

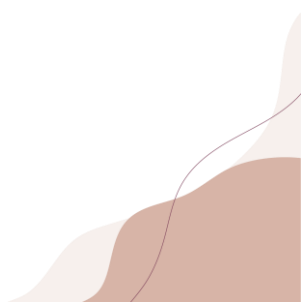


Analiza stylu jedzenia

Które zdania opisują Twój sposób jedzenia?

Kiedy poczuje sytość, przestaje jeść, nawet jeśli oznacza to zostawienie jedzenia na talerzu.	
Jem zwykle wtedy, kiedy jestem głodna, nawet jeśli miałyby to oznaczać jedzenia poza porami posiłków	
Kiedy nie jestem głodna, jedzenie nie sprawia mi zbyt dużej przyjemności	
Kiedy się najem, najczęściej przestaję interesować się jedzeniem	
Kiedy jestem głodna pozwalam sobie na zjedzenie tego, co jest dostępne, nawet jeśli nie są to produkty zgodne z moimi zasadami żywieniowymi	
RAZEM	
Kiedy zobaczę coś smacznego, zazwyczaj nie potrafię sobie tego odmówić	
Jem więcej, kiedy inni jedzą więcej	
Na przyjęciu lub w restauracji jem zwykle całą porcję, jaka została podana, raczej nie zdarza mi się nic zostawiać na talerzu.	
Kiedy mnie częstują nie odmawiam i jem, nawet jeśli nie jestem głodna	
Często jem tylko dlatego, że coś jest pod ręką	
RAZEM	
Jem, kiedy jestem zdenerwowana.	
Jem, kiedy nic się nie dzieje i pojawia się pustka	
Jem, żeby odwrócić uwagę od problemów.	
Jem, bo jestem niezadowolona z siebie i swojego życia	
Kiedy wydarzy się coś dobrego zwykle sięgam po jedzenie, aby moja radość była pełniejsza	
RAZEM	
Na myśl o diecie jem więcej.	
Kiedy złamię granicę diety, idę na całość i przejadam się.	
Kiedy wiem, że czeka mnie dieta, jem produkty, których potem nie będzie mi wolno.	
Albo jestem na diecie, albo się przejadam. Nie ma opcji pośrednich.	
Zjadam zwykle wszystko, na co pozwala mi moja dieta, nawet jeśli w danej chwili nie czuję głodu	
RAZEM	

Źródło: dr Anna Januszewicz, Instytut Psychodietetyki, Szkolenie „Psychodietetyka w pigułce”



Dzienniczek żywieniowy

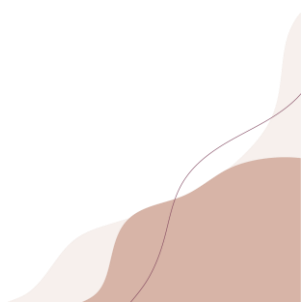
Godzina	Sytuacja	Myśli i emocje	Jedzenie, picie	Poziom głodu (skala 1-5)





Rozpracuj destrukcyjne nawyki i wprowadź zmiany

Wskazówka	Zwyczaj	Strategia nr 1 – zmiana wskazówki	Strategia nr 2 – zmiana zwyczaju
PRZYKŁAD głód w drodze z pracy	Przejadam się niezdrowymi produktami	zjedz podwieczorek przed wyjściem z pracy, aby uniknąć głodu	Uruchamiam plan B (gotowa zupa, coś z zamrażarki, np. kasza z warzywami)





Moja intencja (cel długoterminowy):

Moje cele (taktyki) na najbliższy tydzień

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?





Racjonalna Terapia Zachowania

	Krok 1	Krok 1 – Twój przykład	Krok 2	Krok 2 – Twój przykład
A FAKTY	Opisz krótko zdarzenie, które doprowadziło do niechcianych reakcji		Sprawdź czy wszystko co wypisałaś to fakty? Co zarejestrowałaby kamera / postronny obserwator?	
B MYŚLI	Wypisz dokładnie myśli, swój wewnętrzny dialog		Przeanalizuj każdą myśl (przekonanie) za pomocą pięciu pytań: <ul style="list-style-type: none">• Czy jest oparta na oczywistych faktach?• Czy chroni moje życie i zdrowie?• Czy pomaga osiągać moje bliższe i dalsze cele?• Czy pomaga unikać lub rozwiązywać niepożądane konflikty?	
C EMOCJE	Określ swoje odczucia emocjonalne		Określ jak chcesz się czuć w podobnych sytuacjach w przyszłości	
D ZACHOWANIE	Opisz co zrobisz, jak się zachowaś		Określ jak chcesz reagować w podobnych przypadkach w przyszłości	

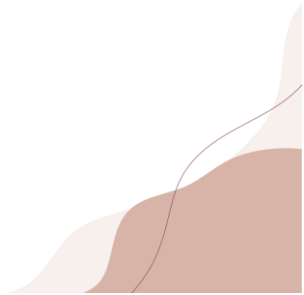




NEKONTROLOWANE OBJADANIE / PODJADANIE

Liczba **epizodów** niekontrolowanego jedzenia słodczy

	Czas							
Dzień tyg.	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	Tydzień 5	Tydzień 6	Tydzień 7	Tydzień 8
Poniedziałek								
Wtorek								
Środa								
Czwartek								
Piątek								
Sobota								
Niedziela								





MONITORING POSTĘPÓW

	Data pomiaru							
Talia								
Biodro								
Udo								
Waga								

	Data pomiaru							
Talia								
Biodro								
Udo								
Waga								

