

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**

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

дата

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

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.

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?

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 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