

Эфир 4

Единственная формула
лишнего веса :
ЛИШНИЙ ВЕС ОТ ЛИШНЕЙ ЕДЫ

СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ СЕБЯ:
давать себе то, что хочешь
не есть то, что не хочешь

Пролистайте свой дневник. Посчитайте, сколько раз за это время по дням вы ели по чувству голода (4-7 баллов) и сколько раз без него? Выпишите результат

Еда без чувства голода гарантия лишнего веса!

Как мыслит об эмоциях человек с избыточным весом:

- Скучно... пойду выпью чайку с тортиком
- Грустно... надо поесть
- Устал... съем шоколадку, чтобы повесить настроение

Как мыслит об эмоциях ребенок:

- Скучно... пойду найду интересное занятие
- Грустно... порисую
- Устал... надо уснуть
- Страшно... надо спрятаться

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Голод

Нарисуйте отдельно чувство голода и чувство аппетита

Опишите, чем голод отличается от аппетита? Как вы лично к ним относитесь?

Как определить, хочу ли я есть?

выход: 3 глотка воды

Нет завтрака, обеда и ужина.

Есть только то время, когда организм сигнализирует о физиологическом голоде.

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

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 4

Самая распространенная причина поедания лишней еды выражается словом «надо»

дата

--	--	--	--	--

нарисовать Голод
(ответить на вопросы)

--	--	--	--	--

нарисовать Аппетит
(ответить на вопросы)

--	--	--	--	--

делать упражнение
«Зорро»

--	--	--	--	--

пить воду утром

--	--	--	--	--

отправлять дневник
на проверку каждый день

--	--	--	--	--

выполнить упражнение
«Что бы вы выбрали,
если бы вам было 5 лет»

--	--	--	--	--

пить воду вечером

--	--	--	--	--

подводить ИТОГИ
в конце дня

--	--	--	--	--