



JAK WZMOCNIĆ SAMOKONTROLĘ?



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTORKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

AUTORKA E-BOOKÓW
FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ
I ZDROWE ŚNIADANIA

Zanim rozpoczniesz... Koniecznie przeczytaj!

Wiele razy na pewno mówiłaś, że chcesz zacząć kontrolować jedzenie? Opanować się z jedzeniem? Jeśli tak to ten moduł jest właśnie dla Ciebie!

Jak sobie z nim poradzić?

1. **Zidentyfikuj problem!** Tak właśnie od zauważenia zaczyna się rozwiązanie Twojego problemu, więc jeśli zauważyłaś, że coś jest nie tak w Twojej relacji z jedzeniem to jestem na dobrej drodze!)
2. **Przyjrzyj się mu!** W jakich momentach sięgasz po dodatkową porcję jedzenia? Jakie czynniki na to wpływają? Jakie emocje odczuwasz?
3. **Notuj !** Momenty, w których jesz pod wpływem emocji, opisz sytuację, co się działo i co zjadłaś. Takie notatki prowadź rzetelnie przez minimum tydzień.
4. **Wyciągaj wnioski!** Jeśli zauważysz schemat, że w chwili stresu sięgasz po słodycze do szafki to... nie miej słodyczy w tej szafce :)
5. **Poszukaj alternatywę!** Zastanów się jak inaczej możesz obniżyć swoje napięcie? Co innego oprócz jedzenia pomaga Ci się odstresować? Co lubisz robić innego od jedzenia ulubionego produktu? Co Ci sprawia podobną przyjemność? I w chwilach odczuwania tej emocji zamień jedzenie na tę czynność!
6. **Próbuj i próbuj!** Tak nie będę Cię oszukiwać, że za pierwszym razem zmienisz tę relację z jedzeniem, ale z każdym kolejnym razem jesteś bliżej tego celu!
7. **Zaktywuj się!** Zaskoczę Cię... Aktywność fizyczna powoduje podobne odczucia w mózgu co.. jedzenie słodczy, endorfiny szaleją, dlatego postaraj się znaleźć aktywność, którą lubisz i w chwilach kryzysu zrób sobie dobrze aktywnością fizyczną!)
8. **Idź na kompromis...** Znajdź posobny smakołyk, ale zdrowszy może gorzka czekolada? Zdrowy fit słodycz?

Wypisz:

1. W jakich momentach sięgasz po dodatkową porcję jedzenia?

2. Jakie emocje odczuwasz? Opisz sytuację, ją spowodowało?

3. Co sprawia Ci podobną przyjemność?

4. Jakie znasz zdrowsze alternatywy Twojego smakołyku?