

# **DBAM O ZDROWIE**

## **RUSZAM SIĘ CODZIENNIE I MĄDRZE JEM**

Copyright©/ Wszystkie prawa zastrzeżone®

### **ZESZYT DLA PACJENTA**

Na potrzeby projektu HELPS skrypt opracowała

**Katarzyna Lech**, Centrum Zdrowia Psychicznego IPiN, Warszawa

## SPOTKANIE I

1. Przedstawienie się i poznanie
2. Omówienie zasad działania grupy
3. Po co zmieniać nawyki żywieniowe
4. Planowanie posiłków / dlaczego 5 razy na dobę
5. Dzienniczek samoobserwacji
6. Pytania

### MATERIAŁY:

- Zasady działania grupy
- Zaplanuj 5 posiłków (list od dietetyka)
- Dzienniczek samoobserwacji *MOJE CODZIENNE NOTATKI*

### PRACA DOMOWA:

- Zapisuj codziennie, do następnego spotkania, w tabeli *MOJE CODZIENNE NOTATKI* wszystko, co zjesz i wypijesz, jeśli masz ochotę obok napisać coś o nastroju, jaki towarzyszył jedzeniu, zrób to.

### NOTATKI ZE SPOTKANIA

## ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W GRUPIE

### „DBAM O ZDROWIE; RUSZAM SIĘ CODZIENNIE I MĄDRZE JEM”

- Spotkania odbywają się raz w tygodniu (w każdy .....) lub codziennie przez 14 dni, w godzinach od ..... do .....
- Grupa ma charakter otwarty, co znaczy, że, mogą do niej dołączać nowe Osoby w różnym czasie od pierwszych zajęć (jednak sugeruje się uczestnictwo od początku tworzenia się grupy)
- Cały Program obejmuje cykl 12 spotkań
- Istotny jest Pani/Pana udział we wszystkich spotkaniach grupy
- Obowiązuje zasada TU i TERAZ tzn. informacje dotyczące innych uczestników grupy nie są „wynoszone” poza czas i miejsce spotkań
- Mówimy o sobie, nie krytykujemy innych, jeśli chcę komuś doradzić to staram się użyć swoich sukcesów, jako dobrego przykładu. Dzięki temu, że każdy uczestnik będzie prowadzić codzienne notatki jest skąd czerpać informacje o sukcesach.
- Odnosimy się z takim samym szacunkiem do swoich i cudzych porażek, czy przejściowych niepowodzeń
- O trudnościach mówię otwarcie na tyle na ile chcę teraz właśnie o tym powiedzieć. Pozwoli to na wspólne poszukiwanie najlepszego rozwiązania problemu.
- Zajęcia grupy trwają każdorazowo godzinę, którą poświęcamy na uczenie się zasad racjonalnego odżywiania, na sprawdzanie pracy domowej, na wspólne rozwiązywanie bieżących problemów związanych z tematem spotkań.
- 30 minut będą trwały warsztaty ruchowe gdzie wspólnie będziemy się uczyć tańców w kręgu i doświadczać satysfakcji, jaką może dać ruch i bycie w grupie
- W czasie trwania spotkania jest przewidziana jedna 10 minutowa przerwa
- Ważna jest praca każdej osoby uczestniczącej w Programie, jaką wykona między spotkaniami. Na kolejnym spotkaniu może Pani/Pan pochwalić się swoimi spostrzeżeniami, sukcesami. Każdy z uczestników stara się odrobić zadaną pracę domową najlepiej jak może z korzyścią dla siebie samego i innych uczestników grupy.
- Jeśli nie może Pani/Pan być na spotkaniu to proszę dowiedzieć się od kolegów, co było na spotkaniu i jaka była praca domowa tak by w czasie następnego spotkania mogła Pani/mógł Pan w pełni uczestniczyć w zajęciach
- Jeśli z ważnych powodów nie mogę być na spotkaniu to staram się zawiadomić o tym wcześniej grupę, a na kolejne spotkanie przynoszę też prace domową z poprzedniego spotkania
- W ramach spotkania uczymy się jak mądrze zmieniać nawyki żywieniowe, po co i jak ruszać się codziennie. Po każdym spotkaniu uczestnicy otrzymują materiały podsumowujące i uzupełniające temat spotkania i „pracę domową”, którą należy odrobić do kolejnego spotkania. Zrobioną pracę domową przynosimy na następne spotkanie.

## PLANOWANIE POSILKÓW *List od dietetyka*

- Zastanów się, o której godzinie na ogół wstajesz, o której godzinie idziesz spać.
- Ustal sam ze sobą, o której godzinie wieczorem zjesz ostatni posiłek. Najlepiej by było to na około 2 godziny przed snem. Czyli np., 19.00 jeśli chodzisz spać o 22.00 lub 21.00 jeśli chodzisz spać o 24.00
- Byłoby świetnie gdyby ostatni posiłek w ciągu dnia nie był Twoim głównym posiłkiem.
- O problemach związanych z jedzeniem nocnym będziemy rozmawiać w trakcie spotkań. Jeśli masz taki problem zgłoś to następnym razem na grupie. Może ktoś inny też je po nocach i razem łatwiej poradzimy coś w tej sprawie.
- Spróbuj zaplanować 5 pór posiłków dzieląc dzień na około trzygodzinne odcinki. Np. 7.30 śniadanie, 11.00 II śniadanie, 14.00 obiad, 17.30 podwieczorek, 21.00 kolacja. Nie muszą to być ściśle wyznaczone godziny. Byłoby jednak dobrze żeby w ciągu dnia przerwy między posiłkami nie były dłuższe niż 3 godziny. W racjonalnym odżywianiu się **TRZEBA JEŚĆ!** Tylko ważne jest by jeść **MAŁO** i **CZĘSTO**.
- Zaczynij myśleć pozytywnie o pierwszym posiłku RANO! O tym jak ważny jest poranny posiłek będziemy rozmawiać w trakcie spotkań. Jeśli masz problemy z jedzeniem z samego rana zgłoś to na następnym spotkaniu. Wspólnie zastanowimy się jak rozwiązać ten problem.
- O tym jak trudno jest zaplanować i jeść posiłki w ciągu dnia (pracy) też będziemy rozmawiać w trakcie spotkań.

***Trzymam kciuki, to będzie Twój pierwszy sukces w programie, jeśli zaplanujesz sobie, co najmniej 5 posiłków dziennie, zrealizujesz ten plan i zapiszesz, co jadłeś.***

## PRACA DOMOWA

Dostajesz do wypełniania przykładową tabelkę **MOJE CODZIENNE NOTATKI**

1. Od dziś codziennie do następnego spotkania wpisuj, co i ile zjesz i wypijesz najlepiej z podaniem godziny.
2. Jeśli uznasz, że forma podanej tabelki jest dobra, załóż sobie dzienniczek właśnie w takim schemacie. Jeśli natomiast, masz własny pomysł na sposób robienia notatek, to załóż sobie dzienniczek według własnego pomysłu. Ważne by do następnego spotkania znalazły się w nim notatki dotyczące twojego odżywiania.
3. Jeśli robienie notatek sprawi Ci jakieś problemy lub jeśli coś okaże się niezrozumiałe nie rezygnuj z robienia notatek a problemami podziel się na kolejnym spotkaniu. Wspólnie łatwiej znajdziemy dobre rozwiązanie.

Moje codzienne notatki będą nam towarzyszyć na każdym kolejnym spotkaniu. Twoje notatki staną się inspiracją do pracy własnej lub/i pracy w grupie. Ważne jest prowadzenie tych notatek na bieżąco, tylko wtedy są one dobrym narzędziem do pracy i nauki. Istotne jest by były one czytelne i systematyczne. Jeśli zdarzy Ci się przerwanie w prowadzeniu notatek nie rezygnuj! Po przerwie możesz znów powrócić do zapisywania tego, co i kiedy jesz.

MOJE CODZIENNE NOTATKI  
DATA .....

GODZINA	CO JEM, ilości, miary domowe	SŁODKIE	PLYNY	SAMOPOCZUCIE
			女	☺ ↔ ☹
			女	☺ ↔ ☹
			女	☺ ↔ ☹
			女	☺ ↔ ☹
			女	☺ ↔ ☹
			女	☺ ↔ ☹
			女	☺ ↔ ☹

女 - szklanka płynu bez cukru

☺ - dobre samopoczucie

↔ - średnie samopoczucie

☹ - złe samopoczucie

Miary domowe: **kromka** wielkości dłoni, grubości 1 cm  
**plaster** 6cm/12cm grubości do 0,3 cm np. sera żółtego,  
**łyżeczka** np. masła, cukru, miodu,  
**łyżka** np. twarogu, jogurtu naturalnego, oleju,  
**szklanka** np. ugotowanego ryżu, fasolki,  
**średnia sztuka** np. jabłko średniej wielkości

## SPOTKANIE II

1. Pytania dotyczące poprzedniego spotkania
2. Moje codzienne notatki (sukcesy i trudności w ich prowadzeniu)
3. Planowanie posiłków - ilość, wielkość, proporcje posiłków *List od dietetyka*
4. Pytania
5. Praca domowa

## PLANOWANIE POSIŁKÓW – WSKAZÓWKI (ILOŚĆ/WIELKOŚĆ/PROPORCJE)

*List od dietetyka*

### Ilość posiłków w ciągu dnia

Powinnyśmy dążyć do 5 posiłków w ciągu dnia. Umożliwia to utrzymanie odpowiednich poziomów cukru we krwi przez cały dzień, co zmniejsza głód wieczorny, pozwala zjadać mniejsze porcje w trakcie każdego posiłku.

Dobre jest rozłożenie dwudaniowego obiadu, na co najmniej dwa posiłki z przerwą najlepiej 2 lub 3 godziną między pierwszym a drugim daniem. Zjedzenie zupy około godziny 13.00, a drugiego dania około godziny 16.00 byłoby ideałem.

### Wielkość posiłków

Istotne jest rozłożenie posiłków tak by obfite przypadły na 3 i 4 posiłek w ciągu dnia. Pierwsze śniadanie wcale nie musi być obfite, ale MUSI BYĆ!!!

Dobrym rozwiązaniem są zwykle płatki owsiane na wodzie lub na mleku.

Drugie śniadanie mogą stanowić owoce lub kanapki. Jeśli kanapki to koniecznie(!) z warzywami tu dobre są sałata, pomidor, ogórek, rzodkiewki, papryka czy nawet zwykła kapusta położona na chleb.

Jeśli zbyt trudne jest jedzenie warzyw do każdego posiłku to dobrym rozwiązaniem może być popijanie posiłku sokiem warzywnym (np. pomidorowym, marchewkowym bez dodatku cukru!). Trzeci posiłek może stanowić zupa warzywna, w ostateczności nawet typu „gorący kubek”. Dobrze, jeśli uda się zjeść ten posiłek na ciepło. Mogą go też stanowić salatkę skomponowane w domu lub kupione na mieście. Proszę wybierać takie produkty, które nie zawierają sosów. Lepiej samemu dodać łyżeczkę tłuszczu roślinnego.

Czwarty posiłek powinien najbardziej przypominać typowe drugie danie obiadowe. Przy czym bardzo ważne jest zachowanie odpowiednich proporcji tego posiłku (patrz niżej).

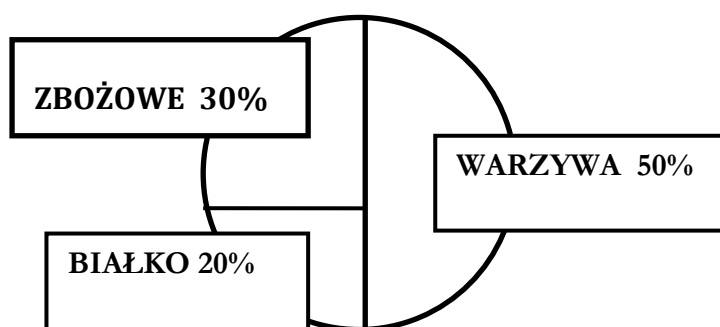
Piąty posiłek nie powinien być powtórzeniem obiadu. Dobrze by było gdyby stanowił on lekkie danie z przewagą warzyw. Ten posiłek nie musi zawierać wcale białka zwierzęcego. Będziemy dążyć do tego by piąty =ostatni posiłek w ciągu dnia był zjadany nie później niż na 2-3 godziny przed snem.

Jeśli po 5 posiłkach w ciągu dnia nadal dokucza Ci głód to proszę zjeść owoc lub wypić sok warzywny lub zjeść jedną porcję pieczywa bez żadnych dodatków.

### Proporcje produktów w posiłkach

Według tzw. Piramidy Zdrowego Żywienia zgodnej z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia na każde 5 porcji produktów pochodzenia zbożowego (zboża jak najmniej oczyszczone) powinny przypadać 4 porcje warzyw, 3 porcje owoców, 2 porcje produktów mlecznych (w tym sery) i 1 porcja mięsa.

Warto o tym pamiętać planując posiłki na cały dzień.



### MÓJ TALERZ OBIADOWY

#### MOJE DANIA „OBIADOWE”

Te posiłki komponuje się samemu zgodnie z zasadą:

- 50% talerza to warzywa (surowe, blanszowane, gotowane) z dodatkiem 1 łyżki tłuszczu roślinnego, z wyłączeniem gotowanej marchewki, gotowanych buraków i ziemniaków oraz kukurydzy
- 30% talerza stanowią produkty zbożowe (kasze/ryż/ ziemniaki z wody/ makaron z mąki durum (!) bez jaj / pieczywo najlepiej ciemne)
- 20% talerza stanowią produkty białkowe (mięso (!) bez panierki, ryby, sery, jogurty naturalne, kefir, jajka)

#### NOTATKI ZE SPOTKANIA

## PRACA DOMOWA

Prawdopodobnie udało Ci się już kilka razy notować w założonym przez siebie dzienniczku Moje codzienne notatki.

Każdy dzień, kiedy dokładnie notujesz przybliży Cię do utrwalania nowych dobrych nawyków żywieniowych. Spróbuj teraz wprowadzić kilka zmian w swoim dotychczasowym odżywianiu, uwzględniając zasady żywieniowe omówione na dzisiejszym spotkaniu. Może uda Ci się zadbać by w większości posiłków znalazły się Twoje ulubione warzywa. Jeśli w twojej dotychczasowej diecie nie było zbyt wielu warzyw postaraj się każdego dnia poznawać smak innego warzywa. Być może ktoś z członków grupy zna prosty przepis na smaczne przygotowanie warzyw. Warto spytać.

Od dziś codziennie do następnego spotkania postaraj się zapisywać, co i ile zjesz i wypijesz najlepiej z podaniem godziny.

Ważne by do następnego spotkania znalazły się w Twoim dzienniczku notatki z uwzględnieniem zmian, jakie już udało Ci się wprowadzić.

Jeśli robienie notatek sprawi Ci jakieś problemy lub jeśli coś okaże się niezrozumiałe nie rezygnuj z robienia notatek, a problemami podziel się na kolejnym spotkaniu. Wspólnie pewnie znajdziemy dobre rozwiązanie.

Moje codzienne notatki będą nam nadal towarzyszyć na każdym kolejnym spotkaniu, gdzie notatki z każdego dnia tygodnia staną się inspiracją do pracy w grupie. Ważne jest prowadzenie tych notatek na bieżąco, tylko wtedy są one dobrym narzędziem do pracy i nauki. Istotne jest by były one czytelne, systematyczne i prawdziwe.

Ponieważ na następnym spotkaniu będziemy wspólnie komponować przykładowy talerz obiadowy dobrze by było gdyby udało Ci się na kolejnym spotkaniu przedstawić jeden pomysł na dobrze skomponowane drugie danie. Będzie to łatwiejsze, jeśli w tym tygodniu sam przygotujesz sobie taki dobry posiłek któregoś dnia.

**To może być Twój sukces**, jeśli zaplanujesz sobie, w ramach 5 posiłków dziennie obiad tak żeby warzywa stanowiły połowę porcji obiadowej.

Jeśli zrealizujesz ten plan i zapiszesz, co jadłeś, na następnym spotkaniu będziesz mógł pomóc innym w zaplanowaniu posiłków.

Jeśli nie jesteś pewien czy zachowałeś dobre proporcje posiłku obiadowego to i tak warto byś zrobił notatki. Wspólnie zobaczymy, co da się poprawić by w kolejnych tygodniach twoje posiłki były zgodne z zasadami racjonalnego odżywiania.

Ważne jest by posiłki, które przygotowujesz zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania były dla ciebie smaczne i byś jadł je wolno z apetytem delektując się każdym spożywanym kęsem.

To mogą być bardo proste posiłki, które poprzez dodanie warzyw staną się kolorowe i zdrowsze.



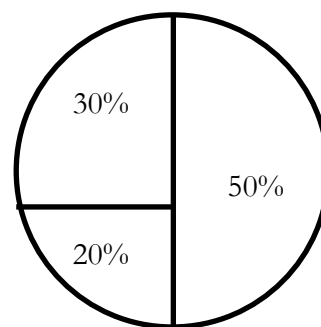
### SPOTKANIE III

1. Propozycje talerzy obiadowych
2. Moje codzienne notatki (sukcesy i trudności)
3. Planowanie posiłków
4. Koła ratunkowe - zdrowe przekąski
5. Pytania
6. Praca domowa

### PROPOZYCJE TALERZY „OBIADOWYCH”

Zapisz jak najwięcej przykładów „talerzy obiadowych” zgodnych z zasadą:

- 50% talerza stanowią warzywa
- 30% talerza stanowią produkty zbożowe
- 20% talerza stanowią produkty białkowe



### PLANOWANIE POSIŁKÓW

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<b>WARZYWA</b> 50% TALERZA							
<b>ZBOŻOWE</b> 30% TALERZA							
<b>BIAŁKO</b> 20% TALERZA							

## KOŁA RATUNKOWE – ZDROWE PRZEKĄSKI

Najistotniejszą zasadą racjonalnego odżywiania jest planowanie posiłków.

Z początku zadanie to może wydać się trudne. Z czasem sprawia coraz mniej kłopotów i staje się codziennością.

Planowanie posiłków to część planu całego dnia. Jeśli uda nam się zrealizować plan częściowo to już jest niezłe i nabieramy doświadczenia, że nasze plany nadają się do realizacji i służą zdrowiu.

Dzięki spożywaniu niezbyt obfitych i częstych posiłków w ciągu dnia, poziom cukru we krwi utrzymuje się na dobrym poziomie. Dzięki czemu towarzyszy nam uczucie sytości bez ryzyka tycia.

Czasem, jeśli nawet wcześniej dobrze zaplanujemy sobie dzień i posiłki mogą zdarzyć się tzw. „nieprzewidziane okoliczności”. Wówczas „koła ratunkowe”, o których warto wiedzieć, pomagają w zachowaniu zasad racjonalnego odżywiania.

„Koła ratunkowe” to takie posiłki czy przekąski, które są zawsze pod ręką. Jeśli w czasie przeznaczonym na planowany posiłek nie możemy normalnie zjeść, to sięgamy po „koło ratunkowe”. Dzięki temu zjemy cokolwiek zanim będziemy nadmiernie głodni. Ponadto zjemy coś zdrowego, co nie spowoduje tycia.

**Dobrym „kołem ratunkowym” jest** np. banan, jabłko, zwykła bułka bez dodatków, czy garść pestek słonecznika, pestek dyni, 5 migdałów.

Zjedzenie jednego banana lub suchej bułki zanim będziemy głodni pomoże nam w spokojnym dotrzeniu do kolejnego planowanego posiłku.

### PRZYKŁADOWE KOŁA RATUNKOWE

Proste, łatwo dostępne pokarmy które mogą zawsze mieć przy sobie lub kupić po drodze

	moje koło ratunkowe	cena	gdzie kupić	Gdzie mieć w zapasie
np.	średni banan	2 zł	w najbliższym sklepiku po drodze	zjeść zaraz po kupieniu
np.	garstka pestek dyni	3 zł za paczkę	w sklepie ze zdrową żywnością	Mogę nosić w kieszeni, w plecaku, w torebce
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

## PRACA DOMOWA

Planując posiłki w najbliższym czasie przygotuj sobie ze dwa proste „koła ratunkowe”. Prawdopodobnie udało Ci się już wiele razy notować w założonym przez siebie dzienniczku Moje codzienne notatki. Każdy dzień, kiedy notujesz pomaga w nauce racjonalnego odżywiania. Od dziś codziennie do następnego spotkania postaraj się zapisywać, co i ile zjesz i wypijesz najlepiej z podaniem godziny.

Jeśli robienie notatek sprawi Ci jakieś problemy lub jeśli coś okaże się niezrozumiałe nie rezygnuj z robienia notatek, a problemami podziel się na kolejnym spotkaniu. Wspólnie pewnie znajdziemy dobre rozwiązanie.

Jeśli któregoś dnia nie mogłeś zjeść zaplanowanego posiłku i udało Ci się skorzystać z „koła ratunkowego” zapisz to w swoich notatkach. Może to być pomocne dla Ciebie na przyszłość a w czasie kolejnego spotkania grupy możesz o tym opowiedzieć innym.

Moje codzienne notatki będą nam nadal towarzyszyć na każdym kolejnym spotkaniu, gdzie notatki z każdego dnia tygodnia staną się inspiracją do pracy w grupie (bez publicznego podawania informacji fragment czyjej notatki w danej chwili omawiamy). Ważne jest prowadzenie tych notatek na bieżąco, tylko wtedy są one dobrym narzędziem do pracy i nauki. Istotne jest by były one czytelne, systematyczne i prawdziwe.

Tym razem uzupełnij też tabelę z poprzedniej strony tak, by mieć gotowych, co najmniej 7 dań obiadowych zaplanowanych zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania się. Ponadto zastanów się, jakie „koła ratunkowe” możesz mieć zawsze przy sobie.

Zapisz, jaka jest Twoja metoda na to by zjeść, co najmniej 5 drobnych posiłków w ciągu dnia. Być może Twój dobry pomysł na „koło ratunkowe” pomoże innym osobom z naszej grupy.

Zapisz, jakie koła ratunkowe masz przy sobie i może przynieś jakieś „koło ratunkowe” na następne spotkanie.

## NOTAKI ZE SPOTKANIA

## SPOTKANIE IV

1. Cukier w diecie prawdy i mity
2. Tłuszcz w diecie prawdy i mity
3. Lista przykładowych produktów spożywczych
  - a. Wybieranych
  - b. Unikanych
4. Praca domowa

### CUKIER W DIECIE PRAWDY I MITY *list od dietetyka*

Cukier w czystej postaci został wprowadzony do powszechnego użytku zupełnie niedawno. Od momentu uprzemysłowienia jego produkcji i szybkiego spadku ceny jego spożycie stale rośnie i jest proporcjonalne do wzrostu epidemii otyłości na Świecie. Dosładzane jest już prawie wszystko; poczynając od soków owocowych, kończąc na ketchupie czy musztardzie!

Jest mitem że musimy słodzić!

Dla potrzeb naszego organizmu wystarczy cukier który potrafimy uzyskać jedząc produkty mączne, warzywa i owoce. Aby w naszej krwi był w miarę stały poziom glukozy powinniśmy jeść dość często, za to bardzo drobne posiłki. Dzięki temu możliwe jest utrzymanie cukru we krwi na takim poziomie by nie czuć się głodnym, ale i by nadmiar energii z posiłku nie odkładał się w postaci tkanki tłuszczowej.

Mitem jest też że cukier brązowy lub czysta glukoza lub fruktoza są zdrowsze i nie tuczą.  
**Nawet miód będący mieszaniną glukozy i fruktozy tuczy!**

Podobnie mitem jest że dżem „niskosłodzony” jest dobry w odchudzaniu.

Zawiera on około 40% cukru!

Podobnych mitów krąży wiele więc istotne jest by nie ludzić się że jakieś słodczyce nie tuczą.

W mądrym sposobie jedzenia warto stosować stale prostą zasadę

**NIE PRZEKRACZAM 10 g CUKRU W CIĄGU DOBY.** Jeśli któregoś dnia zjesz mniej to dobrze. Nie znaczy to wcale że następnego dnia przysługuje Ci więcej cukru. Kolejnego dnia Twoja maksymalna dawka cukru znów nie powinna przekroczyć 10 gram.

**Uwaga na różne odmiany cukru oferowane przez przemysł spożywczy!  
Warto się przed nimi chronić!**

Rafinowany cukier, cukier kryształ, cukier kandyzowany, karmel, sacharoza, cukier gronowy, cukier brązowy, cukier waniliowy, cukier wanilinowy, cukier fruktozowy, fruktoza, glukoza, syrop glukozowy, cukier mleczny, laktoza, maltoza, rafinada, melasa itd.

**Co do tłuszczu mitem jest** że możemy się bez niego obejść w codziennej diecie.

Jest on potrzebny np. do transportu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, do budowy hormonów. Spełnia wiele ważnych funkcji w naszym organizmie.

**Prawdą jest** że powinniśmy stosować go w zrównoważonej diecie w ograniczonych ilościach.

Doskonałym źródłem tłuszczu dla naszego organizmu są tłuszcze roślinne a wśród nich najzdrowsza jest oczywiście oliwa z oliwek. Niemniej dobre są też inne tłuszcze roślinne o wysokiej zawartości 3 nienasyconych kwasów tłuszczowych.

W warunkach Polskich przykładem takiego oleju jest olej rzepakowy.

Stosując prostą zasadę dla ilości dobowej dawki tłuszczu nie utyjemy.

$$\text{Dobowa dawka tłuszczu w gramach} = \frac{\text{Wzrost w cm} - 100}{2}$$

Zgodnie z tym wzorem np. dla osoby o wzroście 170 cm:

$$\frac{170 - 100}{2} = 35 \quad \text{dobowa dawka tłuszczu nie powinna przekraczać 35 gramów.}$$

Jest szereg produktów spożywczych o wysokiej zawartości tłuszczu i takich po których poziom cukru we krwi za nadto się podnosi powodując tycie. Stąd stworzono wiele list produktów spożywczych ułatwiających wybieranie mniej tuczących produktów. Poniżej jedna z takich list.

**PRODUKTY KTÓRE WYBIERAMY****PRODUKTY ZBOZOWE**

ciemne pieczywo razowe  
makaron ugotowany *al dente*  
makaron sojowy  
ryż *basmati*  
kasza pęczak  
prażona kasza gryczana  
kasza krakowska  
płatki owsiane  
pumpernikiel

**WARZYWA**

surowe: marchew, seler, salata  
kapusta, rzodkiewka, szczypior, pory  
nasiona roślin strączkowych(soja, soczewica,  
fasola, groch, ciecierzycą)  
kalafior(bez buleczki), bób, dynia  
bakłażany, kabaczki,  
ogórki, szczaw, szpinak i inne

**OWOCE**

jablka, gruszki (w ograniczonych ilościach)  
śliwki, wiśnie, brzoskwinie, morele,  
nektarynki, agrest, porzeczki, czereśnie,  
truskawki, maliny, pomarańcze  
grapefruity

**MLEKO I PRZETWORY**

mleko o obniżonej zawartości tłuszczu  
śmietany jogurtowe  
sery żółte (w ograniczonych ilościach)  
sery smakowe (chrzanowy, paprykowy, ziołowy)  
jogurty naturalne

**MIESO, WEDLINY**

chude mięsa i wędliny  
ryby pieczone, wędzone  
schab pieczony, zrazy wołowe  
drób bez skórki!!!  
!!!potrawy mięsne bez panierki

**NAPOJE**

herbata, kawa, soki naturalne  
wody mineralne  
herbatki owocowe

**DODATKI**

dżemy na bazie owoców słodzone fruktozą  
musztarda sarepska  
chrzan  
fruktoza  
słodziki

**SŁODYCZE**

czekolada gorzka  
orzechy włoskie, laskowe  
nasiona słonecznika,  
galaretki  
migdały  
suszone owoce!!!

**PRODUKTY KTÓRYCH UNIKAMY****PRODUKTY ZBOZOWE**

wszelkie pieczywo białe  
pieczywo słodkie (chalki, rogale)  
rozgotowany makaron  
kluski(francuskie, kopytka, leniwe)  
ryż biały długo-ziarnisty  
kasza manna, kuskus  
płatki kukurydziane  
naleśniki, paszteciki, racuchy  
placki z jabłkami  
mąka pszenna i kukurydziana

**WARZYWA**

gotowane buraczki,  
marchew gotowana  
ziemniaki pod każdą postacią  
kukurydza

**OWOCE**

arbuz, melon, kiwi  
winogrona, ananas  
owoce z puszek  
owoce kandyzowane

**MLEKO I PRZETWORY**

mleko tłuste  
tłuste śmietany  
jogurty owocowe, maślanki owocowe  
serki homogenizowane  
twarogi smakowe

**MIESO, WEDLINY**

tłuste mięsa i wędliny, parówki  
pasztety, paszteciki z puszek  
frankfurterki, berlinki ,kaszanka  
kotlety mielone, gołąbki  
kotlet schabowy w panierce

**NAPOJE**

soki z kartonów słodzone cukrem  
coca-cola, fanta, pepsi, sprite, itp  
alkohole w tym wino i piwo

**DODATKI**

dżemy tradycyjne  
miód  
musztarda miodowa  
ketchup  
cukier

**SŁODYCZE**

wszystkie cukiernicze typu:  
batony, ciasta, cukierki, lizaki  
czekolady mleczne,  
budynie,  
orzyszki w miodzie

## SPOTKANIE V

1. Czym jest stres tak w skrócie
2. Co robić z napięciem
3. Kiedy jem z innych powodów niż głód

Stres jest naturalną reakcją organizmu doświadczaną zarówno w chwilach radosnych jak i w trudnych. To stan pobudzenia fizycznego czy psychicznego, którym organizm odpowiada na różne sytuacje. Stres uruchamia reakcje fizyczne i psychiczne organizmu. Pobudzenie wywołuje napięcie rozładowywane w trakcie działania. Gdy nasze życie zostaje wypełnione sytuacjami stresogennymi i nie mamy możliwości lub częściej umiejętności rozładowania napięcia prowadzi to do frustracji i wyczerpania organizmu. Naturalnym mechanizmem obronnym człowieka jest rozładowanie napięcia w sposób szybki, „bezpieczny”, i „bezbolesny”. Nie mając pomysłu na dobre sposoby rozładowywania napięcia wiele osób błędnie sięga w tym momencie po „coś” do zjedzenia. Często powtarzające się sytuacje

stres → jedzenie → rozładowanie napięcia

stają się przyczyną błędnych nawyków. Wówczas wydaje nam się (zupełnie niesłusznie) że jedynym sposobem na rozładowanie stresu jest jedzenie.

Fakty są inne:

1. **stres minie** bez rozładowywania napięcia za pomocą jedzenia
2. jest **wiele sposobów rozładowania napięcia** innych niż jedzenie

Narastające w nas napięcie związane z szeroko rozumianym stresem ma zawsze charakter przemijający. Niezależnie czy zareagujemy w jakikolwiek sposób czy też nie napięcie po pewnym czasie zacznie stopniowo opadać aż w końcu minie.

Faktem jest też że redukować narastające w nas napięcie można na bardzo wiele sposobów.

## CO W STRESIE

**relaksacja** to zbiór technik pozwalających uwolnić się od napięcia. Polega na rozluźnieniu mięśni, uspokojeniu oddechu, zatrzymaniu „gonitwy myśli”. Rozluźnione mięśnie pozwalają na swobodny przepływ energii, co przyspiesza regenerację organizmu, daje poczucie zadowolenia i wewnętrznego spokoju.

**ćwiczenia oddechowe** Nie ma nic bardziej naturalnego niż oddychanie.

Oddychanie jest najprostszą, zawsze dostępną formą ćwiczeń przynoszących szybko odprężenie, uspokojenie, regenerację i relaksację całego organizmu.

Ćwiczenia oddechowe mogą być wykonywane wszędzie: w pracy, na spacerze. Ich efektywność podnosi wcześniejsza krótka relaksacja i systematyczne kilkuminutowe ćwiczenia.

**afirmacja** to technika polegająca na przywoływaniu pozytywnych myśli dotyczących siebie samego. Dobrze jest połączyć relaksację z ćwiczeniami oddechowymi i afirmacją. Może to być jeden ze skutecznych sposobów uczenia się nowej metod rozładowywania napięcia zupełnie niezwiązanej z jedzeniem.

**ruch** Innym sposobem rozładowywania napięcia może być ruch.

Dla dobrego funkcjonowania, dla spokojnego chudnięcia ruch codzienny jest niezbędny w naszym życiu. Każde 20 minut spaceru czy 15 minut tańca przyda się w odchudzaniu a może być równocześnie naszym nowym sposobem rozładowywania napięcia.

## GDY JEM BEZ UCZUCIA GŁODU

tabela do wypełnienia w czasie zajęć

KIEDY JESTEM:	JAK CZĘSTO SIĘ TO ZDARZA	CO WTEDY JEM	ILE ZJADAM NA RAZ
WIECZOREM NOCĄ			
ZACIEKAWIONA ZACIEKAWIONY PROMOCJA			
ZŁA ZŁY			
ZDENERWOWANA ZDENERWOWANY			
ZESTRESOWANA ZESTRESOWANY			
SMUTNA SMUTNY			
SAMOTNA SAMOTNY			
ZMĘCZONA ZMĘCZONY			
ZNUDZONY ZNUDZONA			
INNE (np. TV, kino)			

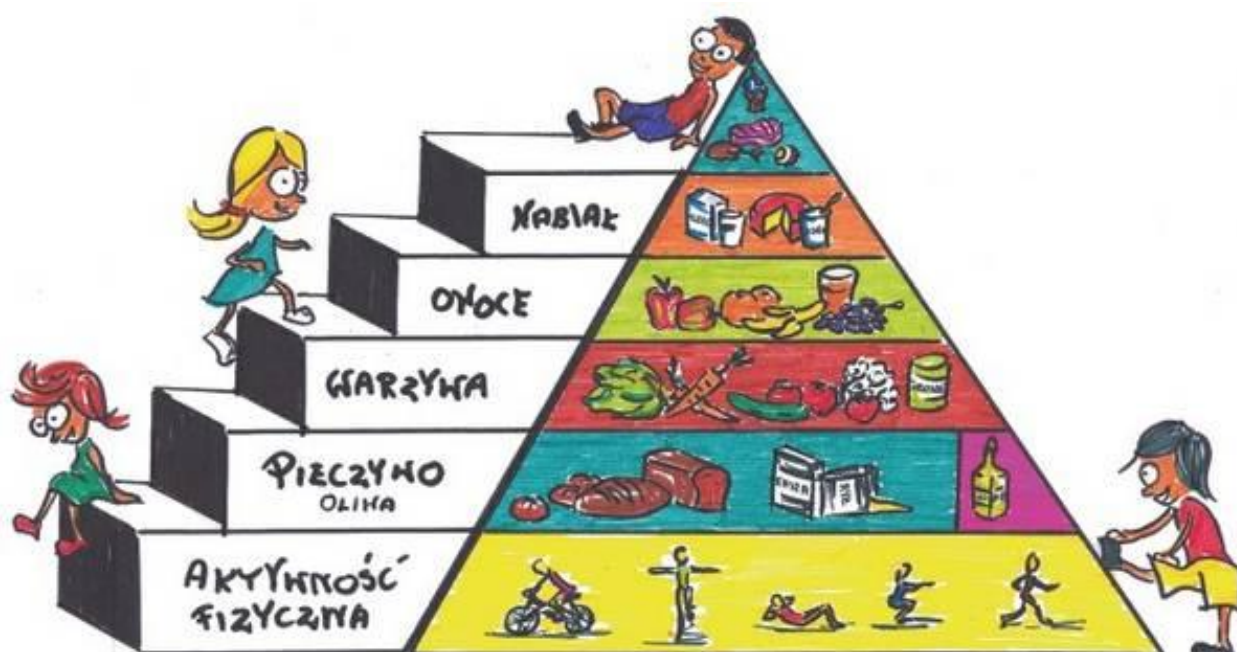
CZYM RÓŻNI SIĘ JEDZENIE W WEEKENDY?

CZYM RÓŻNI SIĘ JEDZENIE W WAKACJE?



## SPOTKANIE VI

1. Piramida zdrowego żywienia
2. Niezbędny błonnik
3. Zaparcia
  - Często przyczyna zaparć
  - Co pomaga w zaparciach
4. Praca domowa



**Piramida Zdrowego Żywienia** została stworzona po to, aby w łatwy sposób określić jakie produkty należy jeść często, a jakie rzadziej. Piramida ma przypominać również o tym, aby być aktywnym fizycznie każdego dnia

MOJE NOTATKI

## NIEZBĘDNY BŁONNIK

Uprzemysłowienie produkcji spożywczej wpływa niekorzystnie na funkcjonowanie przewodu pokarmowego a przez to i całego organizmu. W wyniku przemysłowego „oczyszczania” żywności często staje się ona mniej wartościowa bo prawie pozbawiona błonnika pokarmowego ważnego w sprawnym funkcjonowaniu naszego organizmu.

Poprzez produkcję wysoko przetworzonej żywności rozleniwia się nasz przewód pokarmowy. Twarożki smakowe, słodzone jogurty, soki w kartonach, parówki, pasztety i inne niewymagające żucia są łatwo trawione, ale tłuszcz i cukier w nich zawarty prawie w całości przyswajane przez organizm bez specjalnego wysiłku. To sprzyja tyciu i powstawaniu wielu chorób cywilizacyjnych.

Dzisiaj wiadomo, że niewłaściwe pożywienie jest odpowiedzialne np. za otyłość, cukrzycę, raka jelita grubego itd. Pokarm twardej wolniej się trawi, jednocześnie jest on o wiele zdrowszy. Przewód pokarmowy to część naszego układu odpornościowego. Wysoko resztkowa dieta (bogata w błonnik) pobudza obok prawidłowej perystaltyki jelit także wysepki układu odpornościowego rozmieszczone w przewodzie pokarmowym. Długo żując, wolniej trawiąc nie tyjemy. A pobudzone układ odpornościowy w przewodzie pokarmowym zwiększają naszą odporność na różne infekcje.

Jedzenie wymagające żucia to większa produkcja śliny. Ślina zaś ma działanie przeciwbakteryjne i dzięki temu zmniejsza się ryzyko próchnicy. Ponadto związki błonnikowe wiążą trwale kwasy żółciowe i w konsekwencji obniżają poziom cholesterolu we krwi. Błonnik „wychwytyjąc” jony sodu przyczynia się do wyrównania ciśnienia tętniczego krwi. Trudno rozpuszczalny błonnik zmniejsza wchłanianie cukru ze światła przewodu pokarmowego co jest ze wszech miar korzystne w procesie chudnięcia. Jedząc produkty zawierające sporo błonnika działamy na swoją korzyść w kilku aspektach jednocześnie. Twardy pokarm powinien być podstawą naszej diety. Jego źródłem są produkty zbożowe, warzywa, owoce bogate w tzw. błonnik pokarmowy, czyli nietrawione przez organizm ludzki włókna roślinne. Bogato błonnikowa dieta pobudza cały układ trawienny, wzmacnia aktywność wielu narządów wewnętrznych. Wyróżniamy dwa rodzaje błonnika: nierozpuszczalny – znajduje się w produktach z pełnego ziarna, grubych kaszach, płatkach, nasionach; oraz rozpuszczalny (zwany błonnikiem hydrofilnym czy pektyną) – w owocach, warzywach. Korzyści to zdrowsze zęby dzięki przeżuwaniu i wzmożonej produkcji śliny, uczucie pełności – błonnik pęcznieje w żołądku. Błonnik zmniejsza potrzebę objadania się. Pomaga przyzwyczaić się do dokładnego, wolnego przeżuwania. Ułatwia to wolniejsze jedzenie i nasycenie się mniejszą ilością pokarmu. Dobrym pomysłem jest rozpoczynanie każdego posiłku od porcji warzyw. Warzywa powinny stanowić około połowę Twoich posiłków każdego dnia.

### **Codziennie w Twojej diecie powinno znaleźć się 25-40 g błonnika.**

Na śniadanie – płatki zbożowe (najlepiej owsiane). W ciągu dnia – owoce (najlepiej ze skórka), chleb pełnoziarnisty, niedogotowany ryż brązowy, dużo surowych warzyw.

Zapewne nie od razu przyzwyczaisz się do diety bogatej w błonnik. Warto stopniowo wprowadzać do codziennej diety jak najwięcej pokarmów twardych. Jeśli stan Twojego uzębienia nie sprzyja gryzieniu, możesz surowe warzywa jeść w postaci rozdrobnionej (starte na tarce czy drobniutko posiekane) lub blanszowanej (warzywa wrzucane na krótko do wrzącej wody). Warzywne lub warzywno-owocowe soki przecierowe bez dodatku cukru są także dobrym sposobem na zwiększenie ilości błonnika w diecie. Jeśli po posiłku bogatym w błonnik masz wzdęcia nie zniechęcaj się do jedzenia warzyw. Spróbuj jeść wolniej tj. dłużej przeżuwaj pokarm obficie mieszając go ze śliną. Jeśli masz suchość w ustach popijaj rozcieńczony wodą sok warzywny małymi łykami.

Dieta bogata w błonnik zmniejsza występowanie zapać.

## GDZIE ZNAJDZIESZ BŁONNIK POKARMOWY

	RODZAJ PRODUKTÓW SPOZYWCZYCH	IŁOŚĆ BŁONNIKA W 100G PRODUKTU	UWAGI
WARZYWA	Kapusta biała, pomidor, ogórki, sałata	3 – 6 g	Zawierają dość sporo wody
	Marchew, seler, kalafior, pietruszka, świeży bób	1 – 2,5 g	Doskonale do surówek
	Suche nasiona strączkowe fasola, groch, cieciora	9 – 15 g	Stanowią bogate źródło białka roślinnego
OWOCE	Jablka, śliwki, gruszki, cytrusy, banany	1 – 2 g	Idealne na przekąski
	Porzeczki, truskawki, maliny	6 – 7 g	Są bogatym źródłem witaminy C, czasem uczulają
	Owoce suszone: figi, daktyle, morele, śliwki	10 – 13 g	Uwaga!!! zawierają sporo cukru Są kaloryczne
NASIONA, ZBOŻOWE	Kasza jęczmienna, gryczana	ok. 6 g	Świetna podstawa dania obiadowego
	Płatki owsiane	ok. 7 g	Doskonały pomysł na śniadanie
	Otręby pszenne	ok. 44 g	Wraz z siemieniem lnianym pomagają w leczeniu zaparc
	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, pumpernikiel	ok. 6 g	Doskonały wybór jako podstawa kanapek
	Orzechy	6 – 13 g	Mają w sobie sporo nienasyconych kwasów tłuszczowych. Są kaloryczne

POMYSŁY NA DANIA BOGATE W BŁONNIK POKARMOWY:

- 1.....
- .....
- 2.....
- .....
- 3.....
- .....

**ZAPARCIA** to nieprzyjemny stan z którym na ogół można poradzić sobie bez leków.

O zaparciach mówimy wówczas gdy wypróżnienia nie ma dłużej niż przez 3 doby z rzędu.

W tym czasie odczuwamy dyskomfort w jamie brzusznej, możemy być ospali lub rozdrażnieni. Sam akty wypróżniania sprawia trudność. Czasem znaczne napięcie jakie wówczas powstaje w końcowym odcinku przewodu pokarmowego może spowodować powstawanie czy pęknięcie istniejących już żyłaków odbytu. Zwiększa się ryzyko stanu zapalnego w tej okolicy co powoduje dalszy dyskomfort przy defekacji.

Powstawaniu zaparcia sprzyja kilka czynników. Jednym z nich jest tzw. dieta mało-resztkowa czyli dieta o niskiej zawartości błonnika. Innym czynnikiem sprzyjającym zaparciom jest spożywanie zbyt małej ilości płynów w ciągu doby. Kolejnym czynnikiem jest mała aktywność fizyczna. Ponadto niektóre leki mogą zwiększać ryzyko zaparcia.

U osób chorujących często wszystkie wymienione czynniki sumują się co w konsekwencji może dawać częste i bolesne zaparcia.

Aby skutecznie zmniejszać ryzyko zaparcia warto:

- codziennie pić około 2 litrów płynów bez cukru
- jeść pokarmy bogate w błonnik
- spacerować lub wykonywać inne ćwiczenia fizyczne nie mniej niż przez godzinę dziennie

Jeśli nie cierpisz z powodu zaparcia stosowanie się do powyższych zaleceń też jest dla Ciebie ze wszech miar korzystne – to sprzyja chudnięciu i utrzymaniu dobrej sylwetki.

## PRACA DOMOWA

Przeglądając notatki dotyczące Twojego odżywiania w ostatnim czasie sprawdź czy posiłki zawierały dostateczną ilość pokarmów twardych – bogatych w błonnik pokarmowy.

Zastanów się gdzie możesz w swojej codziennej diecie dodać jeszcze nieco produktów bogatych w błonnik.

Przygotuj 3 propozycje posiłków bogatych w błonnik. Sprawdź czy taki posiłek łatwo będzie ci przygotować i czy po przygotowaniu okaże się smaczny. Możesz skorzystać z podpowiedzi innych osób w grupie. A być może twoje danie bogate w błonnik okaże się ciekawą propozycją kulinarną dla innych.

Możesz też przygotować listę przekąsek bogatych w błonnik pokarmowy tak by każdego dnia w najbliższym czasie spróbować czy przekąski z tej listy ci smakują i czy są dostępne cenowo i łatwe w przygotowaniu.

## POMYSŁY NA DANIA BOGATE W BŁONNIK POKARMOWY:

1.....

2.....

3.....

## MOJA LISTA PRZEKĄSEK NISKOKALORYCZNYCH I BOGATYCH W BŁONNIK

1.....

2.....

3.....

## SPOTKANIE VII

1. Dlaczego ruch codzienny ma sens
2. Mój pomysł na codzienną gimnastykę
3. Co się dzieje przed telewizorem
4. Praca domowa

### RUCH CODZIENNY

Postęp techniczny wyręcza nasze mięśnie. Zamiast chodzić jeździmy samochodem, autobusem itd.; Zamiast schodów mamy windy i schody ruchome. Nawet do zmiany programów TV nie musimy wstawać z fotela! Wiemy że, te „udogodnienia” nie sprzyjają chudnięciu, nie sprzyjają zdrowiu.

Idea ruchu codziennego to dopasowanie rodzaju zajęć ruchowych do stanu ciała i ducha. Mogą to być np. spacer, wchodzenie po schodach, jazda na rowerze, bądź taniec czy inny rodzaj ruchu który sprawia nam przyjemności i którego intensywność możemy stopniowo zwiększać.

Jakakolwiek forma ruchu zostanie przez Ciebie wybrana liczy się przede wszystkim regularność ćwiczeń. Najlepiej jest rozpoczynać od drobnych zmian w życiu codziennym.

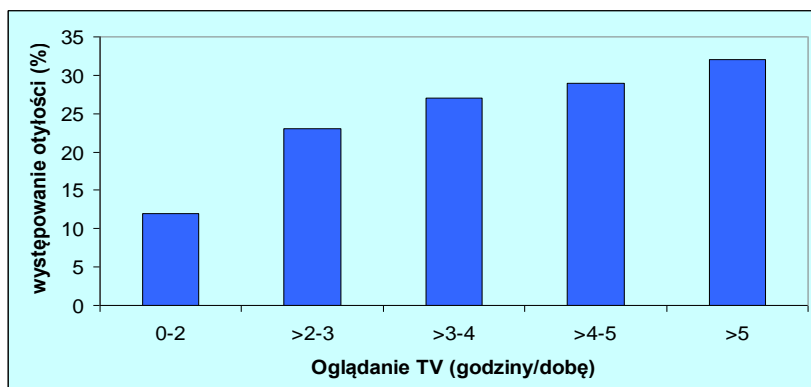
Dobrze jest na początku zastanowić się jakie możliwości ruchu mam „w zasięgu ręki” np. w drodze do pracy, w drodze do sklepu czy w domu. Warto, na początek, wybrać jedną z czynności i od dziś rozpocząć jej realizację! Ważne jest by traktować swoje postanowienie poważnie i konsekwentnie je realizować. Stąd nie powinno być to zadanie zbyt ambitne. Jeśli np. mieszkasz na 5 piętrze zaplanuj: od dziś będę wchodzić zawsze jedno piętro po schodach. Do windy wsiadam dopiero na drugim piętrze. To jest możliwe do zrealizowania nawet jeśli dotychczas wcale się nie ruszałeś. Codziennie wchodząc na jedno piętro w górę stopniowo nabierasz kondycji i prawdopodobnie już po 2 lub 3 tygodniach możesz zacząć wchodzić dwa piętra w górę. I to postanowienie wyda się wówczas możliwe do realizacji i stopniowo pozwoli Ci jeszcze bardziej wzmocnić kondycję fizyczną.

Podobnie rzecz ma się z tańcem. Początkowo pół godziny tańca może wydawać się dużo. Stopniowo nabieramy kondycji i ochoty na takie zajęcia każdego dnia. Jeśli masz ochotę potańczyć przez pół godziny dziennie, to po prostu włącz sobie w domu dowolną muzykę i staraj się poruszać w taki sposób który sprawi Ci przyjemność. To dobra forma wysiłku fizycznego. Staraj się by czas poświęcony na ruch codzienny stopniowo wydłużać do około 1 godziny dziennie docelowo.

Przy doborze ćwiczeń warto pamiętać żeby wysiłek fizyczny nie przekraczał naszych aktualnych możliwości. Nadmierny wysiłek fizyczny może przynieść odwrotny do zamierzonego efekt. Po pierwsze za trudne ćwiczenia budzą frustrację i zniechęcenie. Po drugie wysiłek przekraczający nasze możliwości może powodować kontuzje. Po trzecie złe przygotowanie do ćwiczeń może spowodować znaczne spadki poziomu cukru we krwi i być przyczyną niepotrzebnego wzrostu apetytu. Stąd zachęcamy do znalezienia dla siebie odpowiedniego na dziś rodzaju ruchu. Najistotniejsze jest by taki ruch zdarzał się każdego dnia.

### MÓJ POMYSŁ NA CODZIENNĄ GIMNASTYKĘ:

- 1.....
- 2.....
- 3.....



Siedząc przed telewizorem po kilka godzin dziennie często nie zdajemy sobie sprawy jak wiele złego może nas czekać w tym czasie. Z badań wynika że spędzanie więcej niż około 3-5 godzin przed ekranem telewizora czy komputera zwiększa ryzyko wystąpienia depresji. Taka nieruchoma pozycja sama z siebie sprzyja tyciu. Dodatkowo w tym czasie jesteśmy w stanie jeść różne przekąski bez kontroli dla siebie samych. Często też właśnie przed TV palimy papierosa za papierosem.

Skracając czas siedzenia przed TV w którym wpędzaliśmy się w chorobę, możemy zyskać cenne godziny których „brakowało” na codzienny spacer. Warto spróbować. Efekty przyjdą z czasem.

## PRACA DOMOWA

1. Zastanów się czy jakaś aktywność ruchowa sprawiała ci przyjemność w przeszłości. Jeśli tak to spróbuj od dziś do niej powrócić. Ułóż sobie plan według którego każdego dnia poczynając od dziś będziesz stopniowo wydłużać czas przeznaczony na ruch codzienny tak by po pewnym czasie ruszać się nie mniej niż godzinę dziennie. Jeśli nie masz w pamięci żadnych zajęć ruchowych jakie kiedykolwiek sprawiały ci przyjemność lub jeśli twój obecny stan zdrowia nie pozwala wrócić do wcześniej uprawianego sportu to w porozumieniu z prowadzącym zajęcia spróbuj zaplanować dla siebie bezpieczną i realną na dziś formę ruchu.

Patrz przykład:

FORMA RUCHU	PLAN NA DZIŚ	DOCELOWO
<i>Spacer z psem</i>	<i>dziś wychodzę z moim psem na 15 minutowy spacer</i>	<i>3x dziennie 30 minut spaceru z psem</i>
<i>Chodzenie po schodach</i>	<i>Wjeżdżę na 1 piętro nie korzystając z windy</i>	<i>2 x dziennie wchodzę 2 piętra w górę</i>

2. Sprawdź ile godzin dziennie spędzasz oglądając TV lub siedząc przed komputerem (poza godzinami w pracy) i spróbuj połowę tego czasu przeznaczyć na spacer lub inną formę aktywności ruchowej która nie będzie zbyt trudna i sprawi ci przyjemność.

## SPOTKANIE VIII

### Powtórka

- Dobra ilość posiłków w ciągu dnia
- Prawidłowe proporcje w każdym posiłku
- Moje pomysły na zdrowe przekąski
- Moja motywacja do zmiany sposobu jedzenia
- Mój ruch każdego dnia

### Praca domowa

## POWTÓRKA

Z dotychczasowych spotkań wiemy już że podstawą pracy nad zmianą zachowań żywieniowych jest nasza własna motywacja do zmiany. Obok motywacji którą wcześniej już określiliśmy ważne jest nasze **PRZEKONANIE** i **WIARA** we własny sukces. Znaleźć motywację było zapewne łatwiej niż autentycznie i trwale uwierzyć w siebie i dać sobie szansę na trwałą zmianę zachowań żywieniowych.

Aby uwierzyć w siebie i z pełnym optymizmem dążyć do celu pomocne jest stawianie sobie celów cząstkowych.

Łatwiej jest uwierzyć w to że w najbliższych dniach **uda mi się jeść regularnie zbliżając się do 5 posiłków dziennie**. Prawdopodobnie można przekonać się w najbliższym dniu że dam radę tak zbudować moje posiłki żeby ich proporcje były zbliżone jak najbardziej do **50% warzyw, 30% węglowodanów i 20% białka w prawie każdym posiłku**. Wierząc w siebie i dając sobie szansę każdego kolejnego dnia łatwiej będzie nam przygotować sobie **przekąski** które pomogą nam „dotrwać” do właściwego posiłku, jeśli czas między posiłkami wydłuża się ponad 3 godziny. Mając motywację do zmiany i zauważając swoje nawet z pozoru drobne sukcesy chętniej podejmę trud **krótkiego wysiłku fizycznego** wplatając go w swoje codzienne czynności.

Najważniejsze jest by pamiętać że jeśli dziś Twoja wiara w sukces i motywacja jest niska to jutro może być inaczej, lepiej. Gdy któregoś dnia jest mi trudniej z przyczyn psychicznych zadbać o swoje zdrowie somatyczne możesz być dla siebie wyrozumiały. Warto wówczas wrócić do notatek z dnia w którym Twoja motywacja była wysoka i zastanowić się co możesz dla siebie zrobić dziś. Po pewnym czasie znów pewnie będziesz mieć siłę i ochotę by dbać o swoje zdrowie.

Aby nauczyć się mądrze jeść warto wracać do poprzednich rozdziałów skryptu i własnych notatek dotyczących odżywiania. Wracając do notatek łatwiej będzie ci sprawdzić co jeszcze możesz poprawić w swoich posiłkach by skuteczniej chudnąć lub by utrzymać sylwetkę.

W tym też czasie stopniowo zwiększasz ilość wysiłku fizycznego. Warto pamiętać że drobne posiłki jedzone w ciągu dnia w odstępach czasu od 2 do 3 godzin uchronią cię od nadmiernego wzrostu apetytu po ćwiczeniach.

## PRACA DOMOWA

Po przejrzaniu poprzednich rozdziałów skryptu i notatek własnych odpowiedz na poniższe pytania:

Jaka ilość posiłków w ciągu dnia pomoże mi chudnąć?

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

Jakie proporcje warzyw, węglowodanów i białka w każdym posiłku pomogą mi chudnąć?

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

Jakie są moje pomysły na przekąski które pomogą mi chudnąć?

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

Moja motywacja do schudnięcia?

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

Jaki rodzaj ruchu w ciągu dnia wybrałem żeby skuteczniej chudnąć ?

Kiedy i jaki wysiłek fizyczny sprawiał mi radość?

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



## SPOTKANIE IX

1. Motywacja do zmiany
2. Stan równowagi lub jej brak czyli „efekt plateau” lub „efekt jojo”
3. Czytanie etykietek
4. Praca domowa

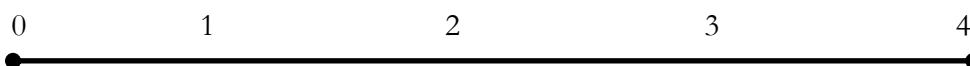
### **MOTYWACJA DO ZMIANY SPOSOBU JEDZENIA MOTYWACJA DO CODZIENNEGO RUCHU**

Nasz stopień motywacji nie jest stały w czasie. Zapewne masz w swoich doświadczeniach stany większej i mniejszej motywacji(chęci) do wprowadzania zmian w życiu. Czasem trudno jest zrozumieć dlaczego nasza motywacja znacząco spada. Niekiedy ma to związek z pogorszeniem stanu zdrowia psychicznego a niekiedy nie. W czasie pierwszego spotkania mówiliśmy o powodach dla których chcesz mądrze jeść i utrzymywać kondycję fizyczną. Ciekawe czy pamiętasz dlaczego? Czy coś się zmieniło od chwili pierwszego spotkania jeśli chodzi o twoją motywację? Sprawdź czy powód dla którego podjąłeś trud zmiany jest wart dla ciebie dalszej pracy? Warto jest od czasu do czasu przypominać sobie „po co ja to robię?”.

Stopień mojej motywacji

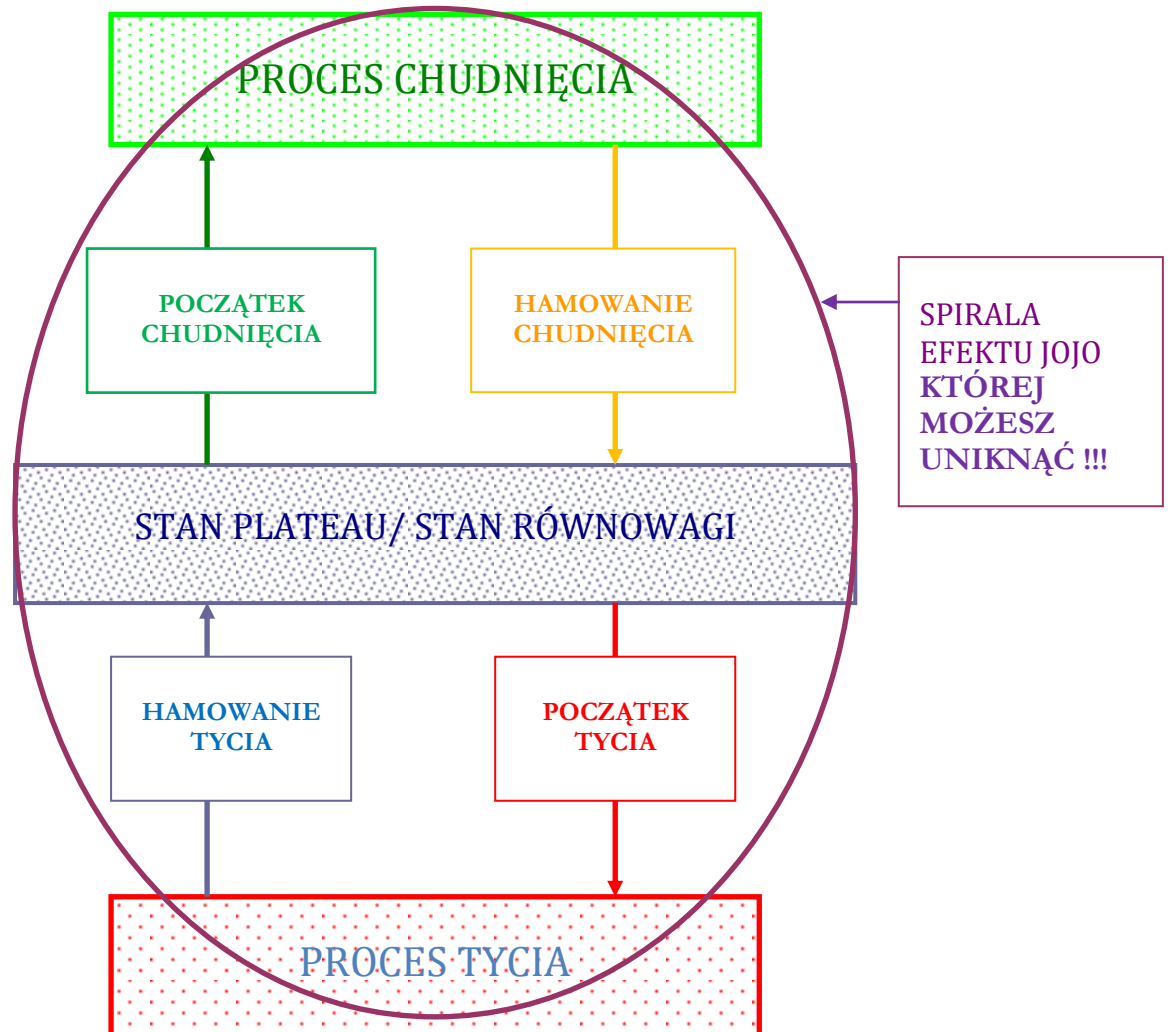
(proszę zaznaczyć krzyżykiem stopień motywacji do zmiany jaki masz dziś)

- 0 - to inni namawiają mnie do odchudzania, do tego by ruszać się więcej
- 1 – chciałbym/chciałabym nie tyć, schudnąć, mieć kondycję
- 2 – zrobię trochę żeby nie tyć, żeby poprawić kondycję, itp.
- 3 – zrobię sporo żeby schudnąć, zadbać o swoje zdrowie fizyczne, itp.
- 4 – zrobię absolutnie wszystko żeby schudnąć, utrzymać sylwetkę, itp.



Kiedy masz sukcesy np. w odchudzaniu to często twoja motywacja rośnie. Ale czasem zdarza się że kiedy udało ci się schudnąć już troszkę, to przestajesz się starać. Przestajesz dbać o siebie, wracasz do starych nawyków. Czasem zniechęca cię początkowy brak efektów. Motywacja spada. Warto od czasu do czasu badać siłę swojej motywacji i gdy np. jesteś na skali między 1 i 2 to zmniejsz nieco wymagania wobec siebie. Możesz podjąć taką decyzję że przejściowo zamiast chodzić 2 godziny dziennie przynajmniej pochodzisz dziennie 20 minut. Jeśli nie dajesz rady na razie jeść wystarczająco regularnie, to chociaż zadbaj o to by nadal niczego nie słodzić, nie dosładzać. To zwiększy szansę na powrót do mądrego jedzenia i intensywniejszego ruchu gdy twój stan się poprawi.

## DYNAMICZNY MODEL NAPRZEMIENNEGO CHUDNIĘCIA I TYCIA - EFEKT JOJO, STAN PLATEAU



## EFEKTU JOJO MOŻNA UNIKNAĆ

Zawsze tak się dzieje że w którymś momencie odchudzania waga się zatrzymuje w miejscu. Dalej dbamy by mądrze jeść i ruszamy się codziennie a waga stoi. Ten czas niektórzy eksperci nazywają efektem plateau. Jest on nieunikniony i warto wiedzieć że tak będzie.

Często w takim czasie osoba odchudzająca się zarzuca dalsze wysiłki (bo nie chudnie) i zaczyna tyć. Powoduje to frustrację. Często kończy się powrotem do starego sposobu jedzenia oraz zaniechaniem dbania o kondycję fizyczną. Wynikiem czego bywa uzyskanie wagi wyższej niż przed odchudzaniem czyli *efekt jojo*. Można tego uniknąć!

Kiedy pojawi się *efekt plateau* nie należy zarzucać mądrego odżywiania. Warto nawet nieco zintensyfikować ruch codzienny i poczekać na efekty. Różnie długo to trwa zanim znów zacznie się chudnięcie.

Jeśli wiesz że *efekt plateau* jest stałym elementem długotrwałego procesu odchudzania to przygotuj się na ten czas i przypomnij sobie o powodach dla których chcesz schudnąć i już nie utyć więcej. Ważne jest że ruszasz się codziennie i mądrze jesz. Efekty przyjdą z czasem.

***Efekt „jojo” to nieprzyjemna konsekwencja wielu cudownych diet.***

***Efekt „jojo” polega na przybieraniu na wadze powyżej wagi sprzed okresu odchudzania. Przyczyny tego efektu są dwojakiego rodzaju.***

Po pierwsze stosowanie diet bardzo nisko kalorycznych (tzw. diet WLC) jest przyczyną zwolnienia metabolizmu podstawowego. W konsekwencji, po powrocie do diety zrównoważonej organizm rozpoznaje ją jako wysoko kaloryczną i zaczyna się odkładanie tkanki tłuszczowej mimo że, wcale się nie objadamy!

Ponieważ głód fizjologiczny jest silnie zagłuszany podczas stosowania diet bardzo niskokalorycznych, uczymy się trwale ignorować właściwe sygnały głodu. Rzadkie, nieregularne, zbyt obfite posiłki są tego konsekwencją. To też sprzyja ponownemu tyciu.

Po drugie zadowolenie z efektów krótkotrwałej diety często ułatwia przyzwolenie na „małą nagrodę” w postaci jedzenia którego podczas diety unikaliśmy. Jedna „nagroda”, potem następna i tak wracamy do starych nawyków żywieniowych. Z początku niepostrzeżenie a potem znacząco przybieramy na wadze.

Aby uniknąć efektu jojo zamiast okresowo stosować diety warto po prostu stale mądrze jeść i codziennie się ruszać.

## **CZYTANIE ETYKIETEK**

Opakowania produktów spożywczych są na ogół nie jadalne. Ale czy ich zawartość jest jadalna? Czy aby na pewno wiesz co jesz? Dzisiejsze spotkanie ma cię zachęcić do przyzwyczajania się aby dokładnie przyglądać się jedzeniu. Masz prawo wiedzieć czy jogurt który kupujesz, jest dosładzany. Jakiej mąki użyto do pieczenia chleba typu *Light*. Warto sprawdzić czy „sok owocowy” nie jest przypadkiem mieszaniną koncentratu, wody i cukru.

Zachęcamy do pytania o sposób przyrządzania potraw w restauracji, barze czy stolówce. Wolno nam wiedzieć czy do twojej sałatki ktoś nie dodał zbyt dużo tłustego sosu którego nie chcesz jeść. Jedząc niewskazane dla nas potrawy tyjemy. Stąd gdy zamawiamy deser ze Świerzych owoców w kawiarni, możemy śmiało zrezygnować ze, szkodliwej dla nas, bitej śmietany z cukrem. Gdy zamawiamy sałatkę możemy zażądać by nie polewano nam jej sosem majonezowym, by do tartej marchewki nie dodawano nam cukru itp.

Skład produktów spożywczych często napisany jest bardzo drukiem drobnym. Pamiętaj by na zakupy zabrać okulary jeśli nie widzisz małych liter. Jeśli zapomnisz okularów poproś ekspedientkę by przeczytała ci skład jedzenia które chcesz kupić. Masz do tego prawo by wiedzieć co kupujesz i co jesz. To że na opakowaniu napisano dużymi literami że produkt jest *light* czy *fitness* nie oznacza jeszcze że nie zawiera cukru. Dbaj o siebie i swoje prawa.

## **PRACA DOMOWA**

Pracą domową będzie teraz czytanie etykietek na produktach spożywczych które kupujesz i/lub jesz codziennie. Ta praca domowa zaczyna się od dziś, ale nie powinna się za szybko skończyć. Właściwie czytanie etykietek na produktach spożywczych powinno być twoją codzienną praktyką. Jeśli stołujesz się poza domem zadbaj o to by wiedzieć czy w jedzeniu które dostajesz nie ma za dużo cukru i tłuszczu. W miarę możliwości wybieraj jedzenie bez dodatku cukru.

## SPOTKANIE X

1. Moje codzienne notatki sukcesy i trudności, odkrycia i komentarze
2. Czytamy etykiety na produktach spożywczych – odkrycia i komentarze
3. Czy zdrowe jedzenie może być niedrogie?
4. Ważne pytania

Prowadzenie codziennych notatek to ważny krok w kierunku trwałej zmiany w sposobie jedzenia. Dopiero na podstawie codziennych notatek jesteśmy w stanie ocenić co już wychodzi nam całkiem nieźle a gdzie jeszcze warto skorygować nasze błędy dietetyczne. Czasem zmiana sposobu jedzenia i aktywność fizyczna jaką wprowadzamy poprzedza spadek wagi. Za sukces uważa się zmianę nawyków na prozdrowotne a chudnięcie czy zatrzymanie tycia jest dodatkowym efektem wprowadzonych zmian. Niektórzy nie chudną ale w miarę wydłużania się czasu mądrego jedzenia poprawiają się im wyniki badań biochemicznych krwi (np. normalizuje się poziom cholesterolu lub/i glukozy). Prowadząc notatki łatwiej o korektę nawyków żywieniowych tak by mądrze i zdrowo jeść. Prowadząc codzienne notatki uczymy się myśleć o sobie i dbać o zdrowie jak o coś co mamy najcenniejszego. Notatki mogą być ponadto pomocne w ocenie tego ile kosztuje nowa dieta. Są dowodem obalającym mit że zdrowe jedzenie jest niesmaczne i drogie. Notatki mogą nam pomagać w planowaniu posiłków w kolejnych tygodniach.

Raz wymyślona i zrobiona, zjedzona i opisana smaczna surówka może wejść do naszego menu na stałe. Może być też dobrym przykładem dla innych członków grupy. Po pewnym czasie twoje notatki mogą się stać zbiorem doskonałych przepisów kulinarnych z których będziesz korzystać na co dzień.

Zachęcamy do spojrzenia na codzienne notatki jak na zbiór wiedzy o nas samych, naszych małych i większych sukcesach w dbaniu o swoje zdrowie!!!

Popatrz na przygotowane przez siebie i/lub kogoś bliskiego danie w sposób zasugerowany w poniższej tabeli

	PRODUKTY	CENA	CZYNNOŚCI	CZAS PRZYGOTOWANIA
	<b>WARZYWA</b> 50% TALERZA			
	<b>ZBOŻOWE</b> 30% TALERZA			
	<b>BIAŁKO</b> 20% TALERZA			
		CAŁKOWITY KOSZT DANIA:		CAŁKOWITY CZAS PRZYGOTOWANIA POSILKU:

## PRACA DOMOWA

Robiąc notatki spróbuj przyjrzeć się jednemu z przygotowanych przez siebie posiłków w sposób zasugerowany w poniższej tabeli.

Kupując produkty zwróć uwagę na to czy są wolne od cukru i na ich cenę. Przygotowując posiłek samodzielnie lub z kimś bliskim zmierz czas niezbędny do wykonania poszczególnych czynności. Postaraj się by proporcje w opisywanym posiłku były zgodne z regułą 50%, 30%, 20%. Jeśli uznasz że ten posiłek jest smaczny i spełnia kryteria dotyczące zdrowego jedzenia wpisz dane do poniższej tabeli. Może przed kolejnym spotkaniem wymienisz się pomysłami na smaczne, zdrowe i niedrogie dania z innymi osobami z grupy.

	PRODUKTY	CENA	CZYNNOŚCI	CZAS PRZYGOTOWANIA
<b>WARZYWA</b> 50% TALERZA				
<b>ZBOŻOWE</b> 30% TALERZA				
<b>BIAŁKO</b> 20% TALERZA				
		CAŁKOWITY KOSZT DANIA:		CAŁKOWITY CZAS PRZYGOTOWANIA POSIŁKU:

## SPOTKANIE XI

*(Materiały do tego spotkania zaczerpnięte są z prac Judi Hollis)*

1. Ćwiczenia z asertywności, czyli jak mówić stanowcze „NIE” bez krzywdzenia innych i bez poczucia winy
2. Inne skuteczne strategie związane z mądrym jedzeniem
  - a. W czasie Świąt, na przyjęciach
  - b. W czasie wycieczek i wyjazdów
  - c. W oddziale szpitalnym, w czasie zaostrzenia choroby
  - d. Inne sytuacje
3. Praca domowa

### **Zacznijmy od opowieści**

Pani Dorota została zaproszona na urodziny swojej siostry. Ważnym momentem przyjęcia było krojenie i jedzenie urodzinowego tortu. Już od początku przyjęcia tort stał na stole i kusił okazałym wyglądem. Było wiadomo, że mama kupowała go w dobrej cukierni. Był to prezent urodzinowy od mamy dla siostry Pani Doroty.

Wyobraź sobie, że też jesteście zaproszeni na to przyjęcie. Co z tortem? Właściwie nikt poza tobą nie przejmuje się tym od początku spotkania. Tylko ty zastanawiasz się, co będzie jak odmówisz zjedzenia kawałka tortu. Jak odbierze to siostra Pani Doroty? Czy mama Pani Doroty nie uzna, że jesteś niegrzeczny, jeśli odmówisz zjedzenia kawałka tortu? Tak naprawdę NIKOGO, POZA TOBĄ, NIE OBCHODZI TO CZY ZJESZ CZY TEŻ NIE ZJESZ TEGO TORTU. To twoje stare przyzwyczajenie, do jedzenia dużo i słodko, sprawia że wciąż myślisz o torcie. Rozważasz czy po jednym kawałku tortu przytyjesz, że właściwie jeden kawałek tortu ci nie zaszkodzi. Oszukujesz sam siebie że jedząc tort sprawisz przyjemność Dorocie, jej siostrze i mamie. ”Tylko jeden kawałek”. Wystarczy, że ktoś poda ci talerzyk z tortem a już czujesz się „rozgrzeszony”, właściwie „zmuszony” do zjedzenia tortu. Zjadasz. Potem łatwiej już sięgasz po następny kawałek słodkiego i resztę przyjęcia spędzasz na objadaniu się. Dopiero po pewnym czasie będziesz niezadowolony, być może smutny i zły na siebie, za to niepotrzebne obżarstwo. TAK WCALE NIE MUSI BYĆ!

DOKŁADNIE TYLE SAMO ENERGII I CZASU WYMAGA ODMÓWIENIE SOBIE ZJEDZENIA KAWAŁKA TORTU, CO PODJĘCIE DECYZJI, ŻE GO ZJEM.

**Wstrzemięźliwość może być nagrodą miłszą niż kawałek tortu.**

**Popatrz jak postąpiła Dorota, być może tobie też uda się odmówić zjedzenia tortu;**

Dorota podarowała sobie powstrzymanie się od zjedzenia kawałka tortu i otrzymała coś więcej - poczucie własnej wartości i siły, satysfakcję z dobrego wyboru i doświadczenie że bez jedzenia tortu może być przyjemnie. Dowiedziała się że odmawiając jedzenia tortu nikogo tak naprawdę nie obraża nikomu nie robi krzywdy.

**Wstrzemięźliwość może być nagrodą miłszą niż kawałek tortu.**

**Popatrz jak postąpiła Dorota, być może tobie też uda się odmówić zjedzenia tortu;**

Mama: **Proszę Doroto weź ten kawałek tortu i zjedz za zdrowie siostry.**

Dorota: **Dziękuję Mamo. Nie chcę jeść tortu.**

Mama: **Daj spokój, Dorotko, to nie jest dobra okazja do przestrzegania diety.**  
*(Zauważ że Dorota nie mówiła nic o diecie. Jeśli nie chcesz czegoś zjeść, nie musisz się nikomu tłumaczyć, dlaczego nie chcesz jeść!)*

Dorota: **Nie. Dziękuję. Po prostu w tej chwili nie mam ochoty.** *(Dorota nadal powtarza „nie” tak, aby mama to usłyszała i aby samą siebie upewnić w słusznej decyzji. Mówi „nie w tej chwili”, czasem osobie częstującej nas czymś wystarczy taka odpowiedź. Warto spróbować pokazać, że to ty decydujesz, kiedy i czy będziesz mieć ochotę np. na tort!)*

Mama: **O co chodzi Dorotko? Czy jesteś zazdrosna o swoją siostrę? A może jesteś na nią zła?** *(Tu pojawiają się zupełnie nieuzasadnione zarzuty w kierunku Doroty. To, że nie chce w tej chwili zjeść tortu nie ma żadnego związku z jej miłością do siostry i życzeniem jej wszystkiego najlepszego. Zresztą mamie w tej chwili też nie chodzi o dowiedzenie się czy Dorota dobrze życzy siostrze. Mama z uporem chce „wcisnąć” Dorocie kawałek tortu. Dorota mogłaby oczywiście zamstydzić się i żeby pokazać jak kocha siostrę zjeść ten kawałek tortu. Oczywiście miłości do najbliższych nie musimy okazywać poprzez zjedzenie wszystkiego, co nam podsuwają nawet, jeśli przygotowali to specjalnie dla nas. Jeśli nie jesteśmy głodni nie musimy jeść!!! Miłość i szacunek można wyrazić na wiele sposobów niezwiązanych z jedzeniem.)*

Dorota: **Życzę szczęścia i zdrowia mojej siostrze. Nie jestem ani zazdrosna ani na nią zła. Na tort nie mam teraz ochoty.** *(Dorota odparła niestosowny zarzut mamy. Powiedziała, że kocha siostrę i jeszcze raz podkreśliła, że tortu nie zje! Niczego nie tłumaczy. Mówi tylko o faktach. Nie spiera się z mamą. Masz prawo do mówienia swojego zdania bez atakowania innych i bez poczucia winy. To, że nie chcesz czegoś zjeść nie ma żadnego związku z uczuciami, jakie żywisz do ludzi)*

Mama: **Gdybym była na twoim miejscu to wzięłabym ten kawałek tortu** *(Mama jest uparta, ale nie może zmusić nikogo do zrobienia czegoś, czego ktoś inny nie chce. Nie jest na miejscu Doroty. Sama może zjeść swój kawałek tortu, ale nie ma prawa zmusić do tego Doroty. Na szczęście nie jest na jej miejscu! Mama słabnie już w namawianiu Doroty do zjedzenia tortu. Staje się tak dzięki temu, że Dorota konsekwentnie, bez tłumaczenia się odmawia zjedzenia tortu. Ty masz prawo postępować podobnie. To działa!!!)*

Dorota: **Dziękuję mamo za troskę. Za tort też dziękuję.** *(Dorota powiedziała ostatnie zdanie spokojnie i stanowczo. Nie była ani zła, ani smutna. Po prostu Dorota zachowała się ASERTYWNIE. Dorota wyszła z sytuacji obroną ręką, nie tłumacząc się i co ważniejsze nie jedząc tortu. Potem była tak z siebie dumna, że resztę wieczoru przetańczyła, niczego już nie jedząc. Nie była głodna. Wcześniej zjadła rozsądny posiłek z dużą porcją warzyw. Była zadowolona z siebie, że umie o siebie zadbać i nikomu nie robi tym krzywdy. Mówiąc jedzeniu słodyczy „nie” powiedziała „tak” dla świetnej zabawy, radości i zadowolenia z siebie. Ty też możesz konsekwentnie i spokojnie odmawiać jedzenia słodyczy, jeśli nie jesteś głodny lub jeśli uznasz, że nie chcesz zjeść tego, co Ci podano.)*



### ASERTYWNOŚĆ

- to patrzeć na to, co jest dla mnie najważniejsze i podejmowanie stosownych do tego decyzji
- to szacunek, ceniecie siebie i swojego zdrowia
- to postępowanie dobre dla siebie, niekoniecznie zgodne z oczekiwaniami innych
- to branie odpowiedzialności za siebie samego i za swoje postępowanie wobec siebie
- to pokazanie, że nie chcę się kłócić, że szanuje zarówno czyjąś opinię jak i swoją własną
- to postawa dająca pewność siebie, bez poczucia winy
- to przyjmowanie cudzych opinii do wiadomości, bez konieczności zgodzenia się z nimi
- to spokojne przyjmowanie zarówno krytyki jak i komplementów

Ucząc się mówić „NIE”, może na początku nie będziesz w tym doskonały.

Trzymaj się planu, pamiętaj o celu jaki masz!

Odmawiaj z uśmiechem i bez poczucia winy!

Dbając o siebie nikogo nie krzywdzisz!

Im więcej razy spróbujesz tym łatwiej będzie ci odmawiać!!!

### INNE STRATEGIE KTÓRE POMOGĄ CI USTRZEC SIĘ PRZED NIEROZSĄDNYM SPOSOBEM JEDZENIA

Zastanów się kiedy w ciągu ostatniego roku najtrudniej było ci mądrze jeść.

Im więcej sytuacji sobie przypomnisz tym lepiej przygotujesz się na przyszłość.

Wpisz takie sytuacje w tabelę według poniższego przykładu:

<i>Luty- marzec</i>	<i>byłem w zamkniętym oddziale szpitalnym, dużo leżałem, zmieniano mi leki</i>	<i>nawet nie miałem większego apetytu, ale rodzina przynosiła mi ciastka i czekoladę oraz słodkie napoje przez co utylem</i>
-------------------------	--	--

miesiąc ostatniego roku	jaka to była sytuacja	na czym polegała trudność

Zastanów się teraz czy umiesz znaleźć rozwiązanie takie by mimo trudnej sytuacji w której się znalazłeś mądrze jeść, zadbać o swoje zdrowie, o sylwetkę, kondycję fizyczną. Jest duże prawdopodobieństwo że nie tylko masz pomysł jak to zrobić ale możesz mieć dobre doświadczenie z przeszłości. Jeśli nie masz wiesz jak mógłbyś o siebie zadbać w opisanej wyżej trudnej sytuacji zapytaj grupę. Razem łatwiej znaleźć jakieś mądre wyjście. Korzystaj z doświadczenia innych członków grupy i dziel się swoim. Warto.

sytuacja i na czym polegała trudność	pomysły na zachowanie rozsądnego odżywiania i na utrzymanie kondycji w tych warunkach

## PRACA DOMOWA

Mogło się tak zdarzyć że na spotkaniu nie udało ci się wypełnić tabeli. W takim razie uzupełnienie tabeli będzie częścią twojej pracy domowej.

Innym zadaniem jest trenowanie asertywności. Jeśli ktoś częstuje cię czymś co tuczy lub czymś na co nie masz teraz ochoty to postaraj się spokojnie odmówić.

Możesz poprosić kogoś bliskiego i trenować odmawianie wspólnie dotąd dopóki nie uznasz że odmawianie przychodzi ci znacznie łatwiej niż wcześniej.

Powodzenia. Tego warto się nauczyć.

## MOJE NOTATKI

## SPOTKANIE XII

### *SPOTKANIE PODSUMOWUJĄCE*

1. Ocena programu
2. Utrwalanie nowych zachowań żywieniowych i ruchowych

Dzisiejsze spotkanie kończy cykl 12 spotkań grupowych, w ramach których nauczyliśmy się wspólnie jak dbać o zdrowie poprzez rozsądne odżywianie i ruch codzienny.

Mamy nadzieję że cykl tych spotkań usystematyzował dotychczasową Państwa wiedzę na temat racjonalnego odżywiania się i na temat zasadności codziennych ćwiczeń ruchowych.

Być może niektóre wiadomości były dla Państwa zupełnie nowymi informacjami dzięki którym zmieniacie swój sposób jedzenia i patrzenia na ruch.

To że nasz cykl spotkań dobiega końca nie oznacza że, wracamy do starych nawyków.

Aby nowy sposób jedzenia i radość z ruchu mogły się utrwalić potrzeba znacznie więcej czasu i dalszej determinacji z Państwa strony.

Notatki jakie robiliście Państwo podczas cyklu spotkań i w ramach prac domowych są teraz doskonałą pomocą w samodzielnym dbaniu o zdrowie fizyczne od strony żywieniowej i ruchowej. Zachęcamy korzystania z notatek własnych a także do ponownego przeglądania całego skryptu i stosowania się do podpowiedzi w nim zawartych.

Państwa doświadczenie we wprowadzaniu zmian w sposobie jedzenia i radość z ruchu może być także pomocne dla innych. To co zdrowe godne jest propagowanie. Od dziś to właśnie uczestnicy naszego cyklu spotkań mogą stać się dobrymi doradcami dla innych.

Być może ktoś z Państwa otoczenia: znajomy, przyjaciel, ktoś z rodziny popełnia niepotrzebne błędy w sposobie odżywiania się lub zapomina o ruchu. Przykład jakim Państwo możecie teraz służyć po wprowadzeniu zmian w sposobie jedzenia i w ruchu oraz życzliwe rozmowy mogą pomóc innym. Wzajemne motywowanie się i wspieranie w zmianie daje nadzwyczaj dobre efekty. Warto spróbować!

W dalszym dążeniu do utrwalania nawyków prozdrowotnych (mądre odżywianie i ruch) można skorzystać z pomocy kolegów z grupy która wspólnie uczestniczyła w zajęciach.

Być może uda się Państwu umówić z kimś na długi spacer czy wycieczkę rowerową lub na wyjście na basen. Dobrym pomysłem jest dalsze wymienianie się przepisami kulinarnymi na zdrowe dania, surówki itp.

Jednym słowem: teraz to ja dbam o zdrowie , ruszam się codziennie i mądrze jem.

ANKIETA

Prosimy o wypełnienie ankiety dotyczącej programu „Dbam o zdrowie; ruszam się codziennie i mądrze jem”

1. Jak Pani/Pan ocenia całość Programu w skali od 0 do 5 ?



2. Co według Pani/Pana jest zaletą Programu?

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

3. Co zdecydowanie przeszkadzało, z czego by Pani/Pan zrezygnował w Programie?

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

4. Co by Pani/Pan zmienił w stylu i sposobie prowadzenia zajęć?

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

5. Czego Pani/Panu zabrakło w Programie?

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

**Nowy, zdrowy sposób odżywiania się i mój ruch codzienny.  
Jakie zmiany będę stosować na co dzień ?**

Prosimy wpisać jakie zmiany w sposobie odżywiania się i w ruchu codziennym wprowadziła/ wprowadził Pani/Pan w codziennym życiu

	<b>ODŻYWIANIE</b>	<b>RUCH</b>
Udało mi się wprowadzić w trakcie spotkań		
Planuję wprowadzić od dziś		
Panuję wprowadzić w najbliższym miesiącu		
Panuję wprowadzić w przeciągu pół roku		
Aby uniknąć efektu <i>jojo</i> chcę jeszcze		
Kiedy te ostatnie zmiany planuję wprowadzić w życie		