

# Эфир 5

Пить необходимо также,  
как и есть – по жажде.

**едим – когда хотим есть**

**пьем – когда хотим пить**

## **ВСЕ, ЧТО НЕ ВОДА – ТО ЕДА**

Кока-кола, кофе (даже без сахара),  
чай, вода с лимоном /мёдом / уксусом – организм сочтёт это едой.

## **ЗАПИСЫВАЕМ ВСЕ, ЧТО ПЬЕМ:**

① **ЧТО ПЬЕМ**

**КОГДА ПЬЕМ**

③ **ПОЧЕМУ ПЬЕМ**

**ЧТО ПОЛУЧИЛИ ПОСЛЕ  
ТОГО, КАК ПОПИЛИ**

④

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

дата

Утренняя 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?

## УПРАЖНЕНИЕ ЗОРРО

Сделать Зорро с любимым напитком  
и описать ощущения в дневнике.

## УПРАЖНЕНИЕ УТРЕННИЕ ТАНЦЫ

Включаем любимую мелодию и танцуем под неё.  
В обязательном порядке – до конца марафона.  
Ощущения записываем в дневнике.

## УПРАЖНЕНИЕ ПРОГУЛКА

20 минут гулять, выключив телефон.  
Можно поставить на телефоне таймер. Гуляем, наблюдая  
за собой, наблюдая окружающую действительность.  
Ощущение записываем в дневнике.  
В обязательном порядке – до конца марафона.



дата

Утренняя 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





дата

Утренняя 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

Зорро: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Упражнение «Утренние танцы», мои ощущения : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Упражнение «Прогулка», мои ощущения : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ЧЕК-ЛИСТ ЭФИРА 5



*Сначала дневник,  
а потом уже еда*

дата

--	--	--	--

отправлять дневник  
на проверку каждый день

--	--	--	--

пить воду утром

--	--	--	--

сделать упражнение  
«Утренние танцы»

--	--	--	--

записывать в дневник  
напитки: что пью, когда,  
почему, что получили?

--	--	--	--

сделать «Зорро»  
с любимым напитком

--	--	--	--

сделать упражнение  
«Прогулка»

--	--	--	--

вести дневник  
благодарности себе

--	--	--	--

пить воду вечером

--	--	--	--

подводить итоги  
в конце дня

--	--	--	--

выспаться

--	--	--	--

*Лучшая приправа к пище – голод*  
Сократ



дата

Утренняя 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