

Эфир 2

Время – самый
невосполнимый ресурс

Любое плохо сделанное
задание лучше
хорошо не сделанного

Нет силы воли. Есть достаточная
или недостаточная мотивация.

**Я ем тогда, когда я хочу.
А тогда когда я не хочу, я не ем**

даже если подошло время ланча,
или когда едят другие, или дают попробовать что-то

Я ем столько, сколько хочу

а не столько, сколько лежит на тарелке,
есть на столе, сколько хочу глазами

**Правило 72-х часов
на желанный продукт**

**Вода утром натощак
и вечером перед сном**

определяем свою температуру

МОЯ ШКАЛА ГОЛОДА

Запись о питании
теперь идёт по схеме:



**ВРЕМЯ,
ПРИЧИНЫ ЕДЫ**

**ЧТО СОБИРАЕТЕСЬ СЪЕСТЬ
И БАЛЛ ГОЛОДА**



ЧТО СЪЕЛИ В ИТОГЕ



**РЕЗУЛЬТАТ, ЧТО
ОТ ЕДЫ ПОЛУЧИЛИ**

1	_____
	_____ совсем не голоден
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
8	_____
9	_____
10	_____ умираю от голода

Проставьте свои показатели и названия шкалы.
Теперь необходимо определить своё чувство голода по 10
бальной шкале. Есть, когда примерно 4–7 баллов.
Не доводить себя до сумасшедшего чувства голода.

В конце дня подсчитывайте, сколько раз
ели по чувству голода, сколько без него.

дата

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

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

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 2

дата

--	--	--	--

написать шкалу голода

--	--	--	--

отправлять дневник
на проверку каждый день

--	--	--	--

пить воду утром

--	--	--	--

пить воду вечером

--	--	--	--

подводить итоги
в конце дня

--	--	--	--

*Я ем тогда, когда хочу,
А когда не хочу – я не ем.*

*Я ем то, что хочу,
А то, чего я не хочу, я не ем.*

*Я ем столько, сколько хочу,
А не столько, сколько влезет.*