

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.

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

3 Соблюдайте правило Королевы.

4 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»).

6 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

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 любыми напитками

--	--	--	--	--	--

пить воду утром

--	--	--	--	--	--

сделать упражнение
«Утренние танцы»

--	--	--	--	--	--

ем 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

--	--	--	--	--	--