

AKTUALNO (HTTP://PROMISE.HR/CATEGORY/IZDVOJENO) zabranjuje diskriminaciju necijepljen (https://www.facebook.com/portala.promise)

# Promise.hr

UDRUGE ZA MEDIJSKO PROMICANJE ISTINE

(http://promise.hr/)



SVE KRAJNOSTI 'ZDRAVOG' NAČINA ŽIVOTA (6)

## JEDITE BEZ STRAHA: 'Zdravlje u svakoj veličini tijela' konačni je udarac mitovima o dijetama

NAJNOVIJE ()

Prikaži sve ☰



(http://promise.hr/upravo-cijepljeni-su-generatori-

'Upravo cijepljeni generatori novih rizične bolje štite prebole virus neg cijepljeni!' (http://promise.hi





U 90 posto slučajeva osobe se s tim bolestima (u raznim oblicima) bore cijeli život, a nažalost njih 20 posto neuspješno. Već sama činjenica da su poremećaji prehrane bolesti s najvišom smrtnošću u psihijatrijskoj praksi jer u prosjeku 20 posto tih mladih ljudi umire, dovoljno govori o alarmantnosti ovog problema, koji se nažalost u Hrvatskoj prešućuje i minorizira.

I umjesto nekog konačnog zaključka, kakav u ovom slučaju nije ni moguć jer borba oboljelih traje dugo i bez adekvatne stručne pomoći, predstaviti ćemo istraživanja dr. Linde Bacon koja je prije desetak godina postala jedan od pionira shvaćanja kako je zdravlje zapravo u svakoj veličini tijela, a čije postavke danas sve više prihvaća i suvremena medicina – iako nevoljko, jer se kose s već uvriježenim i opće prihvaćenim mišljenjima o samo jednom 'zdravom' načinu života.

## Proturječja u regulaciji tjelesne težine

prijedlog-  
vladajućih-  
prihvacen-stecajni-  
plan-spasena-  
radna-mjesta-  
gredelja/)

(<http://promise.hr/i-domovinski-pokret-te-most-za-prijedlog-vladajućih-prihvacen-stecajni-plan-spasena-radna-mjesta-gredelja/>)

## NAJČITANIJE



(<http://promise.hr/zasto-o-ovome-svi-sute-skoro-polovica-umrlih-od-delta-varijante-u-uk-su-primili-obje-doze/>)

**"ZAŠTO O OVOME ŠUTE? Skoro polovi umrlih od Delta varijante u UK su p obje doze!"**  
(<http://promise.hr/o-ovome-svi-sute-skoro-polovica-um-od-delta-varijante-su-primili-obje-doze/>)



(<http://promise.hr/primale-mito-uhicene-sluzbenice-suda-jedna-je-voditeljica-zemljisnognjiznog-odjela-u-sesvetama/>)

**PRIMALE MITO? službenice suda; voditeljica Zemlji odjela u Sesvetar**  
(<http://promise.hr/primale-mito-uhicene-sluzbenice-suda-jedna-je-voditeljica-zemljisnognjiznog-odjela-u-sesvetama/>)



**SAMOĆA U ZAGI**

Kao i mnogi drugi muškarci i žene, i Linda Bacon je nekada bila zaokupljena svojom tjelesnom težinom. Njena patnja i opsesija tjelesnom težinom natjerali su je da nauči sve o regulaciji tjelesne težine. Bacon je magistrirala psihologiju specijaliziravši se u području poremećaja hranjenja te je počela raditi kao psihoterapeut.

Nastavljajući potragu za odgovorima, Bacon je nastavila školovanje i magistrirala kineziologiju, specijaliziravši se u području metabolizma. Nastavila je širiti svoje obrazovanje te je doktorirala u području fiziologije, s naglaskom na prehranu i regulaciju tjelesne težine.

Kroz čitavo obrazovanje i sva istraživanja, Bacon je neprestano nailazila na nepodudaranja. Znanost o regulaciji tjelesne težine izravno proturječi kulturološkim pretpostavkama, kao i onima koje promiču takozvani stručnjaci. Iskustvo i akademsko obrazovanje doveli su je do sasvim drugačije paradigme u regulaciji tjelesne težine, pri čemu je konačno osjetila olakšanje u svojoj bolnoj zaokupljenosti tjelesnom težinom te je razvila zdrav i ugodan odnos sa svojim tijelom i s hranom.

Posvetila je svoju karijeru pomažući drugima s tim problemima, osmislivši program 'Zdravlje u svakoj veličini tijela' koji je s posebnom pedantnošću testirala u kliničkoj istraživačkoj studiji, financiranoj od strane Nacionalnog instituta za zdravlje i Ministarstvom poljoprivrede SAD-a.

Knjiga 'Zdravlje u svakoj veličini tijela: iznenađujuća istina o vašoj težini', koja se može pronaći i u hrvatskom prijevodu donosi nevjerojatna otkrića te studije: da ljudi zaista mogu nadići svoje probleme s tjelesnom težinom i poboljšati svoje zdravlje – bez odlaska na dijetu, uskraćivanja ili fokusa na tjelesnu težinu.

Ona, naime, smatra kako su sveprisutni današnji problemi s tjelesnom masom neizbježan rezultat moderne kulture i životnog stila, a ne nečijih nedostataka ili manjka odlučnosti.

„No, ima nade! Postoji način da se lagano pobijedi u ratu protiv debljine i da se ponovno uživa u hrani: Predajte se. Da, predajte se. Prestanite se boriti. Umjesto toga okrenite se znanosti. Konkretno, znanstveno dokazanom programu Zdravlju u svakoj veličini tijela (HAES – Health at Every Size), koji vam garantira da ćete ponovno uživati u svojoj hrani i održavati zdravu tjelesnu masu“, tvrdi dr. Bacon.



(<http://promise.hr/samoca-u-zagrebu-mnogi-ni-djecu-ne-vidaju-ljudi-su-se-otudili-no-neki-smisao-pronalaze-u-pomaganju/>)

**Mnogi ni djecu ne ljudi su se otuđili smisao pronalaze pomaganju**  
(<http://promise.hr/u-zagrebu-mnogi-ne-vidaju-ljudi-su-otudili-no-neki-s-pronalaze-u-porr>)



(<http://promise.hr/poduzetnik-koji-je-pocinio-suicid-povezivao-uhicenu-seficu-sesvetske-gruntovnice-i-bivseg-sefa-groblja/>)

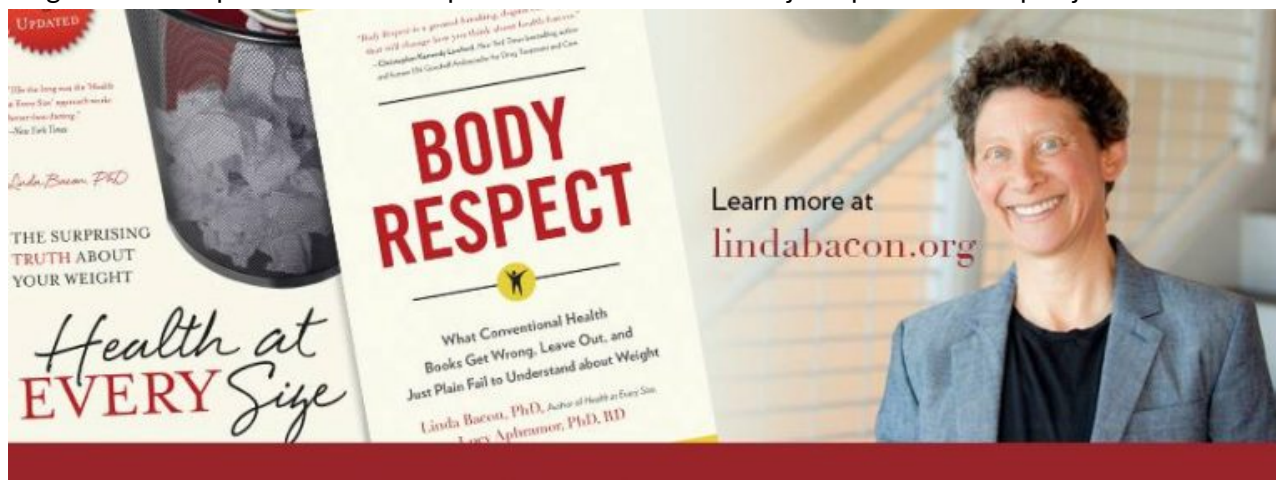
**Poduzetnik koji je počinio suicid 'poveziva' šeficu sesvetske bivšeg šefa Gr**  
(<http://promise.hr/koji-je-pocinio-povezivao-uh-sesvetske-gru-bivseg-sefa-g>)





## Tko financira studije o dijetama?

Industrija mršavljenja teška je 59 milijardi dolara i sastoji se od širokog kruga kompanija, od Weight Watchersa i proizvođača suplemenata, do farmaceutskih kompanija, proizvođača hrane, liječnika i izdavača. „I zato kada čitate neku studiju koja ukazuje na važnost mršavljenja, želim da se zapitate: Tko to financira? Često ćete otkriti da je novac za studiju dobiven od kompanije koja ima udjela u rezultatu studije. Zašto je to važno? Zato što statistika jasno pokazuje da kada industrija financira istraživanje, objavljeni rezultati vjerojatno će pokazati povoljnije učinke nego kad se istraživanje provodi bez financiranja od strane industrije“, ističe dr. Bacon i dodaje kako ju jako brine takav sukob interesa, te se stoga čvrsto drži prakse da nikad ne prihvaća novac za istraživanje od privatnih kompanija.



([http://promise.hr/wp-content/uploads/2021/07/10574186\\_720812037974794\\_7886428512379525566\\_n.jpg](http://promise.hr/wp-content/uploads/2021/07/10574186_720812037974794_7886428512379525566_n.jpg))

A privatne kompanije i nisu baš nešto jako zainteresirane za financiranje njenog programa, jer ne mogu profitirati pokaže li se da ljudi postaju zdraviji promjenom životnog stila bez da brinu o gubljenju tjelesne mase, te pokaže li se kako tjelesna masa nije alfa i omega u pogledu zdravlja, kako se neprestano misli.

Pažnja pogrešno usmjerena na tjelesnu masu rezultirala je time da su mnogi od ljudi izgubili dragocjenu vezu između gladi, hranjenja i brige za sebe.



„Učeni smo glad vidjeti kao izraz izdaje naših tijela, kao silu kojoj se moramo oduprijeti. Učeni smo svoju tjelesnu masu gledati kao znak osobnog neuspjeha – ili vjerovati da je neuspjeh neizbježan posustanemo li u odupiranju gladi. Takve zamisli prepreka su na putu ka promjeni. Kada se oslobodite štetnih mitova o tjelesnoj masi i glasova ‘stručnjaka’ koji su se infiltrirali u vaše umove, kada si dozvolite osjetiti glad, shvatit ćete da glad nije neprijatelj, već je prijateljska sila koja vas upozorava na vaše potrebe i poziva vas da se pobrinete za sebe“ naglašava.

Njena poruka koja je svojevrsan udarac tzv. industriji zdrave hrane koja je nakon industrije nafte najprofitabilnija industrija na svijetu i predstavlja revoluciju u poimanju regulacije tjelesne težine glasi:

„Glad vam pruža priliku da ispoštujete svoju ljudskost. Kada prestanete suzbijati ili na druge načine nijekati glad, bit' ćete sposobni čuti potrebe svoga tijela i znati kako se najbolje fizički prehraniti. Prepoznat' ćete da gladujete za mnogočime, i da sve to ne možete zadovoljiti hranom. Postat' ćete usklađeniji s tim drugim gladima, kao što je potreba za emocionalnom povezanošću za osjećajem smisla i značenja vašeg života.

Preuzmite vlasništvo nad svojim tijelom i nad time kako to dragocjeno tijelo djeluje i dodiruje svijet!

Oslobodite se ograničavajućih kulturoloških predrasuda o hranjenju i tjelesnoj masi i suprotstavite im. Pustite pravila, osuđivanje i 'stručne' savjete. Vjerujte da sami najbolje znate kako se brinuti o sebi. Poštujte svoju glad i svoj apetit te im dopustite da vas vode k boljem zdravlju i ispunjenju!“

---

(tekst je šesti, posljednji dio novinarskog projekta financiranog od strane Agencije za elektroničke medije)

**FOTO: Pixabay, screenshot**

## Komentari





jedite bez straha 1 (<http://promise.hr/tag/jedite-bez-straha/>)

Zdravlje u svakoj veličini tijela 1 (<http://promise.hr/tag/zdravlje-u-svakoj-velicini-tijela/>)

zdrava prehrana 2 (<http://promise.hr/tag/zdrava-prehrana/>) glad 3 (<http://promise.hr/tag/glad/>)

dijeta 3 (<http://promise.hr/tag/dijeta/>) top 1631 (<http://promise.hr/tag/top/>)

© Promise.hr

[Naslovnica \(http://promise.hr/\)](http://promise.hr/) • [O nama \(http://promise.hr/o-nama/\)](http://promise.hr/o-nama/) • [Impressum \(http://promise.hr/impressum/\)](http://promise.hr/impressum/) • [Uvjeti korištenja \(http://promise.hr/uvjeti-koristenja/\)](http://promise.hr/uvjeti-koristenja/) •

 (<https://www.facebook.com/portal.promise>)

