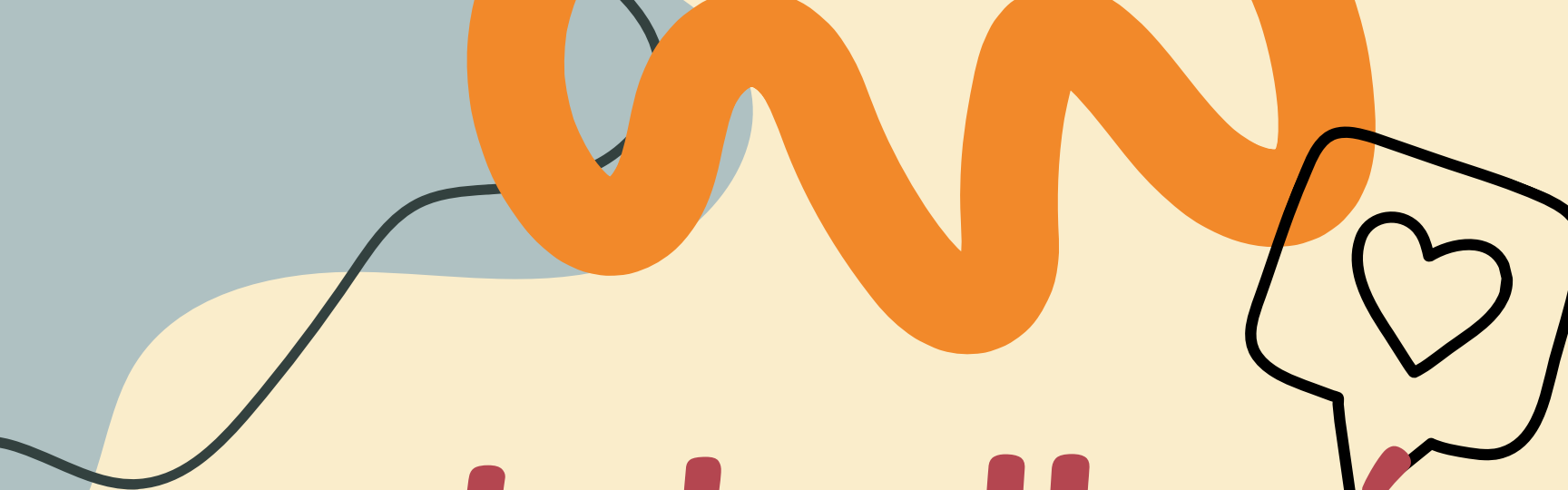




# Jak dbać o relację z jedzeniem i ciałem?

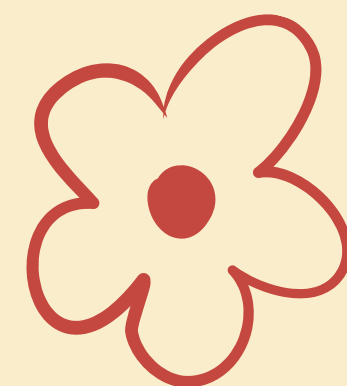
mgr Emilia Kaczorowska  
dietetyczka kliniczna,  
psychodietetyczka



# O mnie



Ukończyłam studia I i II stopnia z zakresu dietetyki na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi oraz podyplomowo psychodietetykę na WSB Merito Gdańsk. Obecnie jestem doktorantką Zakładu Biochemii Lekarskiej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, gdzie prowadzę badania związane z chorobą Parkinsona. Na co dzień pracuję w USK nr 2 w Łodzi oraz kilku przychodniach państwowych i publicznych. Szczególnym zainteresowaniem cenię diety roślinne oraz pracę z pacjentami cierpiącymi na zaburzenia odżywiania. Prywatnie jestem weganką, wolontariuszką fundacji Viva!, amatorką wspinaczki i szczęśliwą psią opiekunką. Na instagramie znajdziecie mnie pod nickiem @just\_vegemilka.



# Mądrość ciała

Dlaczego warto mu ufać?



# Moje ciało chce za dużo

- Jak myślisz - z czego to wynika? Czy do tej pory zaspokajałeś/aś potrzeby swojego ciała?
- Czy Twój styl życia i wymagania mogą współgrać z potrzebami ciała?
- Czy chciał(a)byś odbudować zaufanie do niego?
- Czy respektujesz swoje emocje?



# Podstawowy podział emocji

**PRZYJEMNE**

np. radość, spokój, ulga

**NIEPRZYJEMNE**

np. złość, strach, smutek

**Nie ma złych emocji - każda nas o czymś informuje** ❤️

energia +  
nieprzyjemne

zły  
zaniepokojony  
wściekły  
przestraszony  
zazdrosny  
zdegustowany  
roztrzęsiony  
zirytowany  
zmieszany

podekscytowany  
entuzjastyczny  
uradowany  
euforyczny  
kochający  
szczęśliwy  
zachwycony  
radosny  
dumny

energia +  
przyjemne

energia +  
nieprzyjemne

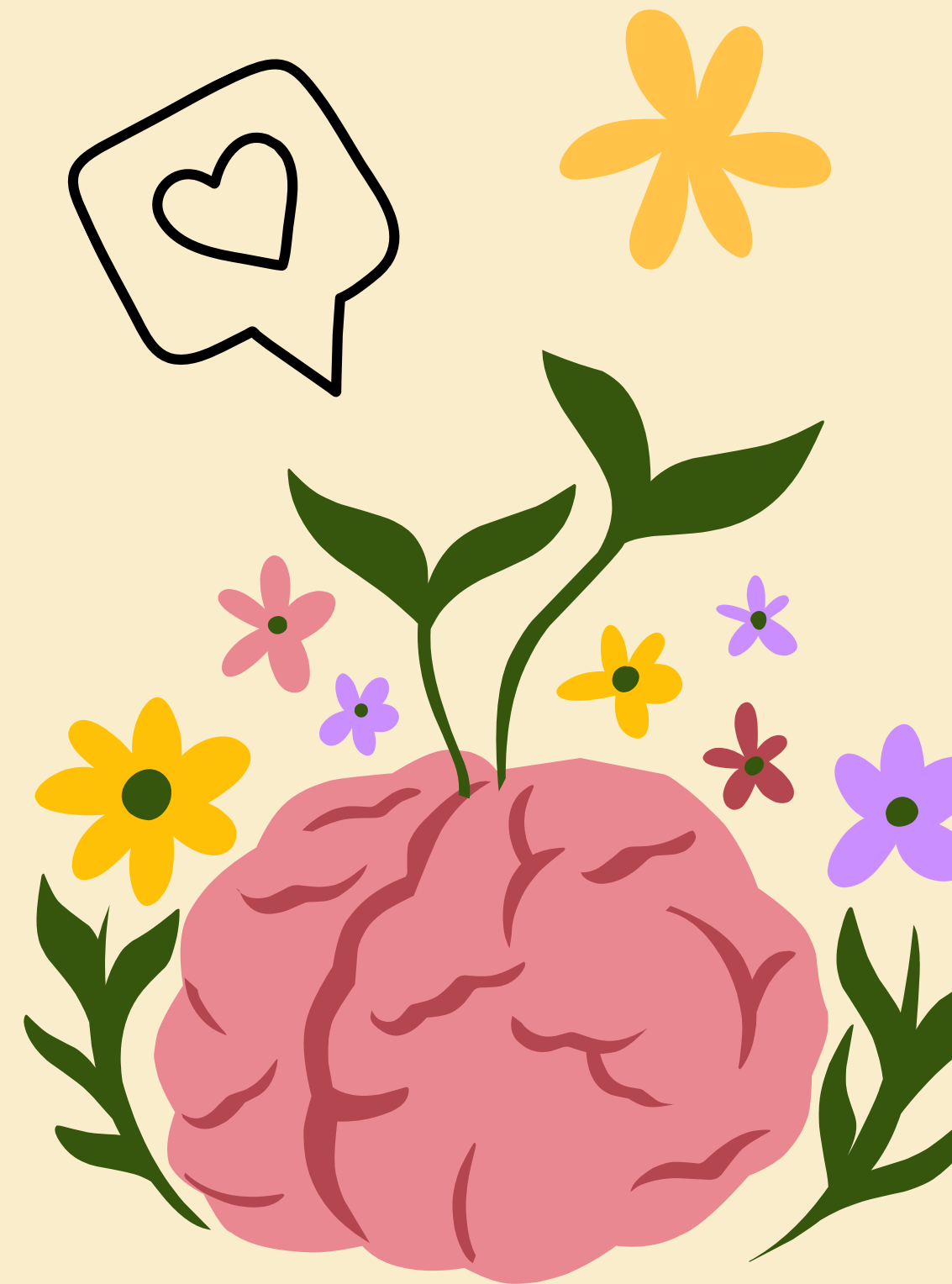
znudzony  
przygnębiony  
ponury  
rozżalony  
smutny  
apatyczny  
przybity  
zawstydzony  
strapiony  
rozczarowany

rozluźniony  
spokojny  
pogodny  
odprężony  
nostalgiczny  
serdeczny  
pogodny  
zadowolony  
zrelaksowany  
wypoczęty

energia +  
przyjemne

# Emocje a potrzeby

**Kiedy towarzyszą Ci silne emocje, szczególnie te nieprzyjemne, zastanów się - jakiej potrzebie one odpowiadają? Czy możesz ją jakoś zaspokoić?**



## LISTA POTRZEB WG MARSHALLA ROSENBERGA

### POTRZEBY FIZYCZNE

- POWIETRZA
- POŻYWIENIA/ WODY
- SCHRONIENIA
- RUCHU
- ODPOCZYNKU
- SNU
- WYRAŻANIA SWOJEJ SEKSUALNOŚCI
- DOTYKU
- BEZPIECZEŃSTWA FIZYCZNEGO

### POTRZEBY KONTAKTU SAMYM Z SOBĄ

- AUTENTYCZNOŚCI
- WYZWAŃ
- JASNOŚCI
- ŚWIADOMOŚCI
- TWÓRCZOŚCI
- INTEGRALNOŚCI
- SAMOROZWOJU
- WYRAŻANIA SIEBIE
- SZACUNKU DLA SIEBIE
- ZAUFANIA SOBIE
- SUKCESU
- SENSU
- SPÓJNOŚCI
- POCZUCIA SPRAWCZOŚCI
- ROZWOJU
- CELU

### POTRZEBY AUTONOMII

- SWOBODY WYBORU
- WOLNOŚCI
- PRZESTRZENI
- NIEZALEŻNOŚCI
- REALIZACJI CELÓW
- SPONTANICZNOŚCI

### POTRZEBY RADOŚCI ŻYCIA

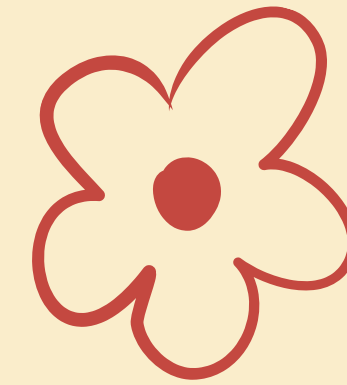
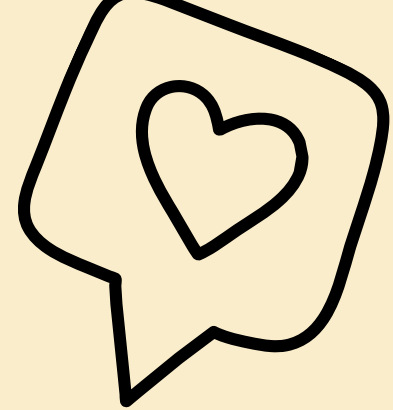
- ZABAWY/ HUMORU/ RADOŚCI
- ŁATWOŚCI/ PROSTOTY
- PRZYGODY
- KOMFORTU
- NADZIEI
- PIĘKNA
- HARMONII
- POKOJU
- ESTETYKI

### POTRZEBY ZWIĄZKU Z LUDŹMI

- AKCEPTACJI
- UZNANIA
- PRZYNALEŻNOŚCI
- WSPÓŁPRACY
- WSPARCIA
- WYROZUMIAŁOŚCI
- BLISKOŚCI
- WIĘZI
- SZCZEROŚCI
- EMPATII
- BYCIA WIDZIANYM
- BYCIA USŁYSZANYM
- BRANIA POD UWAGĘ
- CIEPŁA
- WZAJEMNOŚCI
- UCZCIWOŚCI
- MIŁOŚCI
- INTYMNOŚCI
- ZROZUMIENIA

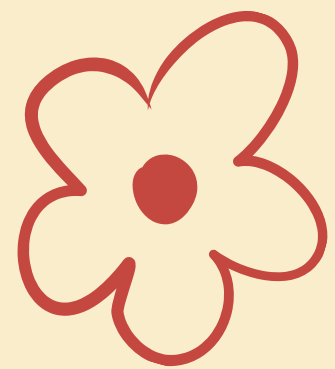
### POTRZEBY STRUKTURY

- PRZEJRZYSTOŚCI
- DOTRZYMYWANIA USTALEŃ
- JASNOŚCI
- PRZEWIDYWALNOŚCI



# Restrykcje i odsuwanie potrzeb

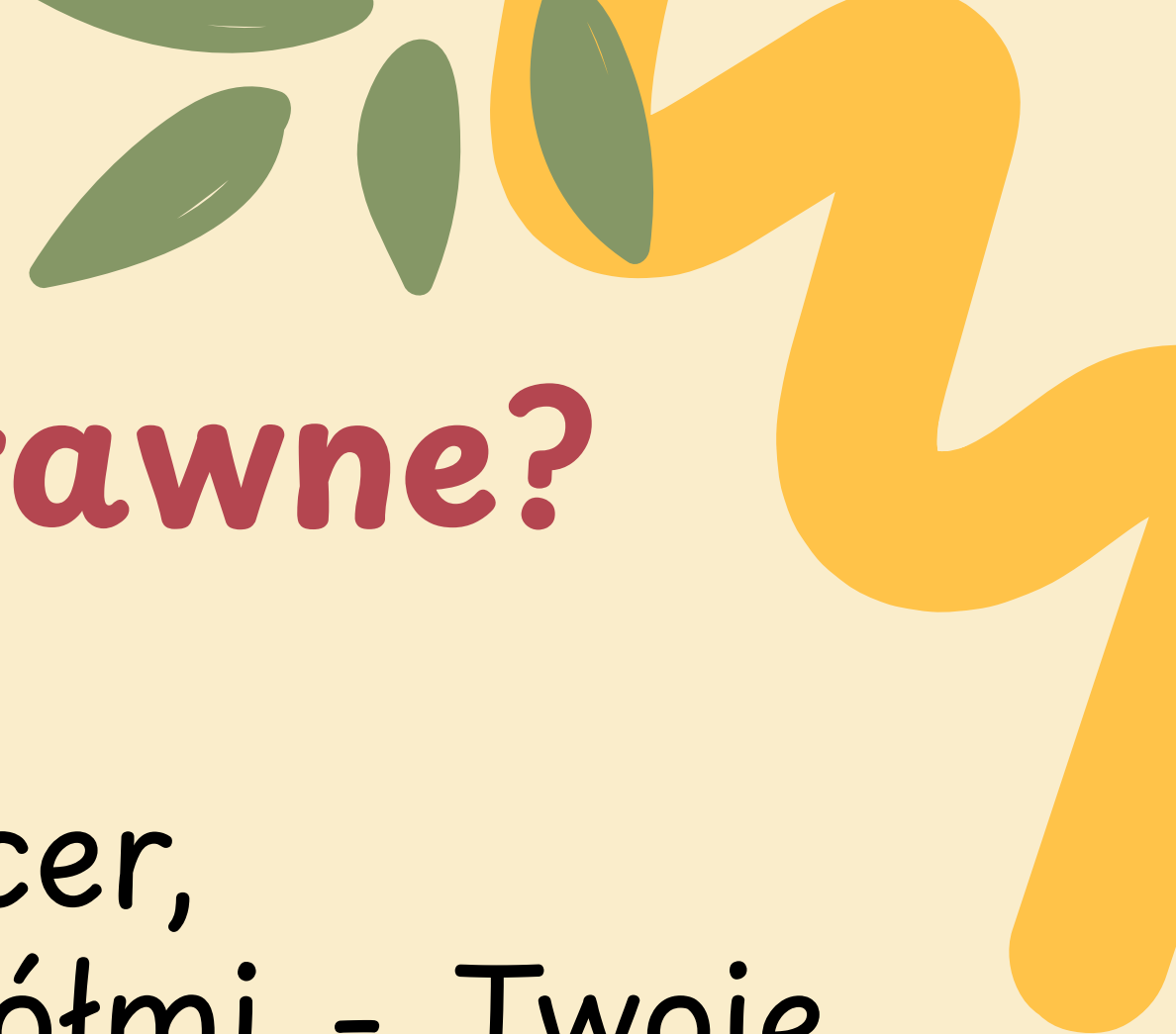
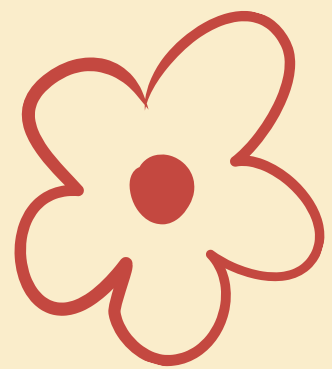




# Uczucia wobec własnego ciała

Jeśli czujesz, że Twoje ciało jest nieodpowiednie,  
zastanów się - jest to fakt czy myśl?



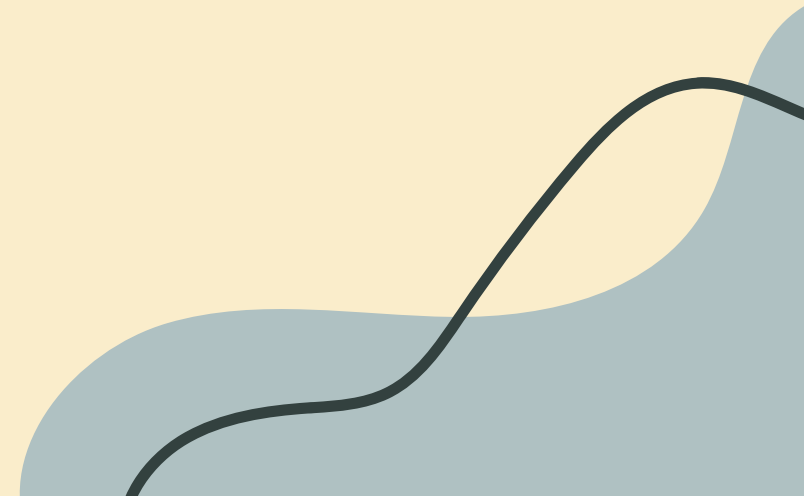


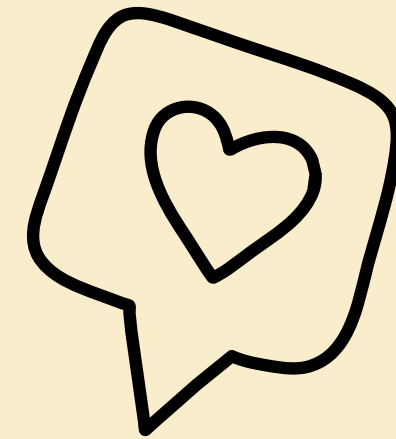
# Czy Twoje ciało jest sprawne?

1. Czy gdybyś chciał(a) iść na spacer, pływać, spotkać się z przyjaciółmi - Twoje ciało Ci na to pozwala?
2. Czy odczuwasz ból, dyskomfort?



Oceń w skali 1-10 :)

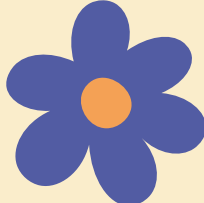
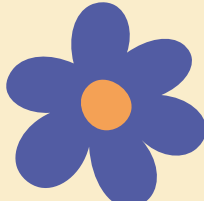
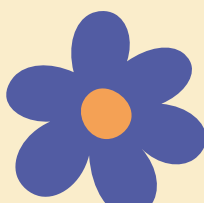
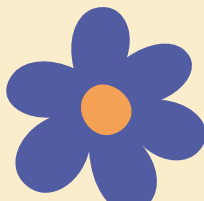




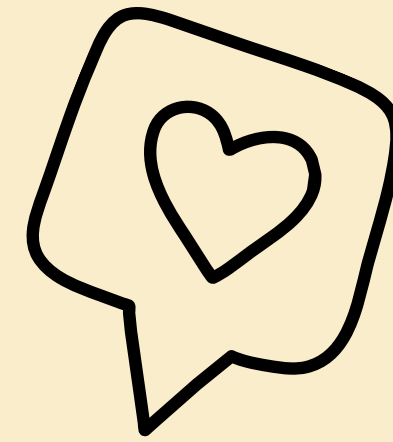
*A na ile ocenit(a)byś  
wygląd swojego ciała?*



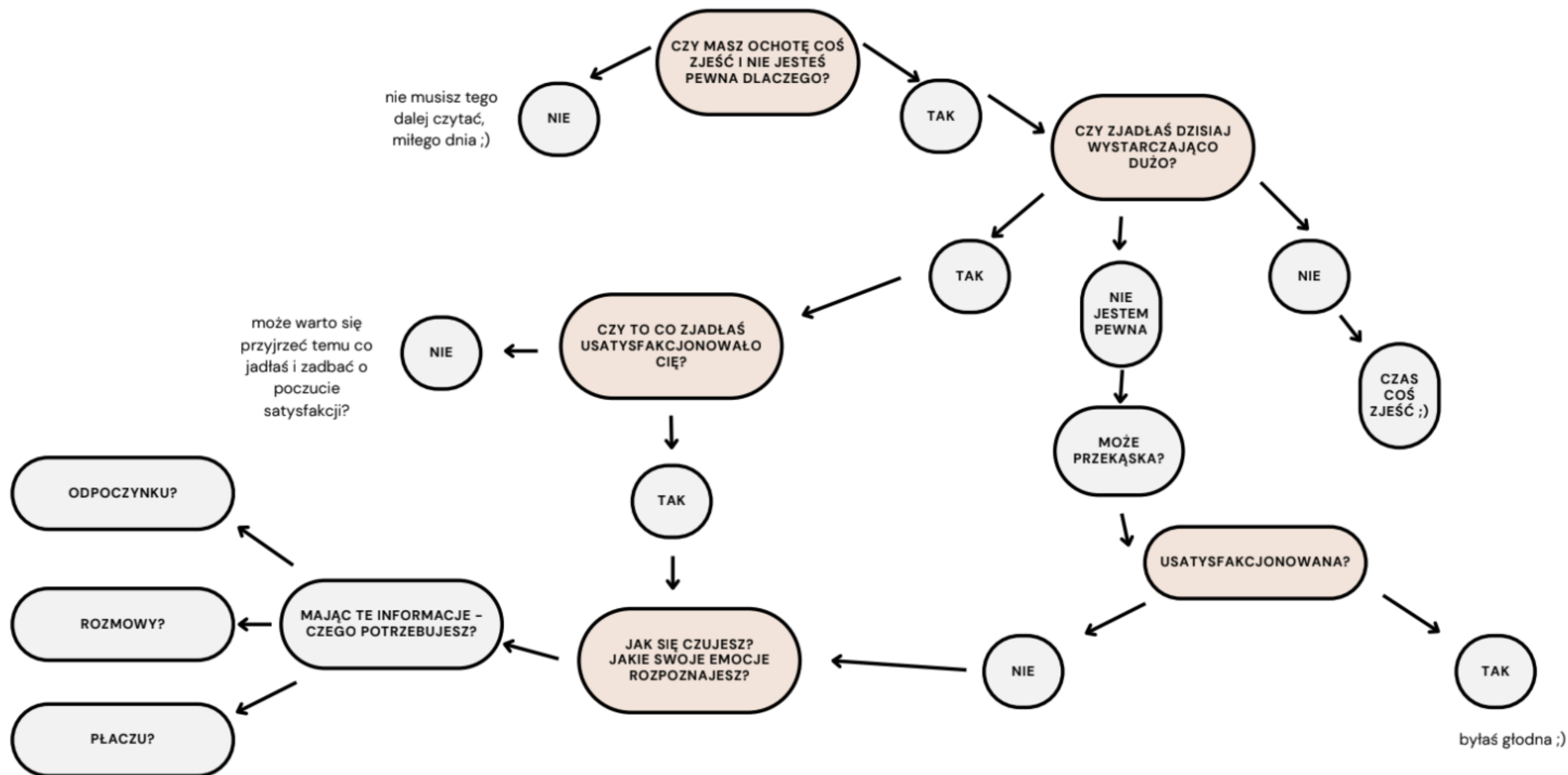
# Ciało faktycznie potrzebuje pomocy - co wtedy?

-  Diagnoza przyczyn i potrzeb
  -  Realne cele i plan działania
  -  Akceptacja i zrozumienie **procesu**
  -  Wsparcie
- 

Jedzenie emocjonalne - jak  
odróżnić głód fizyczny od  
innych potrzeb?



# “emocjonalne jedzenie”



# Automonitoring



| Godzina | Co zjadłem/am<br>i piłem/am? | Kontekst, emocje,<br>przemyślenia |
|---------|------------------------------|-----------------------------------|
|         |                              |                                   |
|         |                              |                                   |
|         |                              |                                   |

**Czas na Wasze pytania!**



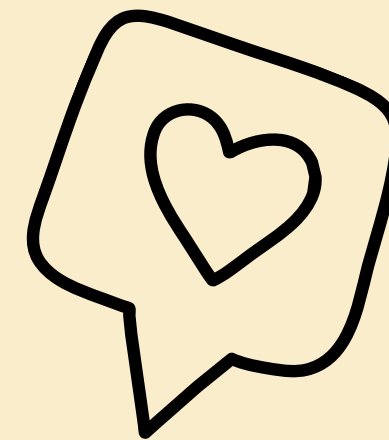
# Polecane treści

**@wariu\_jemy**

**@psychika.na.talerzu**

**@czułostan**





**Dziękuję za uwagę!**

Instagram: @just\_vegemilka

e-mail: kaczorowskaemilia1998@gmail.com