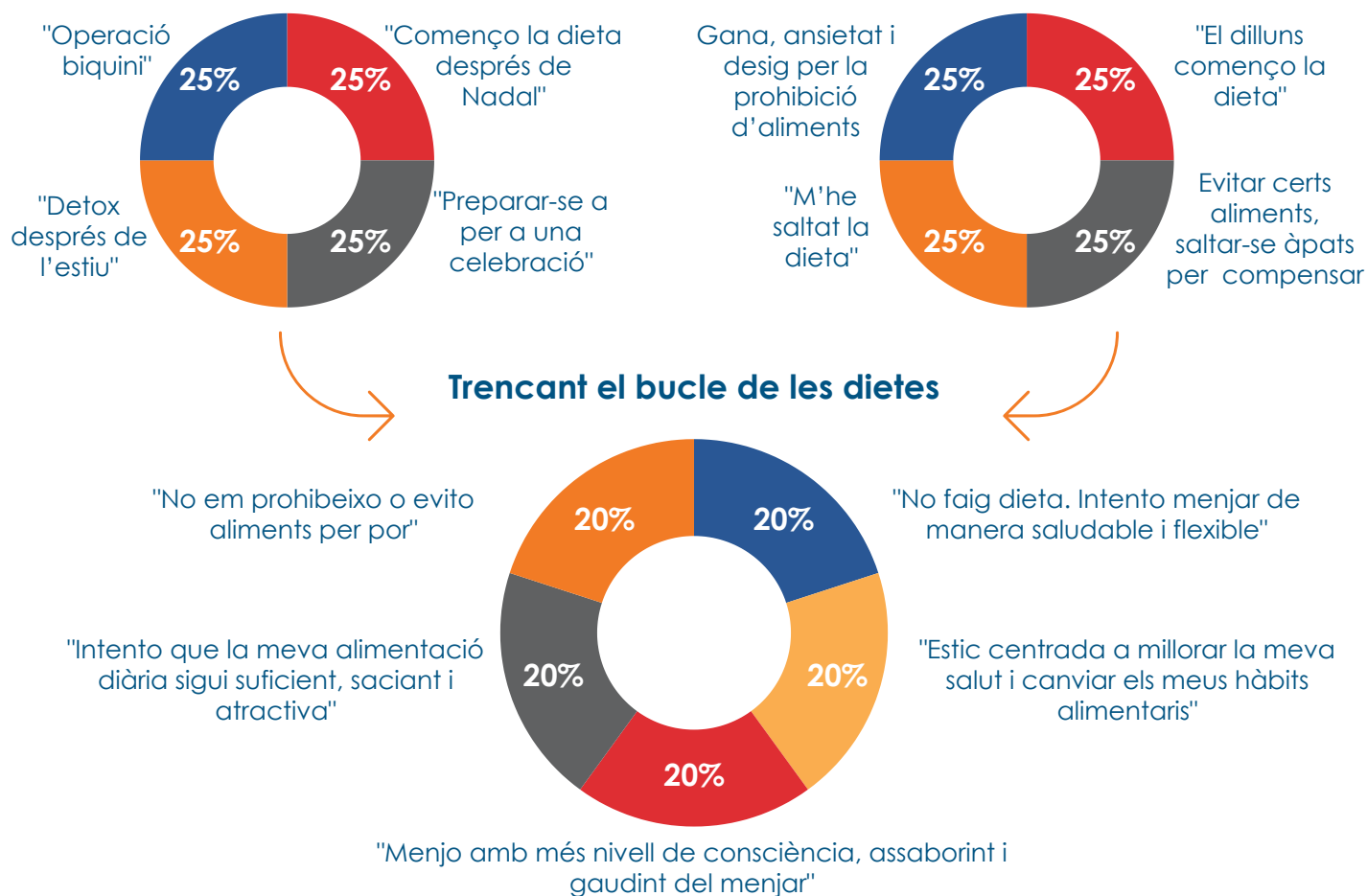


TRENQUEM LA MENTALITAT DE DIETA I APOSTEM PER UN CANVI D'HÀBITS ALIMENTARIS QUE PERDURI EN EL TEMPS

2

ESTRATÈGIES PER A SORTIR DEL BUCLE I LA MENTALITAT DE DIETA

> Situacions relacionades amb la mentalitat de dieta



> Què podem fer per **desaprendre la cultura de dieta**?

Deixar de comparar cossos	Evitar comentaris sobre el cos d'altres persones	Evitar les dietes restrictives i prohibicions d'aliments	Abandonar les etiquetes de moralitzar aliments com a "bons" o "dolents"	Filtrar o reduir la informació de xarxes socials i mitjans de comunicació que perpetuen la cultura de dieta
Menjar amb atenció plena practicant el MindfulEating	Aprendre a escoltar les nostres emocions i connectar amb els nostres senyals de gana-sacietat	Educar el nostre entorn sobre els aspectes nocius de la cultura de dieta	Fomentar un ambient saludable i amable a la llar, feina, etc.	

TRENQUEM LA MENTALITAT DE DIETA I APOSTEM PER UN CANVI D'HÀBITS ALIMENTARIS QUE PERDURI EN EL TEMPS

3

ESTRATÈGIES PER GENERAR HÀBITS SOSTENIBLES

> Per fer-ho, és important conèixer i interioritzar els conceptes següents:

Alimentació intuïtiva



És l'acte de sintonitzar amb els senyals naturals de gana i sacietat del cos per menjar sense culpa ni restriccions.

Flexibilitat alimentària



És la capacitat d'adaptar les tries de menjar al context i al plaer social sense rigidesa ni remordiments.

> Aquestes estratègies t'ajudaran a assolir uns hàbits alimentaris més saludables sense "estar a dieta"



Elaborar una **taula per anotar les dificultats per al canvi d'hàbits i generar un full de ruta**



Fer un **registre setmanal d'aliments** per prendre consciència dels aliments que prenguis per començar a actuar



Definir clarament:

- Per què fas el canvi
- Què vols aconseguir
- Amb qui ho faràs
- On ho faràs



Aplicar el **mètode Kaizen**, on les millores contínues i petites són més efectives que només un canvi gran



Persegueix les 4 lleis dels hàbits atòmics: fes-ho obvi, atractiu, senzill i satisfactori



Deixa que tinguis temps i practica-ho de manera regular i constantment. Planifica-ho, posa't recordatoris i comparteix-ho amb el teu entorn