Эфир 3

Пищевая дружба

- встретила подружку, поели вместе
- пришел муж с работы, решила поесть с ним

Ритуальное поглощение еды

- встали утром - поели, потому что утро
- пришли на работу, выпили кофе с печеньем
- ланч, значит пришло время есть со всеми

Мусорное ведро

- доели за ребенком
- доели последнюю штучку
- доели, чтобы не испортилось в холодильнике
- доели, потому что не выкидывать же

Старый анекдот в тему:

Приходит к врачу очень полная женщина. И говорит ему:

- Доктор, помогите мне, я ничего не ем,
себе вообще не готовлю, а каждый день толстею.

- А как же вы вообще питаетесь?

- Ну как... За детьми доем, за мужем - вот и все.

- Да, тяжелый случай... А вы заведите себе свинью!

- Как?! Еще и за свиньей доедать?!

ПРАВИЛО: Я НЕ МУСОРНОЕ ВЕДРО!

То, что предположительно
должно оказаться
в мусорном ведре,
не должно попасть вам в рот

УПРАЖНЕНИЕ ЗОРРО

Выполнять по чувству
голода в 4-5 баллов

Для первого раза взять яблоко.
Сорт тот, который вы любите

Нарезать на порционные
кусочки, в каждый воткнуть зубочистку

С закрытыми, а лучше завязанными
глазами по кусочку есть это яблоко

Перестать его есть нужно тогда,
когда почувствуете насыщение

дата

Утреняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)_____

причина еды + время приема	**что съели + балл голода + эмоции** Что чувствуете в теле? Что происходит с вами?	**результат, что в итоге съели** Что получили от еды? Изменились ли эмоции, ощущения в теле?

причина еды + время приема	что съели + балл голода + эмоции Что чувствуете в теле? Что происходит с вами?	результат, что в итоге съели Что получили от еды? Изменились ли эмоции, ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)_____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов ☐
еда по другим причинам ☐

Мой опыт выполнения упражнения Зорро:

дата

Утреняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)_____

причина еды + время приема	**что съели + балл голода + эмоции** Что чувствуете в теле? Что происходит с вами?	**результат, что в итоге съели** Что получили от еды? Изменились ли эмоции, ощущения в теле?

причина еды + время приема	**что съели + балл голода + эмоции** Что чувствуете в теле? Что происходит с вами?	**результат, что в итоге съели** Что получили от еды? Изменились ли эмоции, ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)_____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов ☐

еда по другим причинам ☐

Мой опыт выполнения упражнения Зорро:

дата

Утреняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)

причина еды + время приема	**что съели + балл голода + эмоции** Что чувствуете в теле? Что происходит с вами?	**результат, что в итоге съели** Что получили от еды? Изменились ли эмоции, ощущения в теле?

причина еды + время приема	что съели + балл голода + эмоции Что чувствуете в теле? Что происходит с вами?	результат, что в итоге съели Что получили от еды? Изменились ли эмоции, ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды)_____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов ☐
еда по другим причинам ☐

Мой опыт выполнения упражнения Зорро:

Мой опыт выполнения упражнения Зорро:

ЧЕК-ЛИСТ ЭФИРА 3

Если совершать одни и те же действия, то глупо рассчитывать получить другой результат.

дата				
отправлять дневник на проверку каждый день				
пить воду утром				
делать упражнение «Зорро»				
пить воду вечером				
подводить итоги в конце дня				