

# Zanim zjesz

## 3 kroki

pojawia się myśl: **chce mi się jeść**

1. **spokojny oddech**



x3

2. zapytaj siebie:  
**Czy jestem naprawdę głodny/a?**



Nie



Tak

odczuwam np. ssanie/ścisk żołądka

3.



zapytaj siebie:  
Jak się czuję? Jaki mam nastrój? Czy odczuwam jakieś emocje? Czy towarzystwo wywiera na mnie presję jedzenia? Czy chcę się pocieszyć lub zabić nudę?

wyberz odpowiedni pokarm, który uzupełni wartości odżywcze i zaspokoi Twój głód na dłużej

jedz uważnie i spokojnie, tak, żeby zdążył dotrzeć do Ciebie sygnał o sytości



Poszukaj w swoich zasobach tego, co sprawia Ci przyjemność, np. spacer, książka, gorąca kąpiel, muzyka, granie na instrumencie, ćwiczenia oddechowe itd.

