



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Breaking WEIGHT BIAS

Promowanie zdrowia bez szkody za pomocą cyfrowych narzędzi
szkoleniowych

Numer projektu:

2020-1-UK01-KA204-079106

6.2. Ponownie połącz się z żywnością i wewnętrznymi wskazówkami





Spis treści

| | |
|---|----|
| TREŚCI SZKOLENIOWE..... | 33 |
| | 3 |
| 6.2. Ponownie połącz się z żywnością i wewnętrznymi wskazówkami | 33 |
| | 3 |
| 6.2.1. Uważne jedzenie | 33 |
| | 3 |
| 6.2.2. Intuicyjne jedzenie | 44 |
| | 4 |
| ZASOBY ZEWNĘTRZNE | 88 |
| | 8 |



TREŚCI SZKOLENIOWE

6.2. Ponownie połącz się z żywnością i wewnętrznymi wskazówkami

6.2.1. Uważne jedzenie

Termin uważność, opisany przez Jona Kabat-Zinna, odnosi się do "zwracania uwagi w określony sposób, celowo, w chwili obecnej i nieosądzająco" (Kabat-Zinn, 1991). W związku z tym uważne jedzenie zaprasza osobę do uświadomienia sobie swoich doświadczeń żywieniowych, zwracając uwagę na jedzenie, celowo, chwila po chwili, bez osądzania (Nelson, 2017).

Istnieje kilka bardzo ważnych postaw związanych z uważnym jedzeniem, w tym:

- nieosądzanie,
- cierpliwość
- umysł początkującego,
- zaufanie
- niedążenie,
- akceptacja, oraz
- odpuszczanie (Kabat-Zinn, 1991).

Według The Centrum For Mindful Eating (n.d.), uważne **jedzenie** to:

- *pozwalanie sobie na uświadomienie swoich pozytywnych i pielęgnujących możliwości, które są dostępne poprzez dobór i przygotowanie żywności poprzez poszanowanie własnej wewnętrznej mądrości,*
- *wykorzystanie wszystkich zmysłów w wyborze jedzenia, które jest zarówno satysfakcjonujące dla ciebie, jak i odżywcze dla twojego ciała,*
- *uznawanie reakcji na jedzenie (upodobań, antypatii lub neutralnych) bez osądzania,*
- *uświadomienie sobie fizycznego głodu i sytości, które kierują twoimi decyzjami o rozpoczęciu i zakończeniu jedzenia.*

Ktoś, kto praktykuje uważne jedzenie, może doświadczyć kilku korzyści, w tym ponownego połączenia z wrodzoną mądrością ciała, odżywiania serca i ciała oraz świadomości wyborów wspierających zdrowie bez ograniczeń wywołanych dietą, co prowadzi do uczucia deprywacji (The Centrum for Mindful Eating, n.d.).

Uważne jedzenie wiąże się również z:

- poprawą trawienia poprzez osłabioną reakcję na stres (Cherpak, 2019),
- zmniejszeniem objadania się i stresu psychicznego u osób z otyłością (Dalen i in., 2010),
- poprawą kontroli glikemii u dorosłych z cukrzycą typu 2 (Miller i in., 2012),
- zmniejszeniem zaburzonych zachowań żywieniowych u kobiet (Beccia i in., 2020),
- lepszym zachowaniem żywieniowym w czasie ciąży (Hutchinson i in., 2017), oraz
- poprawą objadania się, jedzenia emocjonalnego i jedzenia zewnętrznego (O'Reilly i in., 2014).



6.2.2. Intuicyjne jedzenie

Podczas gdy uważne jedzenie i intuicyjne jedzenie są często używane zamiennie, w rzeczywistości istnieją dwa odrębne protokoły. Jak wyjaśnia Evelyn Tribole, *"Intuicyjne jedzenie jest szerszą filozofią"*, ponieważ zachęca do odrzucenia mentalności dietetycznej, zakwestionowania dysfunkcyjnych przekonań dotyczących jedzenia, znalezienia przyjemności w ruchu fizycznym i poszanowania genetycznego planu organizmu. Warto wspomnieć, że uważne jedzenie jest bardzo pomocne, aby stać się intuicyjnym zjadaczem i cieszyć się jedzeniem (Mathieu 2009).

Mówiąc dokładniej, intuicyjne jedzenie jest opartym na dowodach, dynamicznym procesem integracji dostrojenia umysłu, ciała i żywności, który pomaga ludziom pielęgnować zdrowe relacje z jedzeniem i ich ciałami (Bas i in., 2017). Został stworzony w 1995 roku przez dwóch dietetyków, Evelyn Tribole i Elyse Resch, w oparciu o ich pracę w zakresie odzyskiwania zaburzeń odżywiania. Wprowadzając koncepcję intuicyjnego jedzenia, Tribole i Resch argumentowali, że dieta jest szkodliwa dla stanu psychicznego, ponieważ nieudane próby odchudzania zmniejszają pewność siebie.

Intuicyjne jedzenie jest często opisywane jako ramy żywieniowe dbania o siebie, co prowadzi do bardziej satysfakcjonujących doświadczeń żywieniowych, współczucia dla siebie, lepszego samopoczucia i szacunku do siebie. Jest to model neutralny wagowo z ponad 100 badaniami potwierdzającymi jego korzyści zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Intuicyjne jedzenie składa się z 10 zasad, które pomagają ludziom odejść od szkodliwej mentalności dietetycznej i jej sztywnych zasad, dzięki czemu mogą ponownie połączyć się ze swoją wewnętrzną mądrością ciała i nauczyć się szanować swoje potrzeby, w sposób, który szanuje ich ciało i umysł (Tribole & Resch, 2020).

10 Zasada intuicyjnego jedzenia

1. Odrzuć mentalność dietetyczną

Ta zasada ma na celu uświadomienie ci, na wiele różnych sposobów jak dieta wpłynęła na twoje życie zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Zaprasza do odrzucenia wszystkich kłamstw i fałszywych obietnic, które kultura dietetyczna próbuje ci sprzedać, i nakłania do pozbycia się narzędzi diety. Jest to bardzo ważny krok, aby poczuć się wolnym i odkryć na nowo połączenie ze swoim ciałem.

2. Uszanuj swój głód

Ta zasada pomaga uświadomić sobie, jak ważne jest, aby szanować potrzeby organizmu bez osądzania i karmić organizm odpowiednią energią i węglowodanami. Poprzez praktykę uczysz się, jak stać się świadomym wskazówek ciała dotyczących głodu, co jest kluczowym krokiem do uzdrowienia twojego związku z jedzeniem.



3. Pogódź się z jedzeniem

Ta zasada może pomóc ci poczuć się spokojnie wokół wszystkich pokarmów i odzyskać siły po efekcie deprivacji, który jest spowodowany ograniczeniami. Dawanie sobie bezwarunkowego pozwolenia na jedzenie i tworzenie bezpiecznego środowiska do spożywania "zakazanych pokarmów" prowadzi do przyzwyczajania, co zapobiega utracie kontroli nad tymi pokarmami i przejadaniu się.



Rysunek 6.2. (a) : Dieta utrudnia przyzwyczajanie (Tribole & Resch, 2020).

4. Rzuć wyzwanie policji żywnościowej

Ta zasada zachęca do usunięcia pojęcia moralności z jedzenia, które jest głównym źródłem wstydu i winy, które szkodzi poczuciu własnej wartości. Rzucając wyzwanie policji żywnościowej, uczysz się, jak uświadomić sobie wszystkie zniekształcone przekonania, które zinternalizowałeś wokół jedzenia i ciała z kultury dietetycznej lub / i rodziny, i zacząć przekształcać je w bardziej współczujący i wspierający sposób, co ma ochronny wpływ na ogólny związek z jedzeniem.

5. Poczuj swoją pełnię

Ta zasada pomaga połączyć się z fizycznymi odczuciami z pełni i nauczyć się, jak stworzyć optymalne środowisko żywieniowe (takie jak usuwanie zakłóceń itp.), aby móc jeść aż do wygodnego spełnienia.

6. Odkryj czynnik satysfakcji



Ta zasada zachęca cię do znalezienia przyjemności w doznaniu jedzenia, poprzez uhonorowanie twoich prawdziwych preferencji żywieniowych i angażowania się w jedzenie uważnie. Cieszenie się jedzeniem i odczuwanie satysfakcji wiąże się ze zwiększonym zdrowiem psychicznym i biologicznym i może pomóc ci zaspokoić głód.

7. Radź sobie z emocjami z życzliwością

Zasada ta pomaga rozpoznać, że jedzenie z powodów emocjonalnych, a raczej biologicznych, jest częścią ten ludzkiego doświadczenia i często stanowi mechanizm radzenia sobie z samoobroną. Poprzez praktykę stajesz się świadomy twoich emocjonalnych wyzwalaczy jedzenia i stopniowo odkrywasz, czego naprawdę potrzebujesz i jak radzić sobie ze swoimi uczuciami bez zwracania się ku jedzeniu.

8. Szanuj swoje ciało

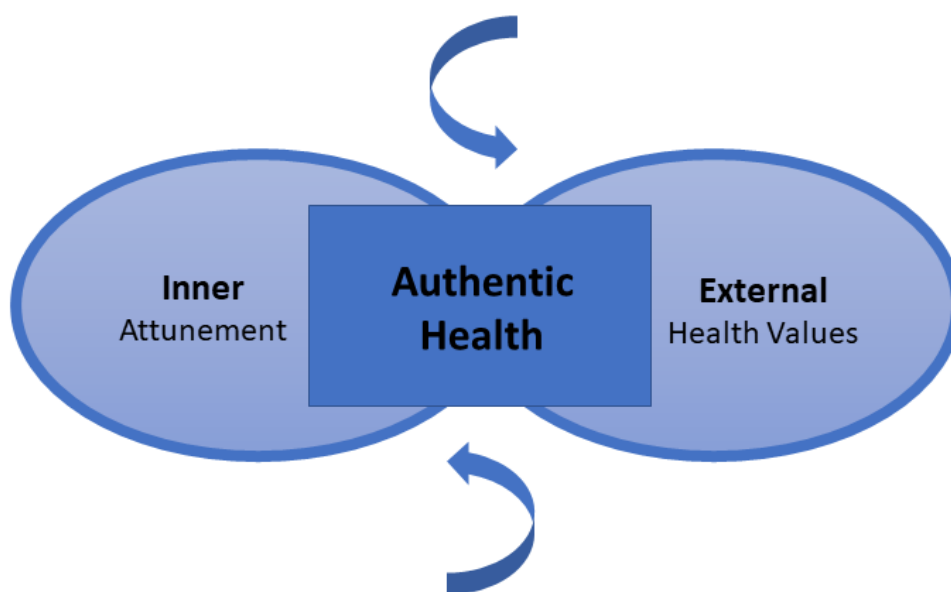
Ta zasada zachęca do zaakceptowania rozmiaru i kształtu ciała takim, jakim go stworzyła matka natura, i traktowania go z życzliwością i szacunkiem. Uczysz się akceptacji swojego ciała jako cennego domu przez całe życie, pielęgnujesz wdzięczność za wszystko, co codziennie ci oferuje, i zmieniasz sposób, w jaki mówisz o swoim ciele w bardziej pozytywny i współczujący sposób.

9. Ruch: Poczuj różnicę

Ta zasada zachęca do skupienia się na tym, jak się czujesz podczas poruszania ciałem, zamiast podchodzić do aktywności fizycznej jako nieprzyjemnego obowiązku spalania kalorii. Ta zmiana może pomóc osobie zidentyfikować osobiste korzyści i motywy ruchu oraz odkryć, jaki rodzaj aktywności fizycznej naprawdę lubisz, co jest ważnym czynnikiem dla osiągnięcia spójności w dłuższej perspektywie.

10. Honor Twoje zdrowie - Delikatne odżywianie

Ta zasada zachęca do dokonywania wyborów żywieniowych, które oferują przyjemność, jednocześnie sprawiając, że twoje ciało czuje się dobrze. Pomaga zintegrować wiadomości z wewnętrznej mądrości ciała z wytycznymi zdrowotnymi dotyczącymi odżywiania i ruchu, które pochodzą z legalnych źródeł i osiągnąć tak zwane "Autentyczne zdrowie".



Rysunek 6.2. b) : Dynamiczna integracja wewnętrznych wartości dostrojenia i zdrowia w celu osiągnięcia autentycznego zdrowia (Tribole & Resch, 2020).

Warto podkreślić, że intuicyjne jedzenie nie jest "testem pozytywnym lub niezaliczonym", ale procesem uczenia się, który pomaga ludziom kultywować współczucie wobec siebie. Intuicyjne odżywianie generuje pozytywne, zrównoważone wyniki w czasie i jest sposobem na poprawę holistycznego zdrowia, w tym zmniejszenie cyklu wagowego, mniejsze ryzyko zaburzeń odżywiania, lepszą świadomość interoceptywną, odporność psychiczną i ulepszone biomarkery, takie jak glukoza i cholesterol we krwi (Tribole & Resch, 2020).

Co więcej, zgodnie z bardzo niedawną metaanalizą Linardona i in. (2021), która połączyła dane z prawie 100 badań dotyczących intuicyjnego jedzenia, stwierdzono, że **intuicyjne jedzenie jest pozytywnie związane z:**

- docenianiem ciała,
- elastycznością obrazu ciała,
- funkcją organizmu,
- uważnością
- pozytywnym wpływem,
- współczuciem dla samego siebie,
- poczuciem własnej wartości
- wsparciem społecznym,
- ogólnym samopoczuciem.



ZASOBY ZEWNĘTRZNE

- Adam T.C., Epel E.S. (2007). Stres, jedzenie i system nagrody. *Physiol Behav*, 91, 449-458
APA Dictionary of Psychology, trauma URL <https://dictionary.apa.org/trauma> (dostęp 07 stycznia 2022 r.).
- Centrum Pomocy APA (2018) Wpływ stresu na organizm. Dostępne od: dostęp do <https://www.apa.org/topics/stress/body> [10 grudnia 2021].
- Stowarzyszenie na rzecz Różnorodności Rozmiarów i Zdrowia (ASDAH). Podejście do zdrowia w każdym rozmiarze (HAES) Zasady Haesa . Dostępne od: dostęp do www.asdah.org/health-at-every-size-haes-approach [15 lutego 2022]
- Bacon L. (2006). "Zakończ wojnę z otyłością: zajmij pokój ze swoimi pacjentami", In Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Bacon L. (2010). *Zdrowie w każdym rozmiarze* w Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Bacon L. i Aphramor L. (2011). "Weight science: assessing the evidence for a paradigm shift", w: Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *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). Turecka wersja Intuicyjnej Skali Jedzenia-2: Ważność i niezawodność wśród studentów uniwersytetów. *Apetyt*. 114:391-397.
- Beccia, AL. Ruf, A. Druker, S. Ludwig, VU. Piwowar, JA. (2020). Doświadczenia kobiet z programem uważnego jedzenia dla objadania się i emocjonalnego jedzenia: jakościowe badanie procesu zmian. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(10):937-944. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0318>
- Burgard D. (2009). "Czym jest zdrowie w każdym rozmiarze?" w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Cherpak, C. E. (2019). Uważne jedzenie: Przegląd tego, w jaki sposób triada stres-trawienie-uważność może modulować i poprawiać funkcje żołądkowo-jelitowe i trawienne. *Medycyna integracyjna (Encinitas, Kalifornia)*, 18(4), 48–53.
- Cohen L., Perales D.P., Steadman C. (2015). "Słowo O: dlaczego skupienie się na otyłości jest szkodliwe dla zdrowia społeczności." w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014) . Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>



- Dada J. (2020). Opieka włączająca wagę. Dowody i najlepsze praktyki. *Today Dietitian*, strony 2-7 Dostępne od: <http://viewer.zmags.com/publication/8d44c72e#/8d44c72e/7> Dostęp [10 marca 2022].
- Dalen, J. Smith, BW. Shelley, BM. Sloan, AL. Leahigh, L. Begay, D. (2010). Badanie pilotażowe: Mindful Eating and Living (MEAL): waga, zachowania żywieniowe i wyniki psychologiczne związane z interwencją opartą na uważności dla osób z otyłością. *Terapie uzupełniające w medycynie*, 18(6):260-4. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2010.09.008>.
- D'Andrea W, Sharma R, Zelechowski AD, Spinazzola J. (2011). Problemy ze zdrowiem fizycznym po ekspozycji na pojedynczy uraz: gdy stres zakorzenia się w ciele. *J Am Psychiatr Nurses Assoc. Nov-Dec;17(6):378-92*. <https://doi.org/10.1177/1078390311425187>.
- Dolan J. (2018). Obiecane ciało: kultura diety, temat FAT i ambiwalencja jako opór. *Digital Commons @ Uniwersytet Południowej Florydy*. [dostęp 19 listopada 2021] z <https://scholarcommons.usf.edu/etd/7614>.
- Fischer A.R., Jome L.M., Atkinson D.R. (1998). "Rekonceptualizacja poradnictwa wielokulturowego: uniwersalne warunki leczenia w kontekście specyficznym kulturowo". W: Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Gabor Maté, (2019) Strona na Facebooku dostępna od <https://m.facebook.com/drgabormate/posts/10156339622787294> Assecced [15 lutego 2022 r.]
- Usługi opieki zdrowotnej (2019) Wprowadzenie do opieki opartej na traumie. Dostępne od: https://www.dhcs.ca.gov/services/Documents/MCQMD/HHP_6_Trauma-Informed_Care_-_7-2019.pdf dostęp [7 grudnia 2021 r.].
- Herman J.L. (1997). Trauma i powrót do zdrowia. W Plexousakis S.S., Kourkoutas E., Giovazolias T., Chatira K., Nikolopoulos D. (2019). Zastraszanie w szkole i objawy zespołu stresu pourazowego: rola więzi rodzicielskiej. *Front. Zdrowie publiczne* 7:75. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00075>
- Hutchinson, AD, Charters, M. Prichard, I. Fletcher, C. Wilson, C. (2017). Zrozumienie wyborów żywieniowych matki w czasie ciąży: Rola norm społecznych i uważnego jedzenia. *Apetyt*, 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-don't-weigh-me-cards/?fbclid=IwAR0zfrnx8QsrWHYNFA9Bn9wLQARemgj7Fn4C-pKliWxLJfE273dlchWP_go.
- Kabat-Zinn, J. (1991). Pełne życie katastroficzne. Nowy Jork, Nowy Jork, Dell Publishing
- Keeton V., Schapiro N.A. (n.d.) Beyond eating and exercise: Implementing trauma informed obesity care in SBHCs. [Slajdy PowerPoint]. Szkoła Pielęgniarstwa UCSF. <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). Sztywna kontrola diety, elastyczna kontrola diety i intuicyjne jedzenie: dowody na ich różnicowany związek z nieuporządkowanym jedzeniem i problemami z obrazem ciała. *Jedz Behav.* 26:16-22.



- MacLean P.S., Bergouignan A., Cornier M., Jackman M.R. (2011). "Reakcja biologii na dietę: impuls do odzyskania wagi." w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014) . Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Mansfield L. i Rich E. (2013). "Pedagogika zdrowia publicznego, przejścia graniczne i aktywność fizyczna w każdym rozmiarze" w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Mansfield L., Rich E. (2013). "Pedagogika zdrowia publicznego, przekraczanie granic i aktywność fizyczna każdej wielkości". W : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Mariotti A. (2015). Wpływ przewlekłego stresu na zdrowie: nowe spojrzenie na molekularne mechanizmy komunikacji mózg-ciąło. *Future Science OA*, 1(3), FSO23. <https://doi.org/10.4155/fso.15.21>
- Mathieu, J. (2009). Co powinieneś wiedzieć o uważnym i intuicyjnym jedzeniu? *Journal of the American Dietetic Association* 109, 1982-1987.
- Miller, CK. Kristeller, J.L. Nagłowski, A. Nagaraja, H. Miser, WF. (2012). Porównawcza skuteczność uważnej interwencji żywieniowej do interwencji w samoleczenie cukrzycy wśród dorosłych z cukrzycą typu 2: badanie pilotażowe. *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_screencut.
- Półka na książki NCBI. (2014) Serwis Narodowej Biblioteki Medycznej, National Institutes of Health. Centrum Leczenia Uzależnień (USA). Opieka oparta na traumie w behawioralnych usługach zdrowotnych. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration (USA); (Seria Treatment Improvement Protocol (TIP), nr 57.)
- Nelson, J.B. (2017). Uważne jedzenie: Sztuka obecności podczas jedzenia. *Spektrum cukrzycy* : publikacja 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). Zespół stresu pourazowego w wyniku zastraszania w pracy i szkole. Przegląd literatury i metaanaliza, *Agresja i agresywne zachowanie*, 21:17-24, <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.01.001>.
- O'Reilly C.O. i Sixsmith L. (2012) "Od teorii do polityki: zmniejszenie szkód związanych z paradygmatem zdrowia skoncentrowanym na wadze ". W: Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>



- O'Reilly, G. A. Cook, L. Spruijt-Metz, D., & Black, D. S. (2014). Interwencje oparte na uważności w przypadku zachowań żywieniowych związanych z otyłością: przegląd literatury. *Recenzje otyłości : oficjalny dziennik Międzynarodowego Stowarzyszenia Badań nad Otyłością*, 15 (6), 453–461. <https://doi.org/10.1111/obr.12156>
- Zdrowie publiczne w Anglii. Sprawozdanie komisji śledczej ds. przyszłego rozwoju funkcji zdrowia publicznego. Londyn, 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 Dostęp [2 marca 2022 r.]
- Rabasa C., Dickson S.L. (2016). Wpływ stresu na metabolizm i bilans energetyczny, Aktualna opinia w naukach behawioralnych 9:71-77, <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.01.011>
- Rosmond R. (2005). Rola stresu w patogenezie zespołu metabolicznego. *Psychoneuroendokrynologia*, 30:1-10
- Ross R., Blair S., de Lannoy L., Després J., Lavie C. (2015). "Zmiana punktów końcowych w celu określenia skutecznego zarządzania otyłością". *Postępy w chorobach sercowo-naczyniowych* 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" w: Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Sumithran P. i Proietto J. (2013) "The defence of body weight: a physiological basis: for weight regain after weight loss" w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Sutherland F. & Brown T. (2021). TRAUMA-INFORMED CARE: Kurs oparty na układzie nerwowym dla pracowników żywienia i służby zdrowia. Dostępne od: <https://www.themindfuledietitian.com.au/trauma-informed-dietetic-care> (dostęp od 15 grudnia 2021 r.).
- Syme S.L. (2007). "Zapobieganie chorobom i promocja zdrowia: potrzeba nowego podejścia". W : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Terr L. (1991) Childhood traumas: an outline and overview. W Plexousakis S.S., Kourkoutas E., Giovazolias T., Chatira K., Nikolopoulos D. (2019). Zastraszanie w szkole i objawy zespołu stresu pourazowego: rola więzi rodzicielskiej. *Front. Zdrowie publiczne* 7:75. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00075>
- The Center for Mindful eating (n.d.) Available from: www.thecenterformindfuleating.org Dostęp [10 marca 2022].
- Thompson I., Hong J.S., Min Lee J., Prys N.A., Morgan J.T., Udo-Inyang I. (2020). Przegląd badań empirycznych nad zastraszaniem opartym na wadze i wiktyimizacją rówieśników



- opublikowanych w latach 2006-2016, *Educational Review*, 72: 1, 88-110,
<https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1483894>
- Tribole, E. & Resch, E. (2012;2020). *Intuicyjne jedzenie: rewolucyjne podejście antydietetyczne*. St. Martin's Essentials, Nowy Jork
- Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daníelsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). *Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi*. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Watkins P.L. (2013). "Zdrowie w każdym rozmiarze: koniec wojny z otyłością?" w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daníelsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). *Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi*. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Wilson S., Benning D. S., Racine E. S. (2001). *Badanie roli idealnej internalizacji w związku między reakcjami na wysoko- i niskokaloryczne jedzenie a patologią jedzenia*. [dostęp 7 lutego 2022] z <https://files.osf.io/v1/resources/yr5ej/providers/osfstorage/5f3fef3ff5791500b2ea6e21?action=download&direct&version=1>