



weekend pod kontrolą

arkusz samoobserwacji

**koniec z ciągłym popełnianiem
tych samych błędów!**

opracowanie: mgr Monika Ciesielska

dietetyk, autorka Kursu Skutecznego Odchudzenia
www.korepetycjezodchudzania.pl

DATA, DZIEŃ TYGODNIA:

Co się stało?

Co dokładnie zjadłaś/wypitaś? W jakich ilościach?

.....
.....

Co Cię do tego skłoniło?

W jakiej sytuacji/nastroju/w jakich okolicznościach/dlaczego podjęłaś szkodliwą dla Ciebie i Twoich celów decyzję?

.....
.....
.....

Co Ci to dało?

Skoro sięgnęłaś po ten arkusz, prawdopodobnie nie jesteś zadowolona ze swojego wyboru. Mimo wszystko, zastanów się: czy ta sytuacja przyniosła Ci jakieś korzyści? Co zyskałaś?

.....
.....

Jakie poniosłaś straty?

Jak się czujesz z tą myślą? Jak ta decyzja wpłynęła na realizację Twojego celu i Twoje samopoczucie?

.....
.....

Czy było warto?

TAK

NIE

Uwzględnij w swoim jadłospisie produkty wymienione w pierwszej odpowiedzi. Policz, ile kalorii ma interesujący Cię produkt w satysfakcjonującej Cię ilości. Zaplanuj zjedzenie tej/tych rzeczy w przyszłym tygodniu. Niech reszta posiłków tego dnia wygląda standardowo.

Zastanów się, jak możesz zapobiec temu w przyszłości. Jakie potrzeby próbowałaś zaspokoić poprzez jedzenie? Czym możesz zastąpić jedzenie? Wybierz rzecz / czynność / okoliczności, które przyniosłyby Ci ulgę, ale **nie będą jedzeniem**.

Miejsce na Twoją odpowiedź:

.....
.....