



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene



Breaking WEIGHT BIAS

Promovarea sănătății prin instrumente de formare digitală fără a
afecta starea de sănătate

Numărul proiectului:

2020-1-UK01-KA204-079106

6.2. Reconnectarea cu alimentele și cu semnalele interne





Cuprins

CONȚINUT DE PREGĂTIRE	3
6.2. Reconectarea cu alimentele și cu semnalele intrinseci	3
6.2.1. Mâncatul conștient	3
6.2.2. Mâncatul intuitiv	4
RESURSE EXTERNE	8



CONȚINUT DE PREGĂTIRE

6.2. Reconectați-vă cu alimentele și cu semnalele intrinseci/interne

6.2.1. Mâncatul conștient (Mindful eating)

Termenul de mindfulness, așa cum este descris de Jon Kabat-Zinn, se referă la "*a fi atent într-un mod special, intenționat, în prezent și fără judecată*" (Kabat-Zinn, 1991). În consecință, mâncatul conștient (mindful eating) invită persoana să-și conștientizeze experiențele alimentare acordând, în mod intenționat, atenție alimentelor, clipă de clipă, fără judecată (Nelson, 2017).

Există mai multe atitudini foarte importante care sunt asociate cu mindful eating inclusiv:

- nejudecare;
- răbdare;
- lipsa de experiență;
- încredere;
- fără efort;
- acceptare;
- abandonare (Kabat-Zinn, 1991).

Potrivit Centrului de Mindful Eating (n.d.), **mâncatul conștient** presupune:

- *Să deveniți conștienți de oportunitățile pozitive și hrănitoare care sunt disponibile prin selectarea și prepararea alimentelor, respectând propria înțelepciune interioară;*
- *Să folosiți toate simțurile la consumul alimente care sunt satisfăcătoare atât pentru dumneavoastră cât și pentru corpul dumneavoastră;*
- *Recunoașterea răspunsurilor la alimente (aprecierea, disprețuirea sau neutralitatea) fără a judeca ;*
- *Să deveniți conștienți de foame fizică și senzațiile de sațietate pentru a ghida deciziile dumneavoastră de a începe sau de a vă opri din mâncat.*

Individul care practică o alimentație conștientă poate experimenta mai multe beneficii, inclusiv reconectarea la înțelepciunea înnăscută a corpului și conștientizarea alegerilor ce susțin sănătatea fără restricții induse de dietă, restricții care duc la sentimente de privare (The Centru for Mindful Eating, n.d.).

Mâncatul conștient a fost, de asemenea, asociat cu:

- îmbunătățirea digestiei prin răspunsul diminuat la stres (Cherpak, 2019);



- scăderea mâncatului compulsiv (binge eating) și a suferinței psihologice la persoanele care suferă de obezitate (Dalen et al., 2010);
- îmbunătățirea controlului glicemic la adulții cu diabet de tip 2 (Miller et al., 2012);
- diminuarea problemelor de comportament alimentar la femei (Beccia et al., 2020);
- îmbunătățirea comportamentului alimentar în timpul sarcinii (Hutchinson et al., 2017) și
- îmbunătățiri în ceea ce privește mâncatul compulsiv, mâncatul pe fond emotional sau datorită factorilor externi (O'Reilly et al., 2014).

6.2.2. Intuitive eating (Mâncatul intuitiv)

În timp ce mindful eating și intuitive eating sunt adesea folosite alternativ, de fapt ele reprezintă două protocoale distincte. După cum explică Evelyn Tribole, "*Intuitive eating este o filozofie mai largă*", deoarece presupunere respingerea mentalității dietei, contestarea credințelor disfuncționale în jurul alimentelor, găsirea plăcerii în mișcarea fizică și respectarea fondului genetic al corpului nostru (Mathieu, 2009).

Mai exact, intuitive eating este un proces dinamic, bazat pe dovezi științifice, de integrare a sincronizării minții, corpului și alimentelor, care îi ajută pe oameni să cultive o relație sănătoasă cu alimentele și corpul lor (Bas et al., 2017). Acest concept fost creat în 1995 de doi dieteticieni, Evelyn Tribole și Elyse Resch, pe baza muncii lor în recuperarea tulburărilor de comportament alimentar. În introducerea conceptului de alimentație intuitivă, Tribole și Resch au susținut că dieta este dăunătoare stării psihologice, deoarece încercările eșuate de pierdere în greutate scad încrederea în propria persoană.

Intuitive eating este adesea descris ca un cadru alimentar de auto-îngrijire care duce la experiențe culinare mai satisfăcătoare, compasiune și respect față de sine și stare de bine. Este un model neutru din punct de vedere al greutateii corporale, cu peste 100 de studii care susțin beneficiile sale atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mentală. Alimentația intuitivă cuprinde 10 principii, care îi ajută pe oameni să se îndepărteze de mentalitatea de dietă dăunătoare și de regulile sale rigide, astfel încât să se poată reconecta cu înțelepciunea internă a corpului lor și să învețe cum să-și satisfacă nevoile, într-un mod care să își respecte corpul și mintea (Tribole & Resch, 2020).



Principiile mâncatului intuitiv

1. Respingeți mentalitatea dietei

Acest principiu își propune să vă determine să realizați în câte moduri diferite dieta v-a afectat viața atât fizic, cât și psihologic. Vă invită să respingeți toate minciunile și promisiunile false pe care cultura dietei încearcă să le vândă și să alegeți să renunțați la toate aceste instrumente dietetice. Acesta este un pas crucial pentru a putea să vă simțiți liber și să redescoperiți conexiunea cu corpul dumneavoastră.

2. Onorați-vă foamea

Acest principiu vă ajută să realizați importanța respectării nevoilor corpului fără judecată și hrănirea lui cu energie și nutrienți adecvați. Prin practică, veți învăța să fiți conștienți de indiciile corpului și să vă onorați foamea, ceea ce este un pas-cheie pentru vindecarea relației d-voastre cu mâncarea.

3. Faceți pace cu mâncarea

Acest principiu vă ajută să vă simțiți liniștit(ă) în jurul tuturor alimentelor și să vă recuperați după efectele cauzate de restricție. Oferindu-vă permisiunea de a mânca și a crea un mediu sigur pentru a consuma "alimentele interzise". În acest mod prevenim pierderea controlului când ne aflăm în jurul acestor alimente și eliminarea sau reducerea supraalimentării.

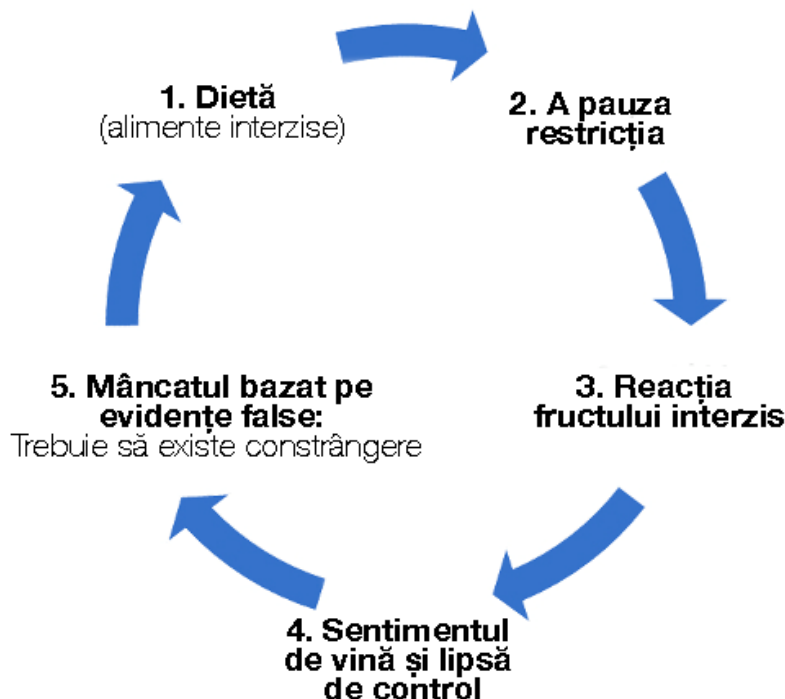


Figura 6.2. (a) : Dieta împiedică rutina (acomodarea) (Tribole & Resch, 2020).



4. Contestați Poliția Alimentară (The Food Police)

Acest principiu vă invită să eliminați conceptul de moralitate atribuită hranei, care reprezintă o sursă principală de rușine și vinovăție și dăunează stimei de sine. Prin contestarea poliției alimentare, învățați cum să deveniți conștient(a) de toate credințele pe care le-ați internalizat în jurul alimentelor și corpului, preluate din cultura dietei sau/și din familie. Astfel, începeți să le reformulați cu mai multă compasiune și susținere, cu efecte protectoare asupra relației generale a d-voastră cu alimentele.

5. Descoperiți-vă senzația de sațietate

Acest principiu vă ajută să vă conectați cu senzațiile fizice de sațietate și să învățați cum să creați mediul optim (cum ar fi eliminarea distragerilor etc.), pentru a putea mânca până la atingerea unei stări de sațietate confortabilă.

6. Descoperiți-vă factorul de satisfacție

Acest principiu vă invită să găsiți plăcerea în experiența de a mânca, prin onorarea adevăratelor preferințe alimentare și savurarea lor într-o manieră conștientă. A te bucura de mâncare și a simți satisfacția consumului alimentelor respective sunt strâns corelate cu creșterea sănătății psihologice și biologice ajutând la conectarea cu senzația de sațietate confortabilă.

7. Gestionați-vă emoțiile cu bunățate

Acest principiu vă ajută să recunoașteți că mâncatul pe fond emoțional, și nu în funcție de nevoile biologice face parte din experiența umană și reprezintă adesea un mecanism de coping pentru auto-protecție. Prin practică, deveniți conștient de factorii emoționali declanșatori și descoperiți treptat de ce aveți cu adevărat nevoie și cum să gestionați sentimentele fără a apela la mâncare.

8. Respectăți-vă corpul

Acest principiu vă invită să acceptați dimensiunea și forma corpului așa cum este merit să fie și să îl tratați cu bunățate și respect. Învățați să vă onorați corpul ca pe o casă minunată pentru întreaga voastră viață, să cultivați recunoștință pentru tot ceea ce vă oferă și să schimbați modul în care vorbiți despre corpul dumneavoastră într-un mod pozitiv și plin de compasiune.

9. Mișcarea: Simțiți diferența

Acest principiu vă încurajează să vă concentrați asupra modului în care vă simțiți în timp ce faceți mișcare, în loc să priviți activitatea fizică ca o obligație neplăcută de a arde calorii. Această schimbare ajută să identificați beneficiile personale și motivele pentru a face mișcare și să descoperiți ce fel de activități fizice vă aduc satisfacție, ceea ce este un factor important pentru obținerea consistenței pe termen lung.



10. Onorați-vă sănătatea - Nutriția blândă

Acest principiu vă invită să faceți alegeri alimentare care vă oferă plăcere, concomitent cu o stare de bine fizică și psihică. Vă ajută să integrați mesajele din înțelepciunea interioară a corpului cu recomandările nutriționale și tipul de activitate fizică, obținând așa-numita "Sănătate autentică".

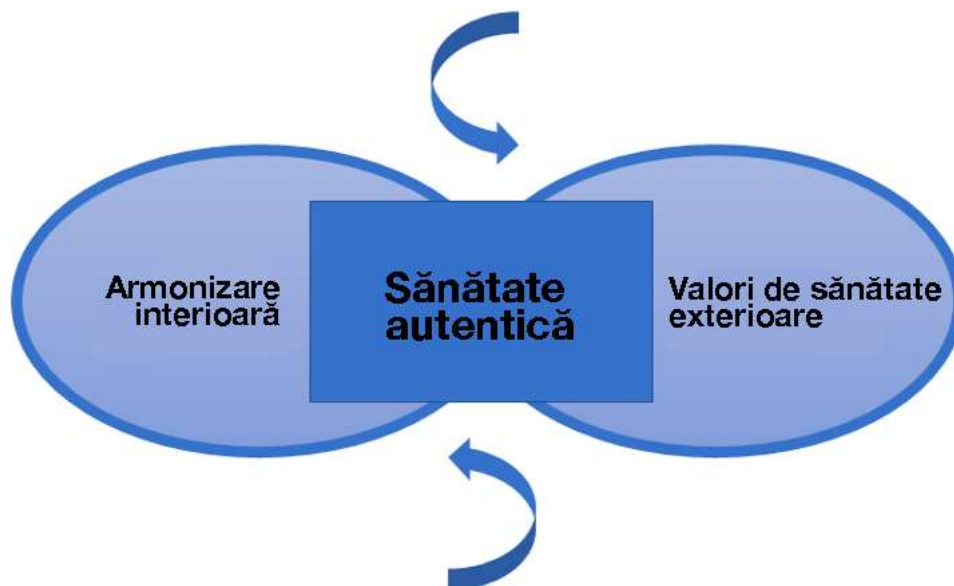


Figura 6.2. (b) : Integrarea dinamică a valorilor de acordare interioară și valorille de sănătate pentru a obține o sănătate autentică (Tribole & Resch, 2020).

Merită subliniat faptul că mâncatul intuitiv nu este un "test de trecere sau de eșec", ci un proces de învățare care îi ajută pe oameni să cultive compasiune față de ei înșiși. Alimentația intuitivă (intuitive eating) generează rezultate pozitive, sustenabile și este o modalitate de a îmbunătăți sănătatea holistică, inclusiv reducerea weight-cycling (fluctuațiile în greutate), reducerea riscului apariției tulburărilor de comportament alimentar, o mai bună conștientizare interoceptivă, rezistență psihologică și biomarkeri îmbunătățiți, cum ar fi glicemia sau/și colesterolul (Tribole & Resch, 2020).

Mai mult decât atât, potrivit unei meta-analize foarte recente realizate de către Linardon et al. (2021), care a combinat date din aproape 100 de studii despre alimentația intuitivă (intuitive eating), s-a constatat că **alimentația intuitivă este asociată pozitiv cu:**

- aprecierea corpului;
- flexibilitatea imaginii corporale;
- funcția corpului;
- mindfulness;
- afectarea pozitivă;
- compasiune de sine;



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene



- stima de sine;
- sprijin social;
- bunăstarea generală.



RESURSE EXTERNE

- 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, Artııcı 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., 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>
- 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=IwAR0zfrnx8QsrWHYNFA9Bn9wLQARemgj7Fn4C-pKliWxLJfE273dlchWP_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.,



- Danielsdóttir 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>
- 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., Danielsdóttir 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>
- 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., Danielsdóttir 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., Danielsdóttir 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>