

# Эфир 6

Причин лишнего веса огромное множество.  
Если говорить сразу обо всем и не вести самонаблюдение в виде дневника, не ляжет в ваше сознание, как же есть, чтобы похудеть?

делать задания шаг за шагом  
не торопясь  
закрепляя предыдущий урок

**Если вы отстаёте – идите в своем темпе  
Главное последовательность.**

Оглядываться на других  
в процессе похудения –  
бесполезное занятие.

---

## **ПРАВИЛО**

Оглядывайтесь  
**ТОЛЬКО** на **СЕБЯ** сегодняшних,  
на **СЕБЯ** вчерашних  
и **СЕБЯ** позавчерашних.

# НАСЫЩЕНИЕ

Сигнал о том, что человек сыт, доходит до мозга через 20 минут после того, как человек поел.

Вот поэтому и нужно оставаться в моменте и есть как можно медленнее, чтобы не «проскакать галопом» момент прихода чувства насыщения, иначе вы его просто не заметите.

**У вас уже есть два инструмента для отслеживания Насыщения: дневник питания и Зорро.**

Еще один инструмент, еще одно правило.

# ПРАВИЛО КОРОЛЯ И КОРОЛЕВЫ



**ЕСТЬ ТОЛЬКО СИДЯ**

**ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННОМ  
ДЛЯ ЭТОГО МЕСТЕ**

**ТОЛЬКО ИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОСУДЫ**

**ТОЛЬКО СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ**

**БЕЗ ТЕЛЕВИЗОРА, КОМПЬЮТЕРА,  
КНИГИ, ТЕЛЕФОНА**

Никакой еды на ходу  
Никакой еды из кастрюли-сковородки  
Никакого хватания руками

Насыщение



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1 Фиксируйте в дневнике свои ощущения, состояния переживания и то, чем они вызваны.

Ориентируйтесь на себя и свой процесс — сравниваем СЕБЯ ТОЛЬКО С СОБОЙ ЖЕ.

3 Соблюдайте правило Королевы.

Отслеживайте свое насыщение и перенасыщение. В течение недели выполняйте упражнение «Паузы между ложками».

5 Составьте свою шкалу насыщения и отправьте мне ее на проверку. И в дневнике отмечайте, насколько вы наелись (в графе дневника «Результат»).

Нарисуйте насыщение и перенасыщение, опишите и отслеживайте свое отношение к этим чувствам.

7 Напишите терапевтическую сказку о четырех чувствах: голоде, аппетите, насыщении и перенасыщении.

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

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

# ЧЕК-ЛИСТ ЭФИРА 6

дата

--	--	--	--	--

нарисовать Насыщение

--	--	--	--	--

нарисовать  
Перенасыщение

--	--	--	--	--

написать сказку

--	--	--	--	--

сделать шкалу насыщения

--	--	--	--	--

сделать Зорро  
с любимыми напитками

--	--	--	--	--

пить воду утром

--	--	--	--	--

сделать упражнение  
«Утренние танцы»

--	--	--	--	--

есть как королева

--	--	--	--	--

упражнение «Паузы  
между ложками»

--	--	--	--	--

отправлять дневник  
на проверку каждый день

--	--	--	--	--

сделать упражнение  
«Прогулка»

--	--	--	--	--

пить воду вечером

--	--	--	--	--

вести дневник  
благодарности себе

--	--	--	--	--

подводить ИТОГИ  
в конце дня

--	--	--	--	--