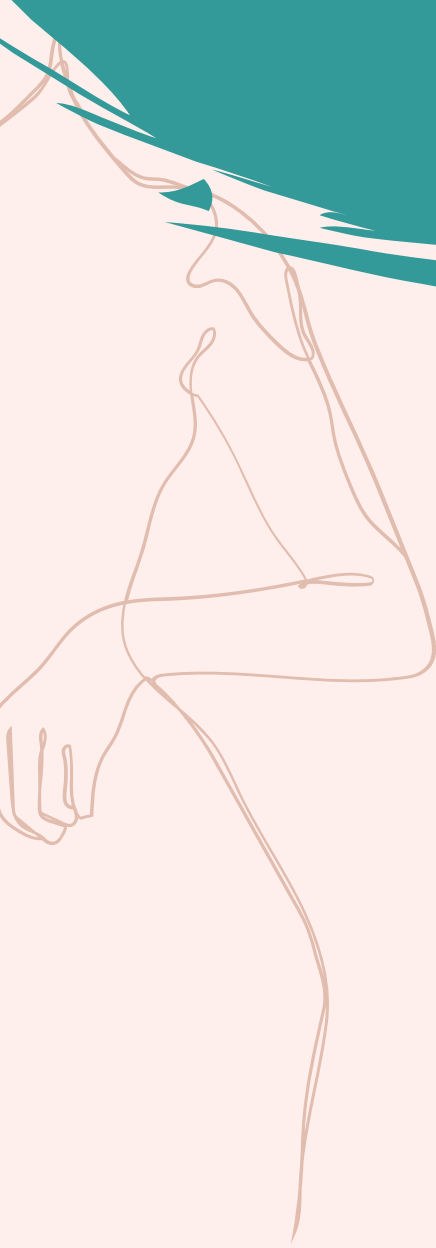


E-BOOK

7 przekonań

przez które nie możesz
schudnąć!



Agata Jasińska
Psychodietetyk



Nazywam się Agata Jasińska. Jestem psychodietetykiem (Uniwersytet SWPS) i certyfikowanym coachem (ICF ACC). Jestem właścicielką marki "Szczęście od kuchni"

Wspieram kobiety w trwałej zmianie nawyków żywieniowych, dzięki czemu mogą **schudnąć bez sztywnych diet i głodu**.

Pomagam **odzyskać zdrowe relacje z jedzeniem** i poradzić sobie z **zajadaniem emocji**. Promuję **rozsądne podejście do odchudzania**.

Mam za sobą **setki konsultacji indywidualnych**, trzy edycje programu grupowego. Jestem też autorką kursu online „Odchudzanie od kuchni”.

Oddaję w Twoje ręce **opis przekonań**, jakie często towarzyszą kobietom w czasie odchudzania.

Poradnik zawiera także **praktyczne wskazówki**, które pomogą Ci poradzić sobie ze szkodliwymi przekonaniem.

Zapraszam do lektury!

Wolisz słuchać niż czytać? Pobierz audiobook, który dla Ciebie nagrałam!

POBIERAM MP3



1

Na diecie trzeba
być głodnym



SZCZĘŚCIE
od kuchni





Na diecie trzeba być głodnym

Z życia wzięte

Ania była już wiele razy na diecie. Dieta kojarzy jej się z niesmacznymi posiłkami i małymi porcjami. Zna dobrze to uczucie głodu. Wybiera mały, koniecznie niebieski talerz. Czytała w internecie, że to pomaga oszukać mózg. Wtedy porcja wydaje się większa, niż jest w rzeczywistości. A prawda jest taka, że na talerzu jest mikroskopijne, niesmaczne danie.

“ Za każdym razem będąc na diecie odczuwam głód. Nie chcę już tak więcej się czuć, dlatego tak trudno mi schudnąć

Ania zaczęła dietę po raz kolejny, jak zawsze "od poniedziałku". Tym razem wybrała dietę 1200 kcal, bo wcześniej na diecie 1000 kcal chodziła bez sił, bez energii. Raz nawet zasłała. Teraz zdecydowała się na wyższą kaloryczność z nadzieją, że to pozwoli jej wytrwać.



Na diecie trzeba być głodnym

Z życia wzięte

Niestety, ta strategia niewiele pomaga. Ania stara się jeść małe porcje, ale po godzinie jest już głodna. Aby powstrzymać to paskudne uczucie głodu, podjada pomiędzy posiłkami. Najczęściej dopuszczalną pulę kalorii zjada do obiadu, najdalej do podwieczorku. Na kolację zostaje niewiele możliwości.

Kładzie się spać z uczuciem ssania w żołądku. Najgorsze jest to, że pomimo tylu wyrzeczeń, nie widzi efektów w postaci obiecywanego spektakularnego spadku wagi. Przez pierwsze dni waga znacząco się zmniejszyła, ale teraz stanęła jak zaczarowana. Ania czuje się sfrustrowana, głodna i po prostu bez energii.

To na nic. Ania kolejny raz nie daje rady, nie wytrzymuje dłużej i poddaje się z przekonaniem, że jest słaba, nie ma silnej woli i już do końca życia będzie taka byle jaka...



Na diecie trzeba być głodnym

Jak jest naprawdę?

To mit!

Skuteczna dieta (a może lepiej sposób odżywiania) może dawać Ci **uczucie sytości**.

Odchudzanie **nie polega na drastycznym cięciu kaloryczności**. Możesz chudnąć z głową i skutecznie dzięki diecie, która będzie odpowiednio skomponowana, o właściwej dla Ciebie kaloryczności.

Możesz chudnąć, nie odczuwając głodu.

W odchudzaniu chodzi o **dopasowanie diety do Ciebie**. Jeśli nauczysz się jak komponować posiłki, aby były sycące i dopasujesz kaloryczność do Twojego zapotrzebowania, obniżając ją odpowiednio, nie będziesz głodna.





2

Potrzebuję diety
cud, aby wreszcie
schudnąć



SZCZĘŚCIE
od kuchni



Potrzebuję diety cud, aby wreszcie schudnąć

Z życia wzięte

Kasia szuka od wielu lat najbardziej skutecznej diety. Przecież na pewno gdzieś tam w czeluściach Internetu taka dieta musi być.

Jest taki ogromny wybór diet - któraś musi być idealna dla niej. Dieta kapuściana, dukana, ketogeniczna, south beach, Atkinsa, detoks sokowy, post dr Dąbrowskiej... Niestety jak do tej pory Kasia zaliczała same porażki.

“ Muszę znaleźć taką dietę, na której dam radę wytrwać chociaż 3 miesiące i która pozwoli mi szybko schudnąć!

Każda dieta, którą zaczynała, szybko wydawała jej się nie do przejścia. Z utęsknieniem spoglądała w talerze domowników, którzy jedli potrawy zakazane dla niej. Po diecie kapuścianej nie może do dziś patrzeć na kapustę.... Post dr Dąrowskiej napawa ją odruchem wymiotnym – suche warzywa bez oliwy i zupy krem....





Potrzebuję diety cud, aby wreszcie schudnąć

Z życia wzięte

Dlatego Kasia szuka dalej, bo gdzieś tam na pewno jest dieta odpowiednia dla niej, która da szybkie rezultaty.

Taka dieta cud.

No bo skoro dieta to szereg wyrzeczeń Kasia chce, aby trwała jak najkrócej. To naturalne. Nie wyobraża sobie, że można na tak restrykcyjnej diecie być przez wiele miesięcy.

Kasia daje sobie 3 miesiące, po których tak naprawdę zamierza wrócić do dawnego stylu lub chociaż do odstawionych na czas diety ulubionych posiłków. Uważa, że jeśli dociśnie mocniej, obniży kaloryczność, łyknie suplementy przyspieszające metabolizm, to szybciej schudnie.



Potrzebuję diety cud, aby wreszcie schudnąć

Jak jest naprawdę?

Też zdarza Ci się szukać albo stosować diety cud?

Muszę Cię rozczarować. To największy i najbardziej szkodliwy mit, jaki utrudnia odchudzanie.

Nie ma diety cud ani magicznej tabletki. Nie istnieje. A skoro nie istnieje, to po co szukać świętego Grala?

Tyjemy od nadmiaru kalorii. **Chudniemy, kiedy zjadamy mniej kalorii, niż potrzebuje nasz organizm.**

Nie ma produktów, które odchudzają i takich, które są zakazane na diecie. Uwielbiasz ser pleśniowy, ale z niego w pełni rezygnujesz, bo jesteś na diecie XYZ? W czasie odchudzania nie jesz żadnych słodczy, bo od słodczy się tyje? I tu może być problem. Bo potem najczęściej objadasz się tym, czego sobie zakazujesz.

Dlaczego zamiast diety idealnej na chwilę, lepsza jest dieta **wystarczająco dobra, którą będziesz stosować na zawsze.**






3

Albo jestem na
diecie, albo nie. Nie
ma nic pośrodku



SZCZĘŚCIE
od kuchni





Albo jestem na diecie albo nie. Nie ma nic pośrodku

Z życia wzięte


Gosia po raz kolejny postanowiła, że zacznie zdrowo się odżywiać i od poniedziałku będzie na diecie.

Po raz kolejny przypomniała sobie, jakimi zasadami trzeba się kierować. Musi jeść 5 zdrowych zbilansowanych posiłków. Nie podjadać. Jeść dużo warzyw i owoców. Pić wodę, nie jeść słodczy, odstawić cukier. Ważyć, mierzyć, liczyć kalorie. Prowadzić dzienniczek.

Minęły już 2 tygodnie diety. Gosia jest coraz bardziej zmęczona i sfrustrowana. Nie ma na nic czasu. Ciągłe zastanawia się co ugotować. Co musi kupić. Ciągłe odmawia sobie różnych zakazanych produktów.

Chodzi za nią jej ulubiony koktajl, ale na grupie na Facebooku przeczytała, że owoce można jeść tylko do południa. Ma powoli dość.





Albo jestem na diecie albo nie. Nie ma nic pośrodku

Z życia wzięte

A dziś znów pod górkę. Kaśka przyniosła do pracy szarlotkę i sernik. Zapach domowego ciasta niósł się po całej przestrzeni. Gosia biła się z myślami. Wreszcie machnęła ręką. To bez sensu. "I tak nie dam rady schudnąć. Przecież już tyle razy próbowałam. Szkoda życia na diety." I zjadła 1 kawałek serniczka. A potem następny i kolejny.

W domu dopadły ją wyrzuty sumienia. Przecież obiecała sobie, że tym razem dotrzyma słowa. Lekarz mówił, że ma słabe wyniki. Insulinooporność, problemy tarczycowe. Ryzyko cukrzycy typu 2. A ona dała plamę kolejny raz...

“*I znów nici z diety. Jestem beznadziejna. Nie potrafię nawet wytrwać na diecie...*”

Gosia znalazła w domu cukierki czekoladowe, batonik i butelkę wina. Skoro już nie jest na diecie, to przynajmniej sprawi sobie przyjemność. Obejrzała komedię romantyczną i poryczała się jak bóbr. Ta piękna historia miłosna to na pewno nie o niej... Kto by taką beznadziejną Gośkę chciał...





Albo jestem na diecie albo nie. Nie ma nic pośrodku

Jak jest naprawdę?

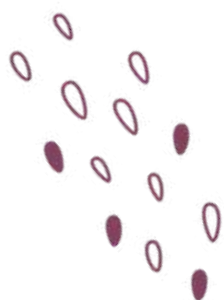
Świat nie jest czarno biały. Twoja dieta też nie jest zero – jedynkowa.

Chudniesz dzięki temu, że jesz trochę mniej, niż potrzebujesz.

Oczywiście są pewne produkty, które są wskazane, jeśli chcesz dobrze się odżywiać (pełne wartości odżywczych, sycące, nieprzetworzone) i takie, które istnieją głównie po to, aby sprawiać nam przyjemność podczas jedzenia (rzeczony serniczek na pewno do takich należy).

Jednorazowe odstępstwo nie zaprzepaści całych wysiłków.

Tak jak nie przytyłaś od jednego sernika, tak twojemu procesowi odchudzania nie zaszkodzi jeden kawałek ciasta, zjedzony świadomie i z uważnością. Nawet jeśli skusisz się na jeden kawałek ciasta, nie odpuszczaj całej diety.



4

Całe życie jestem na diecie i nie chudnę.
To chyba geny?



SZCZĘŚCIE
od kuchni

Całe życie jestem na diecie i nie chudnę. To chyba geny?

Z życia wzięte

Joasia jest wiecznie na diecie. Koleżanki słyszą: "Jem tak mało, **dlaczego nie chudnę?**" Joasia kupuje zdrowe produkty, ale wychodzi z założenia, że nagroda od czasu do czasu też jej się należy.

W końcu to tylko małe odstępstwo? Skoro to **zdrowy słodycz, to nie zaszkodzi.** Na przykład ciasto marchewkowe fit? Przecież można je jeść.

Poza tym w weekendy często są wypadki ze znajomymi. Joasia jest na diecie, więc stara się zamówić burgera bez bułki, ale przecież kufel dobrego piwka przy piątku po stresującym tygodniu należy jej się jak wszystkim?

A potem niedzielny obiad u mamy. Trudno odmówić. Mama włożyła tyle wysiłku w przygotowanie obiadu, a na deser jest pyszne ciasto. Joasia w związku z tym, że jest na diecie, zjadła tylko 1 kawałek i wypła kawę bez cukru. No i wzięła jeszcze 2 kawałki ciasta na wynos, bo to przecież specjalnie dla niej, więc **nie wypadało odmówić.**



Całe życie jestem na diecie i nie chudnę. To chyba geny?

Z życia wzięte

Joasia zupełnie nie wie, dlaczego nie może schudnąć? Przecież ogranicza się jak może. Rezygnuje z nadmiaru słodczy. Prawie już ich nie je. Może odrobinę więcej pozwala sobie w weekend, ale w pracy jest całkiem nieźle. Koleżanki przynoszą ciastka i cukierki. Joasia zawsze uważa, żeby za dużo nie zjeść. Najwyżej 1-2 czekoladki do kawy.

“*Całe życie jestem na diecie. Odmawiam sobie wielu rzeczy, a nie chudnę. Inni jedzą wszystko, a są szczupli? To chyba geny?*”

Pewnego dnia zachęcona przez koleżanki Joasia instaluje aplikację Fitatu i sprawdza kaloryczność ulubionych przekąsek.

Joasia z przerażeniem odkrywa, że niewinny kawałek sernika to 600 kcal, a zdrowy batonik orzechowy, który zjadała to 300 kcal. Garść orzechów i żurawiny, czyli jej ulubiona przekąska przed TV, to kolejne bomby kaloryczne. No i puszka coli na pobudzenie.



Całe życie jestem na diecie i nie chudnę. To chyba geny?

Jak jest naprawdę?

Joasia niiby jest na diecie, ale tak naprawdę jej sposób odżywiania jest zbyt chaotyczny, aby uzyskać deficyt kaloryczny, który jest niezbędny do odchudzania.

Jeśli na oko szacujesz, że jesz mało i tyjesz z powietrza, to przez kilka dni notuj wszystko co jesz i pijesz. A potem sprawdź, czy to rzeczywiście mało? Możesz też skorzystać z aplikacji i obliczyć kalorie tego, co zjadłaś w ostatnim tygodniu. Policz to i spójrz prawdzie w oczy.

Jeśli chcesz schudnąć, musisz jeść mniej kalorii, niż potrzebujesz. W czasie odchudzania możesz jeść mniej wartościowe produkty i spełniać zachcianki, ale nie może być to norma.

Jeśli po sprawdzeniu stwierdzisz, że Twoja kaloryczność i aktywność są optymalnie dobrane, skontaktuj się z lekarzem. Może się zdarzyć, że masz np. problemy hormonalne, które utrudniają (choć nie uniemożliwiają) odchudzanie.





5

Odchudzanie to
czas trudu
i wyrzeczeń



SZCZĘŚCIE
od kuchni

Odchudzanie to czas trudu i wyrzeczeń

Z życia wzięte

Joasia jest **perfekcjonistką** w każdej dziedzinie. Uważa, że jak już coś ma zrobić, to na 100% normy. Kupiła zatem 3 książki. Była u dietetyka i ma już dietę. Nie jest jednak pewna, czy to na pewno dieta dla niej. Jakaś taka zbyt prosta. Przeczytała, że teraz wszędzie jest chemia w jedzeniu. **Najlepiej nie jeść nic przetworzonego. Mięso tylko BIO. A najlepiej wcale.** Warzywa też są przyskane i pełne pestycydów. Trzeba kupić specjalny płyn do ich mycia.

Joasia nie zna pojęć typu „plan minimum” czy „gorszy czas”. Skoro ma być na diecie, to ma to być **dieta perfekcyjna**. W końcu „**bez pracy nie ma kołaczy**”. Nie da się osiągnąć wysiłku bez wyrzeczeń i trudów.

Joasia zrobiła **szczegółowy plan** i od poniedziałku wprowadziła dietę. Wszystko szło na początku dobrze, ale po pewnym czasie okazało się, że w niektóre dni musi zostać w pracy dłużej. Innym razem zachorowało jej dziecko. Wydarzyły się inne niespodziewane sprawy, a plan Joasi **nie przewidywał niespodziewanych spraw**.



Odchudzanie to czas trudu i wyrzeczeń

Z życia wzięte

W końcu miało być perfekcyjnie. I co teraz? Joasia uważa, że aby schudnąć, trzeba dokładnie stosować się do wytycznych diety, mierzyć, ważyć, liczyć kalorie.

“*To wszystko jest tak skomplikowane i czasochłonne. Nie daję rady sprostać tym wszystkim zasadom...*”

Joasia po miesiącu takiej katorżniczej pracy ma dość. Zawala inne obszary życia. Nie dosypia. Nie ma czasu na rodzinę. Jest sfrustrowana i zła. **Nic nie idzie według jej planu.**

Czuje, że nie da rady zbyt długo trwać w jedzeniu zgodnie z rozpiską. To jest **zbyt czasochłonne.** Traci wiarę i energię.



Odchudzanie to czas trudu i wyrzeczeń

Jak jest naprawdę?

Dieta nie musi być perfekcyjna, aby była skuteczna. Musi być wystarczająco dobra.

Perfekcyjna dieta skrojona na dobre czasy (kiedy masz czas i energię na gotowanie, zakupy, etc) zabiera dużo energii.

Tak jest z każdą nową umiejętnością, jakiej się uczysz, a gotowanie nie jest tu wyjątkiem. Pamiętasz pierwsze lekcje nauki jazdy samochodem? Wydawało Ci się, że nie da się ogarnąć tego wszystkiego na raz (sprzęgło, gaz, hamulec, biegi)? A teraz jedziesz i myślisz zupełnie o czymś innym albo słuchasz audiobooka?. Czynność jazdy samochodem została zautomatyzowana.

Dlatego nowy sposób odżywiania na początek to będzie duży wysiłek dla Twojego umysłu. Jeśli nie masz pomysłu jak kontynuować dietę w czasie mniejszych zasobów psychoenergetycznych (stres, brak czasu, gorszy dzień) to jest duże ryzyko, że z niej zrezygnujesz przy pierwszym trudniejszym okresie.



6

Muszę ćwiczyć,
aby schudnąć



SZCZĘŚCIE
od kuchni

Muszę ćwiczyć, aby schudnąć

Z życia wzięte

Magda chciałaby schudnąć i po raz kolejny zastanawia się nad tym, aby zacząć odchudzanie na poważnie. Wszędzie jednak czyta, że **trzeba ćwiczyć**. Najlepiej 3 razy w tygodniu po minimum 1 godzinie na siłowni.

“*Tak nie lubię ćwiczeń. Nie mam na nie czasu. Siłownie mnie odrzucają. Nie wiem, jak zmotywować się do ćwiczeń!*”

Magda ostatecznie zdecydowała się na zakup karnetu na siłownię w najbliższym klubie.

Stwierdziła, że koszt poniesiony na zakup karnetu będzie motywacją, aby wieczorem pojechać do klubu i poćwiczyć.

Magda zaczyna od **kolejnego miesiąca**. Karnet czeka w torebce.





Muszę ćwiczyć, aby schudnąć

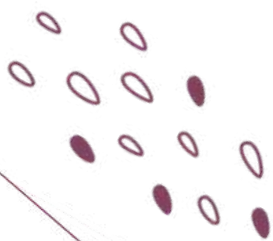
Z życia wzięte

Magda wdraża zmiany od nowego miesiąca. Musi pogodzić stresującą pracą biurową, często w nadgodzinach, z nowymi aktywnościami. Do pracy dojeżdża samochodem. Po powrocie często nie ma już siły na nic. Ma ochotę usiąść na kanapie i obejrzeć serial.

Tym razem jednak ma nowy jadłospis i karnet na siłownię, więc zaczyna działać. Jest ciężko, ale w pierwszym tygodniu daje radę.

Niestety, z czasem jest coraz gorzej. O ile jeszcze gotowanie i próbowanie nowych potraw sprawia jej przyjemność, o tyle siłownia jest dla niej udręką. Magda zamieniła siłownię na fitness, ale niewiele to pomaga. Zmusza się do wyjścia do klubu, nie czuje żadnego zadowolenia po powrocie.

Magda czuje się bezsilna. Przestaje wierzyć w to, że kiedykolwiek polubi ćwiczenia. A to oznacza, że może pożegnać się z wymarzoną sylwetką.



Muszę ćwiczyć, aby schudnąć

Jak jest naprawdę?

Prawda jest jednak taka, że możesz schudnąć bez chodzenia na siłownię lub fitness. Dużo ważniejsza jest spontaniczna aktywność fizyczna, a więc to czy jesteś w ruchu przez cały dzień.

Spójrzmy na przykład:

- **Magda** - singielka, dojeżdża do pracy samochodem, korzysta z windy, ma pracę siedzącą. Rzadko wykonuje dodatkowe aktywności. Do większego sprzętania zatrudnia pomoc. Wieczorami lubi usiąść i poczytać książkę, medytuje. Chodzi trzy razy w tygodniu na siłownię i ma trenera personalnego
- **Agnieszka** - mama i żona, rano musi ogarnąć dzieci (śniadanie, ubranie). Potem dojazd do pracy autobusem, po drodze odrzuca dziecko do przedszkola. W pracy stara się korzystać ze schodów. Po pracy biegnie po szybkie zakupy, odbiera dziecko, wraca autobusem, gotuje obiad. Bawi się z dzieckiem, idzie na plac zabaw. Wieczorem ogarnia jeszcze dom i prasuje ubrania na następny dzień. Nie ma czasu na siłownię ani fitness.

Która z Pań ma większą aktywność fizyczną?

Zdecydowanie lepiej być stale w ruchu jak Agnieszka, niż tylko 3 godziny tygodniowo na siłowni.





7

Nie potrafię
odmawiać, dlatego
tak trudno wytrwać
na diecie



SZCZĘŚCIE
od kuchni



Nie potrafię odmawiać, dlatego tak trudno wytrwać na diecie

Z życia wzięte

Agnieszka już wiele razy próbowała być na diecie. Niestety za każdym razem kończyło się tak samo. Wszystko szło dobrze do czasu, gdy spotykała się z rodziną czy znajomymi. Agnieszka nie radzi sobie z odmawianiem. Niby mówi, że jest na diecie i nie chce dodatków, ale i tak za każdym razem łamie swoje zasady.

U mamy słyszy „specjalnie dla Ciebie przygotowałam Twoje ulubione ciasto. Chyba nie zrobisz mi tej przykrości, żeby nie zjeść chociaż kawałka?”. Babcia też się postarała i przygotowała pierogi. Nie patrząc na to, że Agnieszka jest na diecie, proponuje dodatkę, bo gdzie jej ukochana wnuczka może zjeść tak dobre, domowe pierożki? Przecież gotowane z miłością, nie mają kalorii.

Na spotkaniach ze znajomymi Agnieszce też trudno jest odmówić wypicia kolejnego piwa, czy zjedzenia kawałka pizzy (trzeciego już w zasadzie). W pracy koleżanka przynosi własne wypieki i też głupio tak jakoś nie poczęstować się i nie skomplementować talentu kulinarnego.



Nie potrafię odmawiać, dlatego tak trudno wytrwać na diecie

Z życia wzięte

Agnieszka czuje, że jej starania dietetyczne idą na marne za każdym razem, kiedy jest wystawiana na próbę, spotykając się z rodziną i znajomymi. Z drugiej strony nie chce odcinać się od spotkań towarzyskich, bo przecież nie o to w życiu chodzi, aby żyć samotnie.

“*To bez sensu. Co z tego, że jestem na diecie, skoro i tak za każdym razem daję się namówić rodzinie i znajomym na dodatkę?*”

Problem w tym, że Agnieszka nie wie, jak odmówić, aby nikogo nie urazić.

Zawsze słyszała, że dziewczynki powinny być grzeczne, spełniać prośby, nie grymasić. A grzeczne dziewczynki nie odmawiają. Jeśli ktoś postarał się dla nich i przygotował pyszne danie, wypada zjeść. Grzeczne dziewczynki nie mogą robić przykrości innym osobom.



Nie potrafię odmawiać, dlatego tak trudno wytrwać na diecie

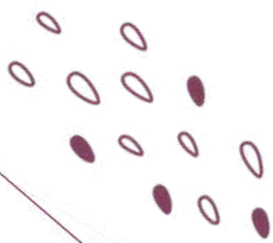
Jak jest naprawdę?

Brak Ci asertywności? Asertywność kojarzy Ci się z mówieniem NIE, dlatego nie potrafisz być asertywna i odmawiać. Myślisz, że osoby asertywne to egoiści, którzy nie myślą o innych?

Zacznij od zweryfikowania podejścia do asertywności i nauki tej umiejętności. Jest niezbędna nie tylko w procesie odchudzania, ale też w innych obszarach funkcjonowania w społeczeństwie.

Panuje błędne przekonanie, że jak ktoś mówi NIE, to jest asertywny. To nie jest tak. **Asertywność to umiejętność zadbania o własne granice w taki sposób, by nie ranić innych osób.**

Trenuj postawę asertywną. To umiejętność, której możesz się nauczyć!



PRZEKONANIA

1 ABY SCHUDNAĆ MUSZĘ
CZUĆ GŁÓD.
NIE MA INNEJ DROGI

2 POTRZEBUJĘ DIETY CUD LUB
MAGICZNEJ PIGUŁKI, ABY
SZYBKO SCHUDNAĆ

3 CAŁE ŻYCIE JESTEM NA
DIECIE I NIE CHUDNĘ.
TO CHYBA GENY?

4 ALBO JESTEM NA DIECIE
ALBO NIE. NIE MA NIC
POŚRODKU

5 SKUTECZNA DIETA
ODCHUDZAJĄCA TO CZAS
TRUDU I WYRZECZEŃ

6 MUSZĘ ĆWICZYĆ, ABY
SCHUDNAĆ

7 NIE POTRAFIĘ ODMAWIAĆ
DLATEGO TAK TRUDNO
WYTRWAĆ MI NA DIECIE





Pomysł:

*Jeśli do tej pory głodówki, detoksy i diety
cud nie działały, to dlaczego uważasz, że
one kiedykolwiek zadziałają?*

*To jak syzyfowa praca - robisz ciągle to
samo i oczekujesz innych rezultatów.*

Czas wyciągnąć wnioski.



Twoje wnioski

W które przekonania wierzysz? Jakie doświadczenia sprawiły, że w nie wierzysz?



Jakie lekcje wyciągasz z poprzednich doświadczeń?



Co możesz zrobić kolejnym razem inaczej?





Dziękuję

Mam nadzieję, że lektura tego poradnika pozwoliła Ci spojrzeć w inny sposób na proces odchudzania i uświadomić sobie jakie przekonania mogą Cię ograniczać.

Zacznij z tym co masz. Nie czekaj na idealny moment. Każde działanie, jakie podejmiesz w kierunku lepszych nawyków żywieniowych, będzie przybliżyło Cię do Twojego celu. Szukaj takich strategii, które będą dopasowane do Ciebie.

Nie czekaj! Samo się nie zrobi! Żadna magia do Ciebie nie przyjdzie! To Twoje życie! Masz na nie wpływ! To Ty decydujesz!





Masz apetyt na więcej?

Zapraszam Cię do skorzystania z mojego wsparcia psychodietetycznego!

Współpraca psychodietetyczna to cykl spotkań online, w czasie których przechodzisz proces transformacji w zakresie Twojego podejścia do odżywiania i odchudzania.

Duże znaczenie w tym procesie ma relacja pomiędzy nami. Zanim zdecydujesz się na pakiet spotkań ważne jest, abyś upewniła się, że to ja jestem tą osobą, z którą chcesz pracować :)

Dlatego zapraszam Cię na 30-minutową bezpłatną konsultację wstępną. Takie spotkanie nie zobowiązuje Cię do rozpoczęcia współpracy.

SPRAWDZAM KONSULTACJĘ





Dla kogo wsparcie psychodietetyczne?

Zapraszam Cię szczególnie, jeśli:

- Tracisz kontrolę nad jedzeniem. Jesz, pomimo tego, że obiecujesz sobie, że nie będziesz jadła.
- Często masz wyrzuty sumienia.
- Dzielisz jedzenie na dozwolone i zakazane.
- Jesz pod wpływem stresu lub emocji, np. kiedy jest Ci smutno, kiedy odczuwasz niepokój.
- Smakowite jedzenie sprawia Ci ogromną przyjemność i nie potrafisz go sobie odmówić.
- Czujesz, że brak Ci silnej woli.
- Całe życie jesteś „na diecie”.
- Zaliczyłaś efekt jojo i trudno Ci teraz o motywację.
- Nie chcesz już więcej być na diecie i odchudzać się z jadłospisem albo cateringiem dietetycznym.
- Chcesz po prostu nauczyć się jeść intuicyjnie.

Jeśli odnajdujesz się w tym opisie, kliknij i umów się na spotkanie:

SPRAWDZAM KONSULTACJĘ





Co osiągniesz, dzięki naszej współpracy?

- Zbudujesz zdrowe relacje z jedzeniem.
- Będziesz świadomie decydować co zjeść, niezależnie od Twojego stanu emocjonalnego czy sytuacji w jakiej się znajdujesz.
- Wytrenujesz silną wolę i wzmocnisz motywację.
- Poznasz techniki radzenia sobie z napadowym objadaniem się
- Przestaniesz zajadać stres.
- Nauczysz się jeść zdrowo i smacznie, a jednocześnie osiągnąć trwałą spadek wagi bez uczucia głodu.
- Dowiesz się jak sprytnie przygotowywać wartościowe posiłki.
- Poznasz dania, które będą DLA CIEBIE smaczne i sycące.
- Poznasz techniki jedzenia intuicyjnego.
- Zmienisz na trwałe nawyki żywieniowe.

Jeśli czujesz, że indywidualna współpraca z psychodietetykiem może być wartościowa dla Ciebie - zapraszam na spotkanie:

BEZPŁATNA KONSULTACJA





Jak wygląda współpraca?



KROK: SPOTKANIE WSTĘPNE

Spotkanie wstępne, bezpłatne (30 minut, online). Poznamy się, omówimy potrzeby i zobaczymy, czy jest między nami przysłowiowa "chemia". Wbrew pozorom to jeden z kluczowych elementów skutecznej terapii. Spotkanie wstępne nie zobowiązuje do podjęcia współpracy długoterminowej.



KROK: ANKIETA WSTĘPNA

Przed pierwszą konsultacją poproszę Cię o wypełnienie ankiety dotyczącej Twojego samopoczucia, zdrowia, potrzeb i oczekiwań. Ankieta usprawni naszą współpracę oraz umożliwi mi przekazanie Ci wskazówek odnośnie badań, konsultacji lekarskich czy suplementacji.

BEZPŁATNA KONSULTACJA





Jak wygląda współpraca?

3

KROK: SPOTKANIA INDYWIDUALNE

- Współpraca psychodietetyczna to seria spotkań online (co 1 lub 2 tygodnie). Każde spotkanie trwa 60 minut.
- Dodatkowo otrzymujesz ode mnie indywidualne materiały edukacyjne i ćwiczenia dopasowane do Twojego celu.
- W czasie współpracy masz ze mną stały kontakt (email, Messenger, sms)



PRZYKŁADOWE MATERIAŁY EDUKACYJNE, JAKIE OTRZYMASZ:

- Zasady komponowania posiłków (szkolenie w formie wideo + podsumowanie w PDF)
- Dwa e-booki z przepisami na szybkie i odżywcze posiłki
- Wskazówki co warto kupić w Lidlu (w formie wideo)
- Szkolenie na temat insulinooporności
- Materiały dodatkowe w zakresie jedzenia emocjonalnego (ćwiczenia, narzędzia, materiały psychoedukacyjne)
- Webinar o skutecznym budowaniu nawyków
- inne, w zależności od potrzeb

BEZPŁATNA KONSULTACJA





Jak przebiegają spotkania?

- Podstawą pracy jest najczęściej analiza wyników Twojej samoobserwacji (są trzy opcje do wyboru).
- Celem samoobserwacji jest nauka rozpoznawania sygnałów ciała, rozróżniania głodu fizjologicznego od psychologicznego, identyfikacja wyzwalaczy jedzenia kompulsywnego.
- Nie usłyszysz ode mnie, że powinnaś "docisnąć", "postarać się bardziej" albo "znaleźć więcej silnej woli".
- Spotkania odbywają się w atmosferze akceptacji i zrozumienia.
- Wspólnie znajdziemy sposoby, które umożliwią Ci wprowadzenie potrzebnych zmian, w zgodzie z Tobą i w Twoim tempie.
- Nie otrzymasz gotowej diety (jadłospisu). W zamian otrzymasz ode mnie wskazówki i materiały edukacyjne dotyczące zasad odżywiania oraz komponowania posiłków.
- Masz insulinooporność? Dobrze trafiłaś! Wskazówki żywieniowe są dopasowane tak, aby stabilizować poziom glukozy we krwi.
- Po spotkaniach otrzymasz materiały edukacyjne do pracy własnej i ćwiczenia (w zależności od Twojego celu).

Nie ma dwóch jednakowych współprac.
Decydując się na współpracę indywidualną
masz pewność, że to będzie proces skrojony
na miarę.





Ile spotkań będę potrzebować?

- Liczba spotkań jest zależna od wielu czynników. Głównym czynnikiem jest poziom złożoności przyczyn Twojej nadwagi.
- Większa liczba spotkań może być potrzebna, jeśli doświadczyłaś wielokrotnie efektu jojo, czujesz, że zajadasz emocje i jesz napadowo / kompulsywnie.
- Weźmiemy też pod uwagę Twoje możliwości finansowe. Współpracę możesz zacząć od kilku spotkań, a następnie ją przedłużyć.
- Możliwe są spotkania co 2 tygodnie.
- Jest też opcja krótszych spotkań kontrolnych, np. 30 min.

Jeśli chcesz sprawdzić, czy to coś dla Ciebie, umów się na bezpłatną konsultację wstępną:

BEZPŁATNA KONSULTACJA





Co o współpracy mówią moje podopieczne?

“ Dzięki Agacie praktycznie na pierwszej sesji "odkryłam" co jest dla mnie największą motywacją do zmiany sposobu żywienia na zdrowszy, a nie było to niestety zdrowie, czy waga... Agata to niezwykle ciepła i wyważona rozmówczyni. Polecam z całego serducha ”

“ Spotkania z Tobą dawały mi poczucie większego kontaktu ze sobą, większego zrozumienia siebie. Często czułam ulgę na spotkaniach i udzielał mi się Twój spokój. Uczyłam się od Ciebie doceniania siebie nawet za drobne sukcesy za pojedynce nawet dobre wybory.

“ Ja jestem Tobie naprawdę wdzięczna za te spotkania. Bardzo dużo mi dały. Nie czuję teraz takiej presji, że muszę się wziąć za siebie, za zdrową dietę itd. Słucham siebie i swoich potrzeb. Na chwilę się zatrzymuje i zastanawiam. Czy ja chce to teraz zjeść. Zmieniłaś mój stosunek do jedzenia i odżywiania. ”





Bądźmy w kontakcie,

Agata Jasińska



agata@szczęścieodkuchni@pl



@agata_szczescie_od_kuchni



Szczęście od kuchni



+48 697 355 507



SZCZĘŚCIE
od kuchni