

Obiectivul Meu

- **Atingerea greutatei mele de echilibru: kg în luni**
- **Păstrarea acestei greutăți pentru totdeauna**

Idei cheie

1. **Să slăbesc este ușor**, atunci când îmi schimb modul de raportare la mâncare și la mine însumi
 - învăț să mă gândesc la mâncare și să mă gândesc ca și o persoană suplă în mod natural;
 - învăț să mă gândesc la mine însumi, să îmi creez o imagine a mea însumi fiind suplă.
2. Greutatea mea în exces este consecința unui comportament alimentar nesănătos. Comportamentul meu alimentar este un obicei, ceva învățat. Pot să mă dezvăț de tot ceea ce am învățat, dacă cele învățate îmi fac rău. Este unicul mod de a mă debarasa de greutatea mea în exces, în mod definitiv.

Pentru a-mi schimba comportamentul alimentar, mă angajez față de mine însumi:

- **să opresc dietele.** Dietele și privațiunile pun corpul în „supraviețuire”. Prin reacții evoluționiste, corpul face față perioadelor de înfometare, încetinindu-mi metabolismul pentru a stoca grăsimi.
- **să evit să mă cântăresc timp de o lună și apoi să mă cântăresc maxim o dată pe săptămână**
- **să respect cele cinci reguli de aur.** Dacă le voi încălca, mă voi ierta și voi reîncepe să le urmez.
- **să îmi efectuez cu conștiințiozitate exercițiile și sarcinile terapeutice**

Cele 5 Reguli de Aur

1. Atunci când îmi este foame, mănânc

Mă situez întotdeauna în zona 3 - 7 și mă asigur că nu confund setea cu foamea (70% dintre senzațiile de foame sunt în realitate senzații de sete). Atunci când îmi este foame, beau un pahar de apă și, dacă încă mai îmi este foame, atunci mănânc.

1. **Senzație de leșin**
2. **Foame puternică**
3. Foame moderată
4. Foame ușoară
5. Stare neutră
6. Senzație plăcută de satisfacție
7. Senzație de sațietate
8. **Preaplin**
9. **Balonare**
10. **Greață**

2. Mănânc ceea ce îmi place

Nici un aliment nu mai este interzis, pentru că ceea ce este interzis devine foarte atractiv.

3. Atunci când mănânc, mănânc în mod conștient

- ✓ Pun jos tacâmurile (sau sandwich-ul) după fiecare îmbucătură.
- ✓ Mănânc ca un gurmand, savurând mâncarea.
- ✓ Mestec fiecare îmbucătură de 20 de ori și îmi exprim plăcerea prin sunete.
- ✓ Timp de 4 săptămâni, renunț la băuturi alcoolice în timpul mesei,
- ✓ Îmi concentrez întreaga atenție asupra mesei Evit să mă uit la televizor, să citesc și, în timpul meselor, vorbesc cât mai puțin posibil.

4. Atunci când sunt satisfăcut sau sătul, mă opresc. Las întotdeauna puțină mâncare în farfurie.

5. Îmi îmbunătățesc activitatea fizică pentru a-mi accelera metabolismul.

Metabolismul se referă la modul în care corpul preia energie din alimente și o transformă în energia de care avem nevoie pentru a trăi. Creierul, inima, plămâni, fiecare organ și fiecare celulă sunt alimentate cu energie prin sânge. Cercetările au demonstrat că persoanele cu exces de greutate ard mai multe calorii decât persoanele slabe numai pentru că sunt mai mari, organele lor sunt mai mari. Pentru a accelera metabolismul trebuie să ne mișcăm mai mult: să mergem pe jos timp de 15 minute, să urcăm scările etc.

Cum să gestionezi foamea emoțională și dorințele irezistibile

Foamea fizică se instalează treptat. Stomacul se contractă, scoate zgomote caracteristice și trimite semnale către hipotalamus, pentru a-l informa că trupul trebuie să mănânce.

Foamea emoțională este rapidă și violentă. Foamea emoțională apare ca răspuns la stres, la plictiseală, la probleme emoționale. Sațietatea întreține secreția de dopamină și de serotonină, neurotransmițători care dau senzația de plăcere și care compensează temporar, dar fără a o rezolva, starea de rău. Atunci, decât să ne gândim la ce să mâncăm, nu este mai bine să ne întrebăm „ce anume mă roade?”

O soluție rapidă și eficientă: EFT (tehnica de eliberare emoțională).

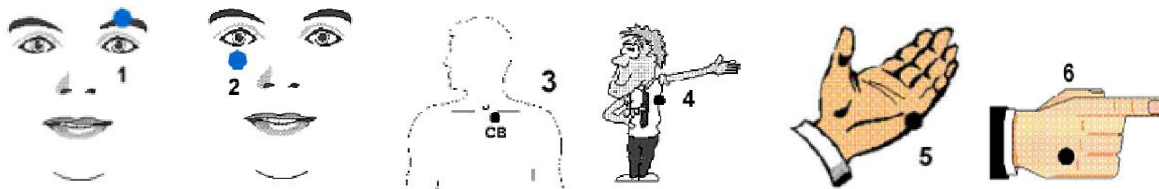
Această tehnică este o formă de presopunctură pentru eliberarea emoțiilor negative. Este o metodă ușoară de realizat, care dă rezultate imediate. Ea se bazează pe principiul următor: **cauza tuturor emoțiilor negative este o perturbare a sistemului energetic corporal**. Această metodă este utilă pentru orice fel de emoții negative, ca și tristețea, teama, furia, anxietatea, vinovăția și poate să ajute în egală măsură la rezolvarea problemelor psihice (dureroase)

Este vorba de a lovi ușor anumite puncte specifice situate pe meridianele noastre energetice. Lovindu-le și gândindu-ne în același timp la neplăcerea resimțită, energia meridianelor perturbate se echilibrează.

Secvența următoare a fost special concepută pentru compulsii și adicții. În aproximativ patru minute, dorința irezistibilă va dispărea.

În timp ce vă gândiți la pofta pentru mâncare sau la pofta pentru un anumit aliment, loviți ușor punctele numerotate în ordinea de mai jos:

Apoi:



1. Închideți ochii
2. Deschideți ochii
3. Priviți în jos spre partea dreaptă
4. Priviți în jos spre partea stângă
5. Loviți ușor punctul 6
6. Rotiți privirea 360° în sensul acelor de ceasornic
7. Rotiți privirea 360° în sens opus acelor de ceasornic
8. Loviți punctul 6 fredonând un refren antrenant
9. Loviți punctul 6 numărând până la 5
10. Loviți punctul 1
11. Loviți punctul 2

Schimbările constatate

Sarcinile mele

.....
.....
.....
.....
.....

Săptămâna 1

.....
.....
.....
.....

Săptămâna 2

.....
.....
.....
.....

Săptămâna 3

.....
.....
.....
.....

Săptămâna 4

.....
.....
.....
.....

Noua mea greutate: