



SZCZĘŚCIE
od kuchni

AGATA JASIŃSKA

Kurs Intuicyjnego Odchudzania

Spotkanie wstępne

Edycja styczeń 2021

Cel dzisiejszego spotkania

- ✦ Poznajmy się 😊
- ✦ Krótko – jak będziemy pracować?
- ✦ Jakie materiały otrzymasz jutro?
- ✦ Oczekiwania?
- ✦ Pytania?



RUNDA 1: Poznajmy się:

- ✦ Krótko o Tobie
- ✦ Twoje dotychczasowe doświadczenia (odchudzanie, zdrowy styl życia)
- ✦ Twoje największe wyzwania w tym obszarze



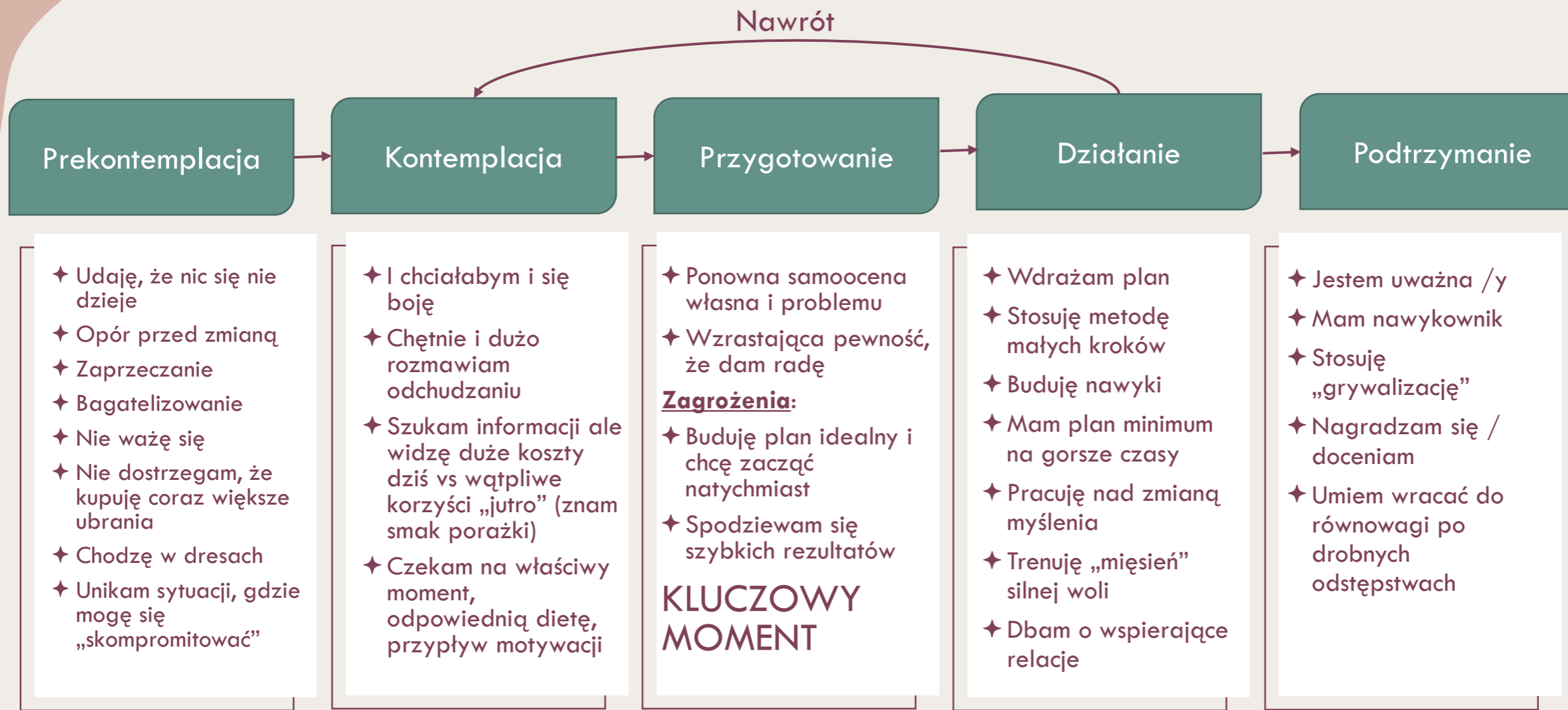
Zdrowy styl życia – nowa kompetencja, której potrzebujesz

- ✦ Potraktuj zdrowy styl życia jak naukę:
 - ✦ Języka obcego
 - ✦ Gry na fortepianie
 - ✦ Jazdy samochodem
 - ✦ Jazdy na nartach, etc

„Wszystko jest trudne zanim stanie się łatwe” – Goethe



Transteoretyczny model zmiany 5 ETAPÓW ZMIANY NA DOBRE



Kurs Intuicyjnego Odchudzania to wędką, nie rybą 😊

- ✦ Nie dostaniesz tu dokładnych recept, jadłospisów, zakazów i nakazów
- ✦ Każda z Uczestniczek będzie realizowała swój projekt Intuicyjnego Odchudzania **we własnym tempie**. Startujemy z różnych miejsc, mamy różne sytuacje (wsparcie, czas, finanse, doświadczenia, etc).
- ✦ Indywidualne plany powstaną w oparciu o samoobserwację, czerpanie ze wskazówek, moje wsparcie i motywację płynącą z pracy w grupie.



Kurs Intuicyjnego Odchudzania

- ✦ Link do nagrań webinarów oraz prezentacje, zeszyty ćwiczeń i webinary w formie mp3 otrzymasz co tydzień we wtorek rano emailem (biuro@szczescieodkuchni.pl)
- ✦ Korzystaj z naszej grupy wsparcia na Facebooku (Szczęście od Kuchni – grupa dla uczestniczek KIO)
- ✦ Spotykamy się raz w tygodniu na Zoom w poniedziałki o 20:30. Pierwsze 7 tygodni ok. 90 min, później 30 min.
- ✦ W razie pytań niecierpiących zwłoki pisz do mnie na Messengera.



Tydzień 1
Motywacja, silna wola,
samoakceptacja,
cel

Tydzień 2
Przekonania, relacja
z jedzeniem, stres,
podjadanie, nawyki

Tydzień 3
Zasady zdrowej diety,
liczyć kalorie czy nie,
czytanie etykiet.

Tydzień 4
Planowanie. Zdrowe
zakupy. Metody na
szybkie posiłki.

Tydzień 5
Jelita nasz drugi mózg.
Insulinooporność.
Sen, ruch (NEAT), relaks.

Tydzień 6
Optymalizacja.
Najczęstsze błędy.
Odchudzanie, a rodzina.

Tydzień 7
Odstępstwa od planu.
Zasada 80/20.
Wyjście z diety.

2 i 3 miesiąc
Spotkania kontrolne.
Wnioski. Motywacja.



Tydzień 1 – 3 bloki tematyczne*

- ✦ Motywacja błyskawiczna
- ✦ Bilans zysków i strat (zmiana = pogodzenie ze stratą starego życia)
- ✦ Silna wola / samodyscyplina
- ✦ Myśl jak osoba szczupła
- ✦ Dziennik wdzięczności (dostrzeganie sukcesów)

Motywacja

- ✦ Świadomość i działanie
- ✦ „Ciałożycliwość” / body positive

Samoakceptacja

- ✦ Wnioski z dotychczasowych doświadczeń z odchudzaniem
- ✦ Metoda małych kroków

Od czego możesz zacząć?

* 1 blok (wstęp) omawiam dzisiaj



KARTY PRACY

Karta Pracy nr 1. Poszukaj swojego dlaczego w oparciu o model motywacji błyskawicznej

Karta Pracy nr 2. Zrób swój bilans strat i korzyści

Karta pracy nr 3. Zrób swoją listę działań wzmacniających silną wolę.

Karta Pracy nr 4. Skorzystaj z karty pracy do dialogu wewnętrznego

Karta Pracy nr 5. Prowadź dziennik wdzięczności

Karta Pracy nr 6. Moje wnioski

Karta Pracy nr 7. Moje cele na najbliższy tydzień



Wskazówki do pracy

- ✦ Notuj na bieżąco (kartka, telefon, dyktafon).
- ✦ Odsłuchuj kilka razy, wracaj do notatek, materiałów.
- ✦ Korzystaj z kart pracy.
- ✦ Przed kolejnym spotkaniem daj sobie chwilę na podsumowanie tygodnia, przemyśleń. Czym chcesz podzielić się z grupą?



Przed spotkaniem zastanów się:

- ✓ Jakie ważne lekcje wyciągasz z dotychczas przerobionych materiałów?
- ✓ Jakie masz sukcesy ? Czy zrealizowałaś swoje cele na ten tydzień? Co już zmieniłaś? Z czego jesteś dumna (uwaga! to nie muszą być wielkie zmiany, każda z Was idzie w swoim tempie).
- ✓ Czy pojawiają się jakieś trudności? Jakie masz obawy?
- ✓ Coś poszło nie po Twojej myśli? Dlaczego? Jakie wnioski wyciągasz z tych sytuacji?
- ✓ Jak masz obecnie poziom motywacji? Czego potrzebujesz, aby utrzymać motywację i zaangażowanie w proces zmiany?
- ✓ Jakie masz cele na kolejny tydzień?



RUNDA 2:

- ✦ Twoje oczekiwania?
- ✦ Może pierwsze wnioski, przemyślenia?
- ✦ Pytania?





SZCZĘŚCIE
od kuchni