

* Świadome jedzenie * * Świadoma dieta *

- ćwiczenia z psychodietetyki

Tydzień 1:

Wskaż powody, dla których chcesz schudnąć bez względu na to, jak błahe Ci się wydają. Jeśli jest ich więcej niż jeden, postaraj się wskazać najważniejszy. Poszukaj prawdziwej motywacji.

Tydzień 2:

Co według Ciebie może być największą przeszkodą w trakcie odchudzania? Czy masz jakiegokolwiek wątpliwości? Jeśli tak, to jakiej natury? Co do tej pory powstrzymywało Cię przed schudnięciem?

* Świadome jedzenie *

* Świadoma dieta *

- ćwiczenia z psychodietetyki

Tydzień 3:

Zastanów się, jakie odczucia sensoryczne towarzyszą spożywaniu posiłku? Co jest dla Ciebie najważniejsze smak, kolor, konsystencja, objętość posiłku? W jakich warunkach jadasz główne posiłki w ciągu dnia?

Tydzień 4:

Jak czujesz się kiedy jesteś głodna/głody fizjologicznie? Czy potrafisz odróżniać głód od apetytu? Jak to zrobić? Na co zwrócić uwagę?

* Świadome jedzenie *

* Świadoma dieta *

- ćwiczenia z psychodietetyki

Tydzień 5:

Czy zdarza Ci się podjadać między posiłkami? W jakich sytuacjach, jakie odczucia Ci towarzyszą?

Tydzień 6:

Jakie myśli towarzyszą Ci kiedy coś za Tobą „chodzi” (ciastko, kabanos itp...)? Czy ulegasz zachciance? Jeśli tak, to dlaczego? Jeśli nie, to jaką masz metodę na powstrzymanie apetytu?

* Świadome jedzenie *

* Świadoma dieta *

- ćwiczenia z psychodietetyki

Tydzień 7:

Jak Twoja rodzina i bliscy przyjaciele postrzegają Twój proces odchudzania? Są dla Ciebie wsparciem? Jeśli nie, to zastanów się dlaczego? Jak sobie z tym radzić?

Tydzień 8:

Zastanów się jak czujesz się w trakcie diety? Jak reagujesz, kiedy musisz sobie czegoś odmawiać? Czy w pełni przejmujesz kontrolę i odpowiedzialność za to co, kiedy i jak jesz?

* Świadome jedzenie *

* Świadoma dieta *

- ćwiczenia z psychodietetyki

Tydzień 9:

Czy zdarza Ci się tłumaczyć samą siebie/samego siebie po zjedzeniu produktów, które uważasz za „niewłaściwe”? W jakich sytuacjach uznajesz produkt za „niewłaściwy”? Jakie są według Ciebie cechy takiego produktu?

Tydzień 10:

Czy znajdujesz czas na aktywność fizyczną? Jaki rodzaj ruchu sprawia Ci największą radość? Co czujesz, kiedy wykonujesz ćwiczenia wymagające dużego zaangażowania, wywołujące silne zmęczenie? Jeśli nie ćwiczysz to dlaczego? Co możesz zrobić, aby to zmienić (zaplanuj konkretnie!)?

* Świadome jedzenie *

* Świadoma dieta *

- ćwiczenia z psychodietetyki

Tydzień 11:

Wskaż jakie sygnały będą świadczyć o tym, że chcesz zakończyć lub przerwać odchudzanie. Kiedy uznasz cel za osiągnięty? Co będzie tego wyznacznikiem (waga, rozmiar ubrania, samopoczucie)?

Tydzień 12:

Czy lubisz samą siebie/samego siebie? Co sądzisz o swoim ciele, charakterze, temperamencie? Co chciałabyś/chciałbyś zmienić? Czy utrata masy ciała Ci w tym pomoże?