

# WellNow!

Lepsze zdrowie dla każdego

## Sesja nr 2:

### Nastrój i jedzenie – Część I

#### Dlaczego jemy, gdy nie jesteśmy głodni?

- Aby siebie ukoić lub dodać sobie otuchy
- Źle zinterpretowane emocje
- Zmęczenie
- Pragnienie napicia się czegoś
- Rozstrojenie lub nieczucie się dobrze
- Potrzeba czegoś, co podniesie na duchu (patrz „nowa ugoda” podczas dalszej części kursu)



#### Jak możemy uniknąć bycia zbyt głodnym?

- Zaplanuj jedzenie / gotowanie / robienie zakupów (obejmuje to wzięcie naszych potrzeb na poważnie)
- Noś ze sobą przekąski
- Ustal godzinę sprawdzania poziomu głodu
- Jeśli jesz chaotycznie i chcesz to zmienić, jedz według zegara
- Zauważ powiązanie między jedzeniem a zmianą nastroju, poziomem energii, komfortem trawienia

#### Głodomierz

0

Umierasz z głodu  
Jesteś zmęczony  
Masz uczucie chwiejności  
Czujesz się osłabiony  
Masz nudności  
Nie możesz się skupić  
Czujesz się bezpiecznie  
Masz kontrolę



10

Pękasz  
Jesteś obżarty  
Chcesz wymiotować  
Nie czujesz się komfortowo  
Masz poczucie winy  
Wstydzisz się  
Nie masz kontroli  
Czujesz się bezpiecznie



#### Co masz ochotę zjeść?

##### Gdy masz ochotę coś zjeść, czy jest to:

- Gorące / zimne / chłodne
- Słodkie / słone / pikantne / gorzkie
- Chrupkie / coś do żucia / kruche / soczyste
- Mocno przyprawione/ owocowe / kremowe / serowe
- Coś do dzielenia się z innymi
- Coś nowego lub coś, co znasz

##### Plus:

- Jak głodny jesteś teraz?
- Jak głodny chcesz być po jedzeniu?

## Masz na to ochotę?

Sankcjonowanie każdego rodzaju jedzenia (pozwalenie na nie) oznacza, że możesz je jeść i cieszyć się jedzeniem, którego zapragniesz.

Jest to przeciwieństwo do zasad jedzenia, zgodnie z którymi możesz jeść tylko pewną ilość danego jedzenia lub używać tylko margaryny niskotłuszczowej, lub jeść coś tylko w małych porcjach.

Sankcjonowanie jedzenia daje nam poczucie naszej własnej siły w zakresie jedzenia i pomaga nam dokonywać wyborów, które odpowiadają naszym potrzebom.



## Co masz ochotę zjeść? – część II

Jeśli łaknienie nie jest na jedzenie, czy potrafisz zidentyfikować, czego potrzebujesz:

- Co czuję?
- Co mogę zrobić / nad czym mogę pomyśleć, aby poczuć się lepiej?
- Jak mogę teraz o siebie zadbać?
- Na co mam ochotę z mojej listy ulubionych rzeczy do robienia

Wyluzuj

Zastanów się, co się stało



## Lista ulubionych rzeczy do robienia

- Iść na spacer
- Zaplanować na jutro spotkanie ze znajomym
- Zrobić sobie pedicure
- Posłuchać muzyki
- Medytować
- Obejrzeć komedię zamiast telenoweli / wiadomości
- 
- 
- 

