

# 16 ZASAD POWROTU DO NORMALNEGO ZDROWEGO JEDZENIA

1. ZAPISUJ WSZYSTKO CO JESZ I PIJESZ (W SPECJALNYM DZIENNIKU) - Z ZAZNACZENIEM DATY, GODZINY I TEGO JAK SIĘ CZUJESZ PODCZAS JEDZENIA.
2. STARAJ SIĘ JEŚĆ W TOWARZYSTWIE, A NIE W SAMOTNOŚCI
3. PODCZAS POSIŁKÓW NIE RÓB NIC INNEGO – CHYBA, ŻE JESTEŚ W TOWARZYSTWIE. NIE OGLĄDAJ TELEWIZJI, NIE CZYTAJ, EWENTUALNIE MOŻESZ SŁUCHAĆ MUZYKI – ALE SKONCENTRUJ SIĘ NA CZERPANIU PRZYJEMNOŚCI Z JEDZENIA.
4. ZAPLANUJ 3 POSIŁKI I 2 PRZEKĄSKI KAŻDEGO DNIA ORAZ PRZYPILNUJ CZASU, KIEDY JESZ. ZAPLANUJ POSIŁKI BARDZO SZCZEGÓŁOWO – ABYŚ WIEDZIAŁA CO I KIEDY BĘDZIESZ JADŁA.
5. ZAPLANUJ SWOJE POSIŁKI Z WYPRZEDZENIEM ALE UNIKAJ ZARÓWNO DŁUGICH OKRESÓW KIEDY ICH NIE PLANUJESZ, JAK I TAKICH KIEDY PLANUJESZ ZA DUŻO I NA ZBYT DŁUGI OKRES CZASU
6. NIE RÓB ZAPASÓW NA BARDZO DŁUGI OKRES CZASU, NIE KUPUJ NA ZAPAS. JEŚLI CZUJESZ, ŻE MOŻESZ KUPIĆ ZA DUŻO JEDZENIA – NOŚ PRZY SOBIE MAŁO PIENIĘDZY

# 16 ZASAD POWROTU DO NORMALNEGO ZDROWEGO JEDZENIA

7. NA PODSTAWIE TWOJEGO DZIENNIKA - ZIDENTYFIKUJ OKRESY W KTÓRYCH SIĘ OBJADASZ.

ZAPLANUJ ALTERNATYWNE AKTYWNOŚCI W TYM CZASIE, NP. SPOTKANIE Z PRZYJACIÓŁMI, KĄPIEL.

8. UNIKAJ PRZEBYWANIA W MIEJSCACH GDZIE JEST JEDZENIE. NIE PRZEBYWAJ W KUCHNI MIĘDZY POSIŁKAMI I ZAPLANUJ CO BĘDZIESZ ROBIŁA PO KAŻDYM POSIŁKU. JEŚLI POTRZEBA – WYJDŹ Z DOMU – ZMYWANIE MOŻE POCZEKAĆ

9. NIE WAŻ SIĘ CZĘŚCIEJ NIŻ RAZ W TYGODNIU. JEŚLI TO MOŻLIWE PRZESTAŃ SIĘ WAŻYĆ.

10. JEŚLI ZA DUŻO MYŚLISZ O SWOJEJ WADZE/WYGLĄDZIE – BYĆ MOŻE JESTEŚ W STRESIE LUB MASZ OBNIŻONY NASTRÓJ. MOŻESZ CZUĆ SIĘ GRUBO, WTEDY KIEDY SPRAWY W TWOIM ŻYCIU NIE IDĄ ZA DOBRZE. ZIDENTYFIKUJ JAKIŚ BIEŻĄCY PROBLEM I ZRÓB COŚ POZYTYWNEGO CO PRZYCZYNI SIĘ DO ROZWIĄZANIA LUB ZMINIMALIZOWANIA GO.

11. ĆWICZ. REGULARNE ĆWICZENIA PODWYŻSZAJĄ METABOLIZM I POMAGAJĄ POSKROMIĆ APETYT, SZCZEGÓLNIIE OCHOTĘ NA SŁODYCZE.

12. ZWRÓĆ SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ NA DNI PRZED MIESIĄCZKĄ. WIELE KOBIET W TYM CZASIE, MA ZWIĘKSZONY APETYT

# 16 ZASAD POWROTU DO NORMALNEGO ZDROWEGO JEDZENIA

**13. UNIKAJ ALKOHOLU. MOŻE ON POWODOWAĆ WZROST APETYTU I ZREDUKUJE TWOJE POCZUCIE KONTROLI**

**14. CODZIENNIE WYGOSPODARUJ TROCHĘ CZASU ABY ZOBACZYĆ JAK SOBIE RADZISZ. JEŚLI JAKIEŚ STRATEGIE NIE DZIAŁAJĄ – SPRÓBUJ INNYCH**

**15. USTALAJ REALISTYCZNE CELE (NP. WEDŁUG METODY SMART) I SKUP SIĘ RACZEJ NA MAŁYCH OKRESACH CZASU NP. ZAPLANUJ NASTĘPNĄ GODZINĘ, DWIE A NIE CAŁY DZIEŃ I MIESIĄC**

**16. NOTUJ SWOJE SUKCESY – JAKKOLWIEK BYŁYBY SKROMNE W SWOIM DZIENNIKU.**

**ZA KAŻDYM RAZEM KIEDY JESZ ZDROWO I WEDŁUG NORMALNYCH ZASAD – WSPIERASZ SWOJE NOWE NAWYKI JEDZENIOWE.**