

چکلیست تغذیه هفتگی برای بازیابی انرژی و آرامش

روز اول: روز "آب، اولین قدم (Hydration Day)"

هدف: تأمین آب بدن به عنوان ساده‌ترین و مؤثرترین کار برای بهبود انرژی و خلق‌وخو.

- **صبح:** روزت را با یک لیوان بزرگ آب شروع کن (قبل از چای یا قهوه).
- **طی روز:** همیشه یک بطری آب کنارت داشته باش. هدف، تمام کردن آن نیست، بلکه دیدن آن به عنوان یک یادآوری است.
- **عصر:** یک دمنوش گیاهی آرامش‌بخش (مثل بابونه یا اسطوخودوس) بنوش. این هم بخشی از تأمین آب بدن است.
- **چرا؟** حتی کم‌آبی خفیف هم می‌تواند باعث خستگی، سردرد و تحریک‌پذیری شود. این ساده‌ترین راه برای احساس بهتر شدن است.

روز دوم: روز "پروتئین برای پایداری (Protein Power Day)"

هدف: تثبیت قند خون و جلوگیری از نوسانات خلقی با پروتئین.

- **صبحانه:** سعی کن در صبحانه‌ات یک منبع پروتئینی داشته باشی (مثلاً تخم‌مرغ، ماست یا پنیر).
- **ناهار یا شام:** یک وعده غذایی با "پروتئین آسان" بخور. (مثلاً کنسرو ماهی تن، عدس یا لوبیا پخته، یا چند تکه مرغ از قبل آماده شده).
- **میان‌وعده:** یک مشت کوچک آجیل یا چند قاشق ماست، یک گزینه عالی است.
- **چرا؟** پروتئین شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد و از افت ناگهانی انرژی که باعث اضطراب می‌شود، جلوگیری می‌کند.

روز سوم: روز "برنامه‌ریزی بدون فشار (Gentle Planning Day)"

هدف: کاهش استرس تصمیم‌گیری روزانه با یک برنامه‌ریزی خیلی ساده.

- **یک کار:** فقط به یک وعده غذایی برای فردا فکر کن (مثلاً ناهار). چه چیز ساده‌ای می‌توانی بخوری؟
- **آماده‌سازی کوچک:** اگر انرژی داشتی، یک کار کوچک برای آن انجام بده (مثلاً چند تخم‌مرغ را آب‌پز کن یا یک قوطی کنسرو را دم دست بگذار).
- **لیست خرید اضطراری:** یک لیست از ۳-۴ قلم "غذای اضطراری" (مثل ماست، نان، کنسرو لوبیا) بنویس تا در خرید بعدی یادت بماند.
- **چرا؟** فکر کردن مداوم به "چی بخورم؟" خودش یک بار روانی است. یک تصمیم کوچک، این بار را سبک‌تر می‌کند.



روز چهارم: روز "اضافه کردن، نه حذف کردن" (Addition, Not Subtraction Day)

هدف: تمرکز بر اضافه کردن مواد مغذی به جای محدود کردن و ایجاد حس محرومیت.

- **در یک وعده:** یک مشت سبزی به غذایت اضافه کن. (یک مشت سبزی خوردن کنار غذا، چند برگ کاهو، یا یک مشت سبزیجات منجمد در قابلمه).
- **در یک میان وعده:** یک عدد میوه بخور. هر میوه‌ای که دوست داری و در دسترس است.
- **به خودت افتخار کن:** به خاطر اضافه کردن این رنگ‌ها به بشقاب، به خودت یک آفرین بگو.
- **چرا؟** ذهنیت "اضافه کردن" مثبت و توانمندساز است، در حالی که "حذف کردن" می‌تواند حس ناکامی ایجاد کند.

روز پنجم: روز "دوست مغزت باش" (Brain-Booster Day)

هدف: خوردن غذاهایی که مستقیماً از سلامت روان حمایت می‌کنند.

- **امگا-۳:** یک منبع امگا-۳ در برنامه‌ات بگنجان. (چند عدد گردو، یک قاشق چای‌خوری بذر کتان روی ماست، یا یک وعده ماهی).
- **منیزیم:** یک تکه کوچک شکلات تلخ (بالای ۷۰٪) به عنوان یک جایزه آرامش‌بخش بخور.
- **پروبیوتیک:** یک کاسه کوچک ماست پروبیوتیک بخور.
- **چرا؟** مغز ما برای عملکرد خوب به چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی خاصی نیاز دارد. این کار مثل دادن یک هدیه به مغز است.

روز ششم: روز "غذا خوردن آگاهانه" (Mindful Bite Day)

هدف: ایجاد یک لحظه آرامش و ارتباط دوباره با حس چشایی.

- **قبل از غذا:** فقط یک نفس عمیق بکش، از بینی بگیر و از دهان بیرون بده.
- **اولین لقمه:** اولین لقمه غذایت را خیلی آرام بجو. به طعم، بافت و دمای آن توجه کن.
- **بدون قضاوت:** لازم نیست تمام غذا را اینطور بخوری. همین یک لقمه آگاهانه کافی است تا سیستم عصبی‌ات کمی آرام شود.
- **چرا؟** در شرایط استرس، ما با عجله و بدون توجه غذا می‌خوریم. این تمرین ساده، یک لحظه آرامش در روز پراشوب ایجاد می‌کند.



روز هفتم: روز "مهربانی با خود و استراحت (Self-Compassion & Rest Day)"

هدف: به رسمیت شناختن تلاش‌ها و درک این نکته که هیچ‌کس کامل نیست.

- **مرور هفته:** به هفته‌ای که گذشت نگاه کن. کدام روزها راحت‌تر بود؟ کدام‌ها سخت‌تر؟
- **غذای مورد علاقه:** اگر ممکن بود، یک غذای ساده که به تو حس خوبی می‌دهد (غذای راحتی یا Comfort Food) بخور، بدون هیچ‌گونه احساس گناه.
- **تشکر از بدن:** از بدنت تشکر کن که در این شرایط سخت تو را همراهی کرده است. تو تمام تلاشت را کرده‌ای و همین کافی است.
- **چرا؟** بهبودی یک فرآیند است و شامل روزهای خوب و بد می‌شود. مهربانی با خود، سوخت اصلی برای ادامه دادن این مسیر است.

"این یک نقشه راه برای این هفته است. هدف، انجام ۱۰۰٪ آن نیست. هدف این است که هر روز یک قدم کوچک برای مراقبت از خودت برداری. هر کاری که انجام می‌دهی، یک پیروزی است. با خودت مهربان باش".

