



Με συγχρηματοδότηση από
το πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Breaking WEIGHT BIAS

Προώθηση της Υγείας
χωρίς βλαπτικότητα
μέσω ηλεκτρονικών
εκπαιδευτικών
εργαλείων

Κωδικός έργου:

2020-1-UK01-KA204-0791

06

6.2. Επανασύνδεση με το φαγητό και τα εσωτερικά σήματα του σώματος





Πίνακας περιεχομένων

6.2. Επανάσυνδεση με το φαγητό και τα εσωτερικά σήματα του σώματος	3
6.2.1. Κατανάλωση φαγητού με επίγνωση (mindful eating)	3
6.2.2. Διαισθητικός τρόπος διατροφής (intuitive eating)	4
Βιβλιογραφικές πηγές	8



6.2. Επανασύνδεση με το φαγητό και τα εσωτερικά σήματα του σώματος

6.2.1. Κατανάλωση φαγητού με επίγνωση (mindful eating)

Ο όρος επίγνωση ή αλλιώς ενσυνειδητότητα, όπως περιγράφεται από τον Jon Kabat-Zinn, αναφέρεται στη «διαδικασία της σκόπιμης και χωρίς επίκριση εστίασης της προσοχής στην παρούσα στιγμή» (Kabat-Zinn, 1991). Αντίστοιχα, όταν πρόκειται για την κατανάλωση φαγητού, το άτομο καλείται να αποκτήσει επίγνωση των διατροφικών του εμπειριών, εστιάζοντας σκόπιμα και χωρίς επίκριση στο φαγητό, στιγμή προς στιγμή (Nelson, 2017).

Υπάρχουν πολλές σημαντικές συμπεριφορές που σχετίζονται με την κατανάλωση φαγητού με επίγνωση, όπως:

- απουσία κριτικής,
- υπομονή,
- ο νους του αρχάριου,
- εμπιστοσύνη,
- απουσία έντονης προσπάθειας,
- αποδοχή, και
- απαγκίστρωση (Kabat-Zinn, 1991).

Σύμφωνα με το Κέντρο για την Κατανάλωση Φαγητού με Επίγνωση (The Centre for Mindful Eating, nd), η **κατανάλωση φαγητού με επίγνωση** είναι το να :

- επιτρέπουμε στον εαυτό μας να συνειδητοποιήσει τις θετικές και θρεπτικές ευκαιρίες που είναι διαθέσιμες μέσω της επιλογής και της προετοιμασίας των τροφίμων, σεβόμενοι την εσωτερική μας σοφία,
- χρησιμοποιούμε όλες τις αισθήσεις μας για να επιλέγουμε τροφές που είναι τόσο ικανοποιητικές για εμάς όσο και θρεπτικές για το σώμα μας,
- αναγνωρίζουμε τον τρόπο που αποκρινόμαστε στο φαγητό (μας αρέσει, δεν μας αρέσει ή μας είναι ουδέτερο) χωρίς κριτική,
- συνειδητοποιούμε τα σήματα της σωματικής πείνας και κορεσμού ως οδηγούς για τις αποφάσεις μας να ξεκινήσουμε και να ολοκληρώσουμε την κατανάλωση του φαγητού.

Οι άνθρωποι που τρέφονται με επίγνωση μπορεί να βιώσουν πολλαπλά οφέλη, όπως την επανασύνδεση με την έμφυτη σοφία του σώματός τους, τη θρέψη της καρδιάς και του σώματος, και την αναγνώριση των επιλογών που υποστηρίζουν την υγεία χωρίς τους περιορισμούς της δίαιτας, οι οποίοι οδηγούν σε αισθήματα στέρησης (The Centre for Mindful Eating, nd).

Η κατανάλωση φαγητού με επίγνωση έχει επίσης συσχετιστεί με:

- βελτιωμένη πέψη μέσω μειωμένης απόκρισης στο στρες (Cherpak, 2019),
- μειωμένα υπερφαγικά επεισόδια και ψυχολογική δυσφορία σε άτομα με παχυσαρκία (Dalen et al., 2010),
- βελτιωμένος γλυκαιμικός έλεγχος σε ενήλικες με διαβήτη τύπου 2 (Miller et al., 2012),
- μειωμένες συμπεριφορές διαταραγμένου τρόπου διατροφής στις γυναίκες (Beccia et al., 2020),



- βελτιωμένη διατροφική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (Hutchinson et al., 2017) και
- βελτιώσεις στα υπερφαγικά επεισόδια, το συναισθηματικό φαγητό και την κατανάλωση φαγητού ως απόκριση σε εξωτερικά ερεθίσματα, όπως η θέα ή η μυρωδιά φαγητού (O'Reilly et al., 2014).

6.2.2. Διαισθητικός τρόπος διατροφής (intuitive eating)

Ενώ η κατανάλωση φαγητού με επίγνωση και ο διαισθητικός τρόπος διατροφής χρησιμοποιούνται συχνά ως ισοδύναμοι όροι, στην πραγματικότητα αποτελούν δύο διαφορετικά πρωτόκολλα. Όπως εξηγεί η Evelyn Tribole, «ο διαισθητικός τρόπος διατροφής είναι μια ευρύτερη φιλοσοφία», καθώς προσκαλεί το άτομο να απορρίψει την κουλτούρα της δίαιτας, να αμφισβητήσει τις δυσλειτουργικές του πεποιθήσεις σχετικά με το φαγητό, να βρει ευχαρίστηση στη σωματική κίνηση και να σεβαστεί το γενετικό αποτύπωμα του σώματός του. Αξίζει να αναφέρουμε ότι η κατανάλωση φαγητού με επίγνωση είναι πολύ χρήσιμη για τον διαισθητικό τρόπο διατροφής και την απόλαυση του φαγητού (Mathieu 2009).

Πιο συγκεκριμένα, ο διαισθητικός τρόπος διατροφής είναι μια επιστημονικά τεκμηριωμένη δυναμική διαδικασία ενσωμάτωσης της εναρμόνισης μεταξύ νου, σώματος και τροφής, η οποία βοηθά τους ανθρώπους να καλλιεργήσουν μια υγιή σχέση με το φαγητό και το σώμα τους (Bas et al., 2017). Δημιουργήθηκε το 1995 από δύο διαιτολόγους, την Evelyn Tribole και την Elyse Resch, με αφετηρία τη δουλειά τους στην αποκατάσταση των διατροφικών διαταραχών. Εισάγοντας την έννοια της διαισθητικό τρόπο διατροφής, οι Tribole και Resch υποστήριξαν ότι η δίαιτα είναι επιζήμια για την ψυχολογία, επειδή οι αποτυχημένες προσπάθειες απώλειας βάρους μειώνουν την αυτοπεποίθηση.

Ο Διαισθητικός Τρόπος Διατροφής περιγράφεται συχνά ως ένα πλαίσιο αυτοφροντίδας, το οποίο οδηγεί σε πιο ικανοποιητικές εμπειρίες φαγητού, αυτοσυμπόνια, βελτιωμένη ευεξία και αυτοσεβασμό. Είναι ένα μοντέλο ουδέτερο προς το βάρος με περισσότερες από 100 μελέτες που υποστηρίζουν τα οφέλη του, τόσο για τη σωματική, όσο και για την ψυχική υγεία. Ο διαισθητικός τρόπος διατροφής αποτελείται από 10 Αρχές, οι οποίες βοηθούν τους ανθρώπους να απομακρυνθούν από την επιβλαβή νοοτροπία της δίαιτας και τους άκαμπτους κανόνες της, ώστε να μπορέσουν να επανασυνδεθούν με την εσωτερική σοφία του σώματός τους και να μάθουν πώς να τιμούν τις ανάγκες τους, με σεβασμό προς το σώμα και το νου τους (Tribole & Resch, 2020).

Οι 10 Αρχές του Διαισθητικού Τρόπου Διατροφής

1. Απορρίψτε τη Νοοτροπία της Δίαιτας

Αυτή η αρχή σκοπεύει να σας κάνει να **συνειδητοποιήσετε με πόσους διαφορετικούς τρόπους η δίαιτα έχει επηρεάσει τη ζωή σας τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά**. Σας καλεί να απορρίψετε όλα τα ψέματα και τις πλαστές υποσχέσεις που προσπαθεί να σας πουλήσει η κουλτούρα της δίαιτας και να επιλέξετε να απαλλαγείτε από τα εργαλεία της δίαιτας. Αυτό είναι ένα πολύ κρίσιμο βήμα για να νιώσετε ελεύθεροι και να ανακαλύψετε ξανά τη σύνδεση με το σώμα σας.

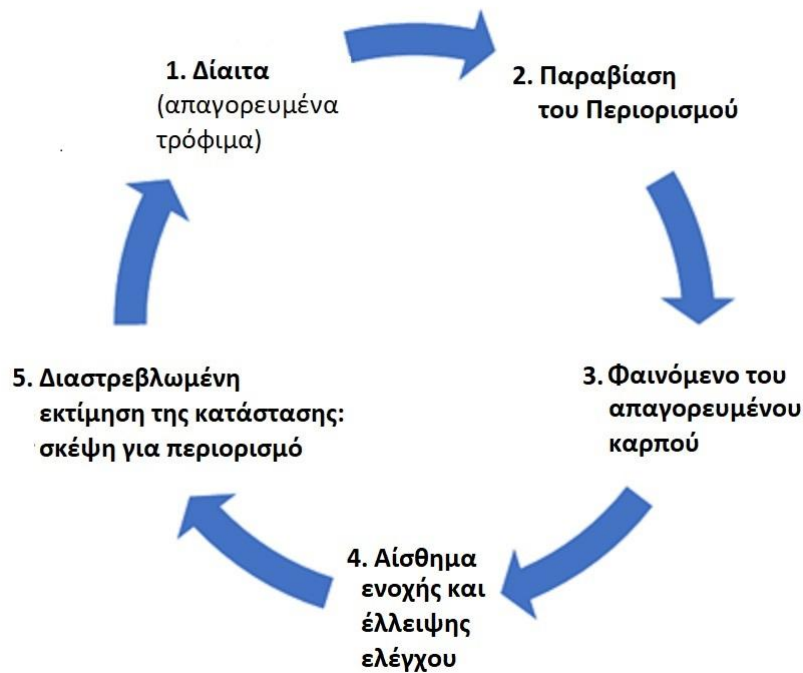


2. Τιμήστε την Πείνα σας

Αυτή η αρχή σας βοηθά να **συνειδητοποιήσετε πόσο σημαντικό είναι να σέβαστε τις ανάγκες του σώματός σας χωρίς κριτική** και να προσφέρετε στο σώμα σας επαρκή ενέργεια και υδατάνθρακες. Μέσω της επαναλαμβανόμενης πρακτικής, μαθαίνετε πώς να αναγνωρίζετε τα σήματα του σώματός σας και να τιμάτε την πείνα σας με βάση αυτά, το οποίο αποτελεί πολύ βασικό βήμα για να θεραπεύσετε τη σχέση σας με το φαγητό.

3. Κάντε Ειρήνη με το Φαγητό

Αυτή η αρχή μπορεί να σας βοηθήσει να **νιώθετε ηρεμία με όλα τα τρόφιμα και να αναρρώσετε από την επίδραση της στέρησης που προκαλεί ο περιορισμός**. Η άνευ όρων άδεια για κατανάλωση φαγητού και η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, στο οποίο μπορείτε να καταναλώνετε τις «απαγορευμένες τροφές» οδηγεί σε εξοικείωση, η οποία σας προστατεύει από την αίσθηση απώλειας ελέγχου και την υπερκατανάλωσή τους.



Εικόνα 6.2. (α) : Η δίαιτα εμποδίζει τη διαδικασία της εξοικείωσης (Tribole & Resch, 2020).

4. Αμφισβητήστε την Αστυνομία Φαγητού

Αυτή η αρχή σας καλεί να αφαιρέσετε την έννοια της ηθικής από το φαγητό που αποτελεί μια κύρια πηγή ντροπής και ενοχής που βλάπτει την αυτοεκτίμηση. Προκαλώντας την αστυνομία φαγητού, μαθαίνετε πώς να αναγνωρίζετε όλες τις διαστρεβλωμένες πεποιθήσεις που έχετε εσωτερικεύσει γύρω από το φαγητό και το σώμα λόγω της κουλτούρας της δίαιτας ή/και την οικογένεια, και αρχίζετε να τις επαναπλαισιώνετε με πιο συμπονετικό και υποστηρικτικό τρόπο που έχει προστατευτική επίδραση στη συνολική σχέση σας με το φαγητό.



5. Νιώστε την Πληρότητά σας

Αυτή η αρχή σας βοηθά να συνδεθείτε με τις σωματικές σας αισθήσεις οι οποίες δημιουργούνται από την πληρότητα και να μάθετε πώς να διαμορφώνετε τις πιο ευνοϊκές συνθήκες περιβάλλοντος για την κατανάλωση φαγητού (για παράδειγμα αφαίρεση πηγών απόσπασης προσοχής κλπ.), ώστε να μπορείτε να τρώτε μέχρι να αισθανθείτε ευχάριστα χορτάτοι.

6. Ανακαλύψτε τον Παράγοντα της Ικανοποίησης

Αυτή η αρχή σας προσκαλεί να βρείτε ευχαρίστηση στην εμπειρία του φαγητού, τιμώντας τις πραγματικές διατροφικές σας προτιμήσεις και τρώγοντας με επίγνωση. Η απόλαυση του φαγητού και το αίσθημα ικανοποίησης σχετίζεται με αυξημένη ψυχολογική και σωματική υγεία και μπορεί να σας βοηθήσει να συνδεθείτε με την ευχάριστη πληρότητά σας.

7. Διαχειριστείτε τα Συναισθήματά σας με Καλοσύνη

Αυτή η αρχή σας βοηθά να αναγνωρίσετε ότι **το φαγητό για συναισθηματικούς παρά για βιολογικούς λόγους είναι μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας** και συχνά αντιπροσωπεύει έναν μηχανισμό αντιμετώπισης για αυτοπροστασία. Μέσω της εξάσκησης, μπορείτε να συνειδητοποιήσετε τι σας πυροδοτεί συναισθηματικά σε σχέση με το φαγητό και σταδιακά να ανακαλύψετε τι χρειάζεστε πραγματικά και πώς να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας χωρίς να στραφείτε στο φαγητό.

8. Σεβαστείτε το Σώμα σας

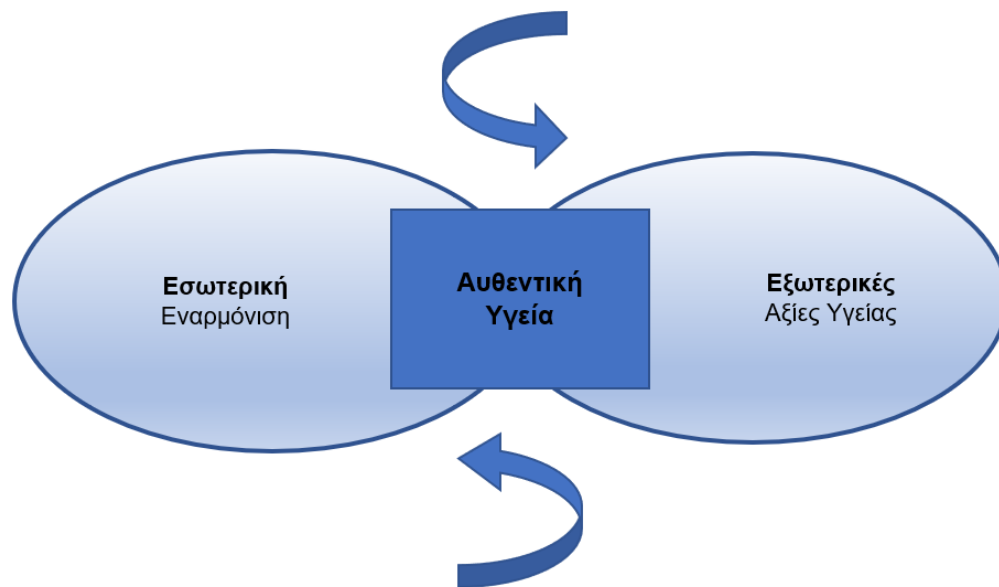
Αυτή η αρχή σας προσκαλεί να αποδεχτείτε **το μέγεθος και το σχήμα του σώματός σας όπως προορίζεται να είναι από τη μητέρα φύση και να το αντιμετωπίζετε με ευγένεια και σεβασμό**. Μαθαίνετε να τιμάτε το σώμα σας ως την πολύτιμη κατοικία σας για όλη σας τη ζωή, και να καλλιεργείτε ευγνωμοσύνη για όλα όσα σας προσφέρει καθημερινά. Επίσης, σας βοηθά να αλλάξετε τον τρόπο που μιλάτε για το σώμα σας, ώστε να είναι πιο θετικός και αυτοσυμπνετικός.

9. Κίνηση: Αισθανθείτε τη διαφορά

Αυτή η αρχή σας ενθαρρύνει να αρχίσετε να **εστιάζετε στο πώς νιώθετε ενώ κινείτε το σώμα σας**, αντί να προσεγγίζετε τη σωματική δραστηριότητα ως μια δυσάρεστη υποχρέωση για να κάψετε θερμίδες. Αυτή η αλλαγή του τρόπου σκέψης μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τα προσωπικά σας οφέλη και κίνητρα για κίνηση και να ανακαλύψετε ποιες μορφές σωματικής κίνησης απολαμβάνετε πραγματικά, γεγονός που αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη βιωσιμότητα της συμπεριφοράς.

10. Τιμήστε την Υγεία σας με Ευγενικές Διατροφικές Επιλογές προς το Σώμα σας

Αυτή η αρχή σας καλεί να κάνετε επιλογές τροφίμων που σας προσφέρουν ευχαρίστηση, ενώ κάνουν το σώμα σας να αισθάνεται καλά. Σας βοηθά να ενσωματώσετε τα μηνύματα που προέρχονται από την εσωτερική σοφία του σώματός σας με τις επίσημες συστάσεις για τη διατροφή και τη σωματική κίνηση, οι οποίες προέρχονται από έγκυρες πηγές και έτσι, να επιτύχετε τη λεγόμενη «Αυθεντική Υγεία».



Εικόνα 6.2. (β) : Η Δυναμική Ενσωμάτωση της Εσωτερικής Εναρμόνιση και των Αξιών Υγείας για την επίτευξη της Αυθεντικής Υγείας (Tribole & Resch, 2020).

Αξίζει να τονιστεί ότι το ο δαισθητικός τρόπος διατροφής δεν αποτελεί ένα πρωτόκολλο στο οποίο «πετυχαίνεις» ή «αποτυγχάνεις», αλλά μία διαδικασία μάθησης που βοηθά τους ανθρώπους να καλλιεργήσουν αυτοσυμπόνια. Ο δαισθητικός τρόπος διατροφής παράγει θετικά, βιώσιμα αποτελέσματα με την πάροδο του χρόνου και είναι ένας τρόπος για την ολιστική βελτίωση της υγείας, συμπεριλαμβανομένης της μειωμένης ανακύκλωσης βάρους, του χαμηλότερου κινδύνου για διατροφικές διαταραχές, της καλύτερης ενδοδεκτικής αντίληψης, της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και των βελτιωμένων βιοδεικτών, όπως η γλυκόζη στο αίμα και η χοληστερόλη (Tribole & Resch, 2020).

Επιπλέον, σύμφωνα με μια πολύ πρόσφατη μετα-ανάλυση των Linardon et al. (2021), η οποία συνδύασε δεδομένα από σχεδόν 100 μελέτες σχετικά με το δαισθητικό τρόπο διατροφής, έχει βρεθεί ότι ο **δαισθητικός τρόπος διατροφής σχετίζεται θετικά με:**

- την εκτίμηση του σώματος,
- την ευελιξία για την εικόνα του σώματος,
- τη λειτουργία του σώματος,
- την ενσυνειδητότητα,
- το θετικό θυμικό,
- την αυτοσυμπόνια,
- την αυτοεκτίμηση,
- την κοινωνική υποστήριξη,
- τη γενική ευεξία.



Βιβλιογραφικές πηγές

- Adam T.C., Epel E.S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiol Behav*, 91, 449-458
- APA Dictionary of Psychology, trauma URL <https://dictionary.apa.org/trauma> (accessed January 07, 2022).
- APA Help Center (2018) Stress effects on the body. Available from: <https://www.apa.org/topics/stress/body> Accessed [December 10, 2021].
- Association for Size Diversity and Health (ASDAH). The Health at Every Size (HAES) Approach Haes Principles. Available from: www.asdah.org/health-at-every-size-haes-approach Accessed [February 15, 2022]
- Bacon L. (2006). “End the war on obesity: make peace with your patients,” In Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Bacon L. (2010). *Health at Every Size* in Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Bacon L. and Aphramor L. (2011). “Weight science: evaluating the evidence for a paradigm shift,” in Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Bas M, Karaca KE, Saglam D, Arıtcı G, Cengiz E, Köksal S, Buyukkaragoz AH. (2017). Turkish version of the Intuitive Eating Scale-2: Validity and reliability among university students. *Appetite*. 114:391-397.
- Beccia, AL. Ruf, A. Druker, S. Ludwig, VU. Brewer, JA. (2020). Women's Experiences with a Mindful Eating Program for Binge and Emotional Eating: A Qualitative Investigation into the Process of Change. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(10):937-944. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0318>
- Burgard D. (2009). “What is health at every size?” in Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Cherpak, C. E. (2019). Mindful Eating: A Review Of How The Stress-Digestion-Mindfulness Triad May Modulate And Improve Gastrointestinal And Digestive Function. *Integrative medicine (Encinitas, Calif.)*, 18(4), 48–53.
- Cohen L., Perales D.P., Steadman C. (2015). “The O word: why the focus on obesity is harmful to community health.” in Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Dada J. (2020). Weight-inclusive care. Evidence and Best practises. *Today's Dietitian*, pages 2-7 Available from: <http://viewer.zmags.com/publication/8d44c72e#/8d44c72e/7> Accessed [March 10, 2022].
- Dalen, J. Smith, BW. Shelley, BM. Sloan, AL. Leahigh, L. Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary Therapies in Medicine*, 18(6):260-4. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2010.09.008>.



- D'Andrea W, Sharma R, Zelechowski AD, Spinazzola J. (2011). Physical health problems after single trauma exposure: when stress takes root in the body. *J Am Psychiatr Nurses Assoc.* Nov-Dec;17(6):378-92. <https://doi.org/10.1177/1078390311425187>.
- Dolan J. (2018). The promised body: Diet culture, the FAT subject, and ambivalence as resistance. Digital Commons @ University of South Florida. Retrieved November 19, 2021, from <https://scholarcommons.usf.edu/etd/7614>.
- Fischer A.R., Jome L.M., Atkinson D.R. (1998). "Reconceptualizing multicultural counseling: universal healing conditions in a culturally specific context". In Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniëlsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi.org/10.1155/2014/98349>
- Gabor Maté, (2019) Facebook page available from <https://m.facebook.com/drgabormate/posts/10156339622787294> Accessed [February 15, 2022]
- Health Care Services (2019) Introduction to trauma-informed care. Available from: https://www.dhcs.ca.gov/services/Documents/MCQMD/HHP_6_Trauma-Informed_Care_-_7-2019.pdf Accessed [December 7, 2021].
- Herman J.L. (1997). Trauma and Recovery. In Plexousakis S.S., Kourkoutas E., Giovazolias T., Chatira K., Nikolopoulos D. (2019). School Bullying and Post-traumatic Stress Disorder Symptoms: The Role of Parental Bonding. *Front. Public Health* 7:75. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00075>
- Hutchinson, AD., Charters, M. Prichard, I. Fletcher, C. Wilson, C. (2017). Understanding maternal dietary choices during pregnancy: The role of social norms and mindful eating. *Appetite*, 1;112:227-234. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.004>.
- Jones, Ginny. "Don't Weigh Me' Cards." More-Love.org, https://more-love.org/free-dont-weigh-me-cards/?fbclid=IwAR0zfrnx8QsSrWHYNFA9Bn9wLQARemgj7Fn4C-pKIiWxLJfE273dlchWP_go.
- Kabat-Zinn, J. (1991). Full Catastrophe Living. New York, N.Y., Dell Publishing
- Keeton V., Schapiro N.A. (n.d.) Beyond eating and exercise: Implementing trauma informed obesity care in SBHCs. [PowerPoint slides]. UCSF School of Nursing. <http://cshca-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/10/Beyond-Eating-Exercise-Trauma-Informed-Obesity-Care-Slides.pdf>
- Kim P., Evans G.W., Angstadt M., Ho S.S., Sripada C.S., Swain J.E., Liberzon I., Phan K.L. (2013) Childhood poverty, chronic stress, and adult brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110 (46) 18442-18447; <https://doi.org/10.1073/pnas.1308240110>
- Linardon J, Mitchell S. (2017). Rigid dietary control, flexible dietary control, and intuitive eating: Evidence for their differential relationship to disordered eating and body image concerns. *Eat Behav.* 26:16-22.
- MacLean P.S., Bergouignan A., Cornier M., Jackman M.R. (2011). "Biology's response to dieting: the impetus for weight regain." in Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniëlsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi.org/10.1155/2014/98349>
- Mansfield L. and Rich E. (2013). "Public health pedagogy, border crossings and physical activity at every size" in Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniëlsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi.org/10.1155/2014/98349>
- Mansfield L., Rich E. (2013). "Public health pedagogy, border crossings and physical activity at every size". In Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniëlsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative



- Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Mariotti A. (2015). The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future Science OA*, 1(3), FSO23. <https://doi.org/10.4155/fso.15.21>
- Mathieu, J. (2009). What Should You Know about Mindful and Intuitive Eating? *Journal of the American Dietetic Association* 109, 1982-1987.
- Miller, CK, Kristeller, JL, Headings, A, Nagaraja, H, Miser, WF. (2012). Comparative effectiveness of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: a pilot study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, ;112(11):1835-42. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.07.036>.
- National Association to Advance Fat Acceptance, Guidelines for Healthcare Providers Who Treat fat Patients, 2012, v06 http://issuu.com/naafa/docs/naafa_2011_screenshot.
- NCBI Bookshelf. (2014) A service of the National Library of Medicine, National Institutes of Health. Center for Substance Abuse Treatment (US). Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US); (Treatment Improvement Protocol (TIP) Series, No. 57.)
- Nelson, J.B. (2017). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes spectrum* : a publication of the American Diabetes Association, 30(3), 171–174. <https://doi.org/10.2337/ds17-0015>
- Nielsen M.B., Tangen T., Idsoe T., Matthiesen S.B., Magerøy N. (2015). Post-traumatic stress disorder as a consequence of bullying at work and at school. A literature review and meta-analysis, *Aggression and Violent Behavior*, 21:17-24, <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.01.001>.
- O'Reilly C.O. and Sixsmith L. (2012) “From theory to policy: reducing harms associated with the weight-centered health paradigm”. In Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). *The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- O'Reilly, G. A. Cook, L. Spruijt-Metz, D, & Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. *Obesity reviews* : an official journal of the International Association for the Study of Obesity, 15(6), 453–461. <https://doi.org/10.1111/obr.12156>
- Public health in England. The report of the Committee of Inquiry into the Future Development of the Public Health Function. London, HMSO, 1988. In European Action Plan for Strengthening Public Health Capacities and Services (2012) Available from: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/171770/RC62wd12rev1-Eng.pdf Accessed [March 2, 2022]
- Rabasa C., Dickson S.L. (2016). Impact of stress on metabolism and energy balance, *Current Opinion in Behavioral Sciences* 9:71-77, <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.01.011>
- Rosmond R. (2005). Role of stress in the pathogenesis of the metabolic syndrome. *Psychoneuroendocrinology*, 30:1-10
- Ross R., Blair S., de Lannoy L., Després J., Lavie C. (2015). “Changing the Endpoints for Determining Effective Obesity Management.” *Progress in Cardiovascular Disease* 57 (4): 330–36.
- Silventoinen K., Rokholm B., Kaprio J., Sørensen T.I.A. (2010) “The genetic and environmental influences on childhood obesity: a systematic review of twin and adoption studies” in Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). *The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>



- Sumithran P. and Proietto J. (2013) “The defence of body weight: a physiological basis: for weight regain after weight loss” in Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Sutherland F. & Brown T. (2021). TRAUMA-INFORMED CARE: A Nervous System-Informed Course for Nutrition & Health Professionals. Available from: <https://www.themindfuldietitian.com.au/trauma-informed-dietetic-care> (accessed December 15, 2021).
- Syme S.L. (2007). “The prevention of disease and promotion of health: the need for a new approach”. In Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Terr L. (1991) Childhood traumas: an outline and overview. In Plexousakis S.S., Kourkoutas E., Giovazolias T., Chatira K., Nikolopoulos D. (2019). School Bullying and Post-traumatic Stress Disorder Symptoms: The Role of Parental Bonding. *Front. Public Health* 7:75. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00075>
- The Center for Mindful eating (n.d.) Available from: www.thecenterformindfuleating.org Accessed [March 10, 2022].
- Thompson I., Hong J.S., Min Lee J., Prys N.A., Morgan J.T., Udo-Inyang I. (2020). A review of the empirical research on weight-based bullying and peer victimisation published between 2006 and 2016, *Educational Review*, 72:1, 88-110, <https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1483894>
- Tribole, E. & Resch, E. (2012;2020). *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach*. St. Martin’s Essentials, New York
- Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Watkins P.L. (2013). “Health at every size: an end to the war on obesity?” in Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). The Weight-Inclusive versus Weight-Normative Approach to Health: Evaluating the Evidence for Prioritizing Well-Being over Weight Loss. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Wilson S., Benning D. S., Racine E. S. (2001). Examining the role of thin-ideal internalization in the relationship between reactions to high- and low-calorie food and eating pathology. Retrieved February 7 2022 from <https://files.osf.io/v1/resources/yr5ej/providers/osfstorage/5f3fef3ff5791500b2ea6e21?action=download&direct&version=1>