

## Dzienniczek żywieniowy



Godzina	Sytuacja	Myśli i emocje	Jedzenie, picie	Poziom głodu (skala 1-5)

## KARTA PRACY

Poszukaj swojego dlaczego w oparciu o model motywacji błyskawicznej

- ✦ Dlaczego mogłabym chcieć zmienić nawyki żywieniowe i schudnąć?
  
- ✦ W jakim stopniu jestem gotowa na zmianę? Oceń w skali 1-10, gdzie 1 oznacza całkowitą niegotowość, a 10 pełną gotowość.
  
- ✦ Dlaczego nie wybrałam mniejszej liczby? (a jeśli wskazałaś 1 zapytaj co musiałoby się wydarzyć, aby 1 zmieniło się w 2)
  
- ✦ Wyobraź sobie, że nastąpiła zmiana. Jakie byłyby jej pozytywne skutki?
  
- ✦ Dlaczego te skutki są dla Ciebie ważne? (5 x WHY)
  
- ✦ Jaki jest pierwszy krok, jeśli takowy istnieje?

KARTA PRACY  
CELE KRÓTKOTERMINOWE

Jakie konkretnie zmiany  
chcę wdrożyć?

Co zyskam dzięki temu?

Po czym poznam, że zmiana  
została wdrożona?

Kto mi może pomóc?

Co może mi przeszkodzić?

Jak mogę zapobiec? Co zrobię  
jak pojawią się przeszkody?

