

2025-02-10

# Indywidualny Program Żywnościowy

Klient Psychodietetyczny



**DIETETYK PROWADZĄCY**

Psychodietetyk Klaudia

**LOKALIZACJA**

Przykładowy Gabinet Dietetyczny

## Spis treści

---

1	Cele współpracy	3
2	Spisy posiłków	5
3	Głód fizyczny a głód emocjonalny	15

# Cele współpracy

---

## 1. Radzenie sobie z jedzeniem emocjonalnym

Praca nad identyfikowaniem i rozumieniem mechanizmów jedzenia emocjonalnego, rozpoznawaniem momentów, w których emocje wpływają na decyzje żywieniowe. Zajmiemy się również nauką alternatywnych strategii radzenia sobie z emocjami i stresem, które zminimalizują ryzyko sięgania po jedzenie.

**Korzyści:** Zrozumienie mechanizmów zachowań, które powstają pod wpływem napięcia emocjonalnego, pomoże w budowaniu większej pewności siebie i poczucia sprawczości w procesie zmiany nawyków żywieniowych.

## 2. Trening uważności w jedzeniu

Nauka bycia świadomym swoich reakcji, odczuć i myśli związanych z jedzeniem. Trening uważności pomoże skupić się na doświadczaniu jedzenia w pełni – od momentu wyboru pokarmu, przez sam akt jedzenia, aż po odczucia po posiłku.

**Korzyści:** Zwiększenie świadomości jedzenia pomoże w kontrolowaniu ilości spożywanego pokarmu, lepszym rozpoznawaniu sygnałów głodu i sytości, co może prowadzić do naturalnej redukcji masy ciała. Uważność poprawia również relację z jedzeniem, eliminując poczucie winy czy stres związany z jedzeniem.

## 3. Budowanie zdrowych nawyków żywieniowych

Stopniowe wprowadzanie zdrowych nawyków żywieniowych, takich jak regularne posiłki, wybieranie produktów o wysokiej wartości odżywczej, planowanie posiłków oraz odpowiednie nawodnienie. Celem jest budowanie takich nawyków, które staną się naturalną częścią życia, a nie jedynie tymczasową zmianą.

**Korzyści:** Poprawa jakości życia, energii i samopoczucia. Zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych związanych z dietą i pomaga w utrzymaniu stabilnej masy ciała.

## 4. Edukacja żywieniowa i świadomość składników odżywczych

Podjęcie wspólnej pracy nad zrozumieniem, jakie składniki odżywcze są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, jak właściwie czytać etykiety żywności, jakie są różnice między produktami przetworzonymi a pełnowartościowymi.

**Korzyści:** Wiedza o tym, jak dieta wpływa na zdrowie, pomoże w podejmowaniu świadomych wyborów żywieniowych. To z kolei poprawi samopoczucie, wpłynie na lepsze zarządzanie wagą i zmniejszy pokusę sięgania po niezdrowe przekąski.

## 5. Redukcja masy ciała przy zachowaniu zdrowia psychicznego

Celem jest osiągnięcie zdrowej masy ciała w sposób zrównoważony i długotrwały, uwzględniając aspekt psychiczny i emocjonalny. Zamiast skupiać się na restrykcjach, będziemy pracować nad stopniową utratą wagi poprzez mniejsze zmiany w diecie i stylu życia, które będą łatwe do utrzymania.

**Korzyści:** Wspólna praca nad zdrową redukcją masy ciała, która uwzględnia wpływ emocji i przekonań na temat jedzenia, pomoże uniknąć tzw. "efektu jo-jo" i pozwoli na trwałą zmianę w stylu życia. Ponadto, osiągnięcie celu w taki sposób pozytywnie wpłynie na poczucie własnej wartości i motywację do dalszego dbania o zdrowie.

# Spisy posiłków

B: 100 g - T: 83 g - W: 213 g

3 posiłki + przekąska | prosta

## Śniadanie



### Grzanki z mozzarellą

- -

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ser drobno pokroić lub zetrzeć.
2. Pieczywo posmarować oliwą, nałożyć ser i zapiec (opcjonalnie można użyć opiekacza).
3. Podać z listkami bazylii.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Ser Mozzarella	75 g	5	plaster
Chleb żytni razowy na zakwasie	80 g	2	kromka
Oliwa z oliwek	10 g	1	łyżka
Bazylii świeża	10 g	1	garść



### Grzanki zapiekane z awokado i serem cheddar

- -

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Rozgrzać piekarnik z funkcją grilla na średnią moc lub z funkcją grzania góry.
2. Na tarce o grubych oczkach zetrzeć ser i awokado, wymieszać i doprawić.
3. Rozłożyć na chlebie, włożyć do piekarnika i chwilę zapiekać (około 2 minuty), aż ser się roztopi i trochę zrumieni.
4. Podawać z zieleniną.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Chleb żytni razowy na zakwasie	80 g	2	kromka
Ser Cheddar	40 g	2	plaster
Awokado	90 g	6	plaster
Sól	1 g	1	szczypta
Pieprz czarny	1 g	1	szczypta
Rukola	20 g	1	garść



### Kanapki z pastą cukiniową i mozzarellą

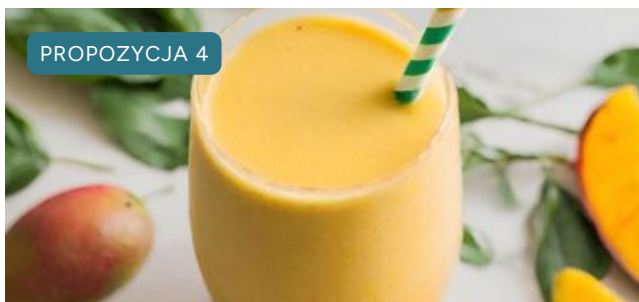
- -

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kromki chleba posmarować pastą.
2. Rozłożyć plasterki mozzarelli oraz warzywo.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Chleb pszenno-żytni	90 g	3	kromka
Pasta z grillowaną cukinią i curry (Wawrzyniec)	40 g	2	łyżka
Ser Mozzarella	60 g	4	plaster
Pomidor czerwony	170 g	1	sztuka



### Koktajl z mango

- -

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Mango pokroić w kostkę.
2. Wraz z pozostałymi składnikami umieścić w blenderze i miksować na gładki koktajl.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Mango	180 g	4	plaster
Mleczko kokosowe 19%	140 g	14	łyżka
Oliwa z oliwek	10 g	1	łyżka
Sok marchwiowy	150 g	150	ml



### Kanapka z filetem z kurczaka i smoothie (Żabka)

- -

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kanapki zjeść z pokrojoną w słupki papryką.
2. Smoothie wypić.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Kanapka trójkątna z filetem z kurczaka (Tomcio Paluch)	200 g	1	opakowanie
Papryka czerwona	60 g	0.5	średnia sztuka
Smoothie piękno (Foodini)	250 g	1	butelka



PROPOZYCJA 6

### Grahamka z hummusem i szynką z indyka

- -

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Bułkę posmarować hummusem, nałożyć sałatę, plastry szynki, posypać pestkami dyni.
2. Zjeść z pokrojoną papryką.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Bułka grahamka	90 g	1	duża sztuka
Hummus	40 g	2	łyżka
Sałata masłowa	30 g	1	garść
Szynka z indyka	45 g	3	plaster
Pestki dyni	20 g	2	łyżka
Papryka czerwona	80 g	0.5	duża sztuka



PROPOZYCJA 7

### Bułka z serem, sok pomarańczowy

- -

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Bułkę posmarować masłem, nałożyć ser i warzywa.
2. Sok rozcieńczyć z 200 ml wody.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Bułka kajzerka	60 g	1	sztuka
Masło	14 g	1	łyżka
Ser żółty Królewski	15 g	1	plaster
Sałata masłowa	30 g	1	garść
Pomidor czerwony	120 g	1	średnia sztuka
Sok pomarańczowy	240 g	240	ml

## Obiad



PROPOZYCJA 1

### Makaron z pesto bazyliowym i mozzarellą

- -

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Makaron ugotować, wymieszać z pesto, posiekanym czosnkiem, pokrojoną mozzarellą i nasionami słonecznika.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Makaron pszenny pełnoziarnisty	90 g	1	szklanka
Pesto bazyliowe	40 g	2	łyżka
Czosnek	4 g	1	ząbek
Ser Mozzarella light 9%	105 g	7	plaster
Nasiona słonecznika	10 g	1	łyżka



## PROPOZYCJA 2

**Gnocchi z pomidorkami i burratą**

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Podsmażyć przeciśnięty przez praskę czosnek na połowie oliwy, dorzucić przekrojone na pół pomidorki, dusić przez 3-5 minut.
2. Dodać kolejną łyżeczką oliwy, wrzucić ugotowane gnocchi, przyprawy, dusić pod przykryciem 5 minut.
3. Przełożyć na talerz, na wierzch ułożyć burratę.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

Produkt	Masa	Miara	
Czosnek	4 g	1	ząbek
Oliwa z oliwek	15 g	3	łyżeczka
Pomidory koktajlowe	100 g	1	garść
Gnocchi (GustoBello)	200 g	200	g
Ser Burrata	83 g	0.5	sztuka



## PROPOZYCJA 3

**Kasza z białą fasolką, fetą i pesto**

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Kaszę i fasolkę wymieszać, dodać pokrojone warzywa i ser.
3. Doprawić.
4. Całość połączyć pesto

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

Produkt	Masa	Miara	
Kasza gryczana niepalona	70 g	7	łyżka
Fasola czerwona w puszcze	120 g	0.5	puszka
Pomidory koktajlowe	100 g	1	garść
Ser Feta	60 g	3	plaster
Pesto bazyliowe	40 g	2	łyżka



## PROPOZYCJA 4

**Wrap z kremowym serkiem i łososiem**

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA****LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

Produkt	Masa	Miara	
Tortilla pszenna pełnoziarnista	60 g	1	sztuka
Serek śmietankowy	75 g	3	łyżka
Łosoś wędzony	100 g	4	plaster
Ogórek	90 g	0.5	sztuka
Awokado	90 g	6	plaster



1. Opiec tortillę na suchej patelni.
2. Naleśniki posmarować serkiem, ułożyć kolejno plastry łososia oraz plasterki ogórka i awokado.
3. Całość doprawić. Zawinąć w ciasny rulon.
4. Ponownie opiec tortillę na patelni lub w tosterze.



**Curry w stylu indyjskim (Biedronka) z mozzarellą i bułką grahamką**

- -

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Kupić danie i podgrzać.
2. Podać z mozzarellą i bułką.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Curry w stylu indyjskim (Biedronka)	380 g	1	opakowanie
Ser Mozzarella light 9%	105 g	7	plaster
Bułka grahamka (Biedronka)	70 g	1	sztuka



**Tagliatelle z kurczakiem w sosie szpinakowym (Żabka)**

- -

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Gotowe danie podgrzać i dodać pomidorki. Posypać nasionami.
2. Wypić smoothie.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Tagliatelle z kurczakiem w sosie szpinakowym (Szamamm)	400 g	1	opakowanie
Pomidory koktajlowe	100 g	1	garść
Nasiona słonecznika	8 g	2	łyżeczka
Smoothie mango-jabłko-banan-marakuja (Vital Fresh)	250 g	1	szklanka



**Fasolka z tofu, mozzarellą i grahamką (Biedronka)**

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Fasolka z tofu (Go Vege)	380 g	1	opakowanie
Ser Mozzarella light 9%	125 g	1	sztuka
Natka pietruszki	12 g	1	łyżka
Bułka grahamka (Biedronka)	70 g	1	sztuka

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Zawartość opakowania podgrzewać przez parę minut (ok. 2 minut w mikrofalach).
2. Przełożyć do talerza. Dodać ser. Posypać zieleniną.
3. Zjeść z pieczywem.

**Przekąska**

PROPOZYCJA 1

**Baton Dobra Kaloria, skyr**

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Skyr zjeść z batonem i orzechami.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

Produkt	Masa	Miara	
Skyr waniliowy (Piątnica)	150 g	1	opakowanie
Baton jabłko i cynamon (Dobra Kaloria)	35 g	1	sztuka
Orzechy nerkowca	10 g	5	sztuka



PROPOZYCJA 2

**Gruszka, orzechy włoskie**

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Zjeść owoc z orzechami w formie przekąski.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

Produkt	Masa	Miara	
Gruszka	160 g	1	mała sztuka
Orzechy włoskie	30 g	1	garść



PROPOZYCJA 3

**Winogrona, skyr****LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

Produkt	Masa	Miara	
Winogrona	140 g	2	garść
Skyr jogurt pitny naturalny (Piątnica)	330 g	1	opakowanie

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Zjeść owoce, wypić jogurt.

**Sok i orzechy (Żabka)**

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Wypić sok i zjeść orzechy.

**Pudding proteinowy, banan (Biedronka)**

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Zjeść pudding z owocami.

**Skyr pitny z owocem**

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Wypić jogurt.
2. Zjeść owoce.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

Produkt	Masa	Miara	
Sok grapefruit (Wycisk)	250 g	1	szklanka
Pistacje prażone i solone (Haps)	30 g	1	opakowanie

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

Produkt	Masa	Miara	
Pudding proteinowy o smaku czekoladowym (Go Active)	200 g	1	opakowanie
Banan	140 g	1	duża sztuka

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

Produkt	Masa	Miara	
Skyr jogurt pitny jagoda (Piątnica)	330 g	1	opakowanie
Śliwki	110 g	2	sztuka



### Sok jabłkowy, orzechy włoskie

- -

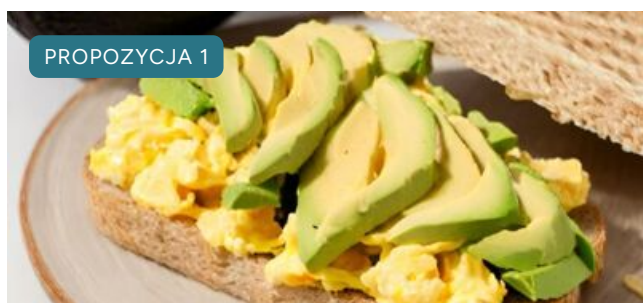
#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Wypić sok, zjeść orzechy.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Sok jabłkowy	240 g	1	szklanka
Orzechy włoskie	30 g	1	garść

### Kolacja



### Kanapka z pastą jajeczną z awokado

- -

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotować jajka (włożyć do ciepłej wody i gotować 5 i 1/2 minuty od momentu zagotowania wody, następnie szybko zalać zimną wodą i ostudzić).
2. Obrąć ze skorupki, posiekać w kosteczkę i włożyć do miseczki.
3. Awokado pokroić w kosteczkę, wymieszać razem z oliwą.
4. Przełożyć do jajek, wymieszać i doprawić.
5. Posmarować kanapki i dodać plastry pomidora.

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Jajo kurze	100 g	2	średnia sztuka
Awokado	70 g	0.5	sztuka
Oliwa z oliwek	5 g	1	łyżeczka
Chleb żytni razowy na zakwasie	80 g	2	kromka
Pomidor czerwony	170 g	1	sztuka



### Kanapka z szynką, jajkiem i warzywami

- -

#### LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Jajo kurze	100 g	2	średnia sztuka
Serek śmietankowy	20 g	2	łyżeczka
Chleb żytni razowy na zakwasie	120 g	3	kromka
Szynka z indyka	30 g	2	plaster
Ogórek	50 g	0.3	sztuka

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Jajko ugotować.
2. Serkiem posmarować pieczywo, nałożyć plastry szynki, jajka i ogórka.



## Bułka z hummusem i serem żółtym

- -

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Bułkę rozkroić na pół i posmarować hummusem, dodać ser.
2. Na wierzch położyć warzywa.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Bułka grahamka	90 g	1	duża sztuka
Hummus	60 g	3	łyżka
Ser żółty Królewski	30 g	2	plaster
Rukola	20 g	1	garść
Pomidor czerwony	90 g	1	mała sztuka



## Jajecznica na klarowanym maśle z awokado

- -

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Na patelni rozgrzać masło, wbić jajka i usmażyć.
2. Dodać pokrojone w kostkę awokado.
3. Podawać z kanapką z pomidorem.

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Masło klarowane (ghee)	7 g	1	łyżeczka
Jajo kurcze	150 g	3	średnia sztuka
Awokado	70 g	0.5	sztuka
Chleb żytni razowy na zakwasie	40 g	1	kromka
Pomidor czerwony	85 g	0.5	sztuka



## Bajgiel z hummusem, camembertem i papryką

- -

## LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS

Produkt	Masa	Miara	
Bajgiel pełnoziarnisty	100 g	1	sztuka
Hummus	40 g	2	łyżka
Camembert lekki 12%	60 g	0.5	opakowanie
Papryka czerwona	85 g	0.5	duża sztuka
Rukola	20 g	1	garść

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Bajgiel posmarować hummusem.
2. Położyć plasterki sera i warzywa.
3. Doprawić.

**Kanapki z serkiem śmietankowym i łososiem**

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Pieczywo posmarować serkiem wymieszanym z posiekanym koperkiem i przyprawami.
2. Na wierzchu ułożyć plastry łososa.
3. Podawać ze warzywem.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

Produkt	Masa	Miara	
Chleb żytni razowy na zakwasie	120 g	3	kromka
Serek śmietankowy	30 g	3	łyżeczka
Koper świeży	5 g	1	łyżeczka
Łosoś wędzony	100 g	1	opakowanie
Ogórek	90 g	0.5	sztuka

**Tosty pełnoziarniste z mozzarellą i szynką**

- -

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

1. Pieczywo pokroić, posmarować serkiem, plasterki szynki i mozzarelli.
2. Rozgrzać opiekacz, włożyć kanapki i smażyć zamknięte przez ok. 2 minuty, aż chleb stanie się rumiany.
3. Tosty wyjąć z opiekacza, pokroić na trójkąty i podawać z pokrojoną papryką.

**LISTA SKŁADNIKÓW NA CAŁY PRZEPIS**

Produkt	Masa	Miara	
Chleb tostowy pełnoziarnisty	92 g	4	kromka
Serek śmietankowy	30 g	3	łyżeczka
Szynka z indyka	30 g	2	plaster
Ser Mozzarella light 9%	60 g	0.5	sztuka
Papryka czerwona	85 g	0.5	duża sztuka

# Głód fizyczny a głód emocjonalny

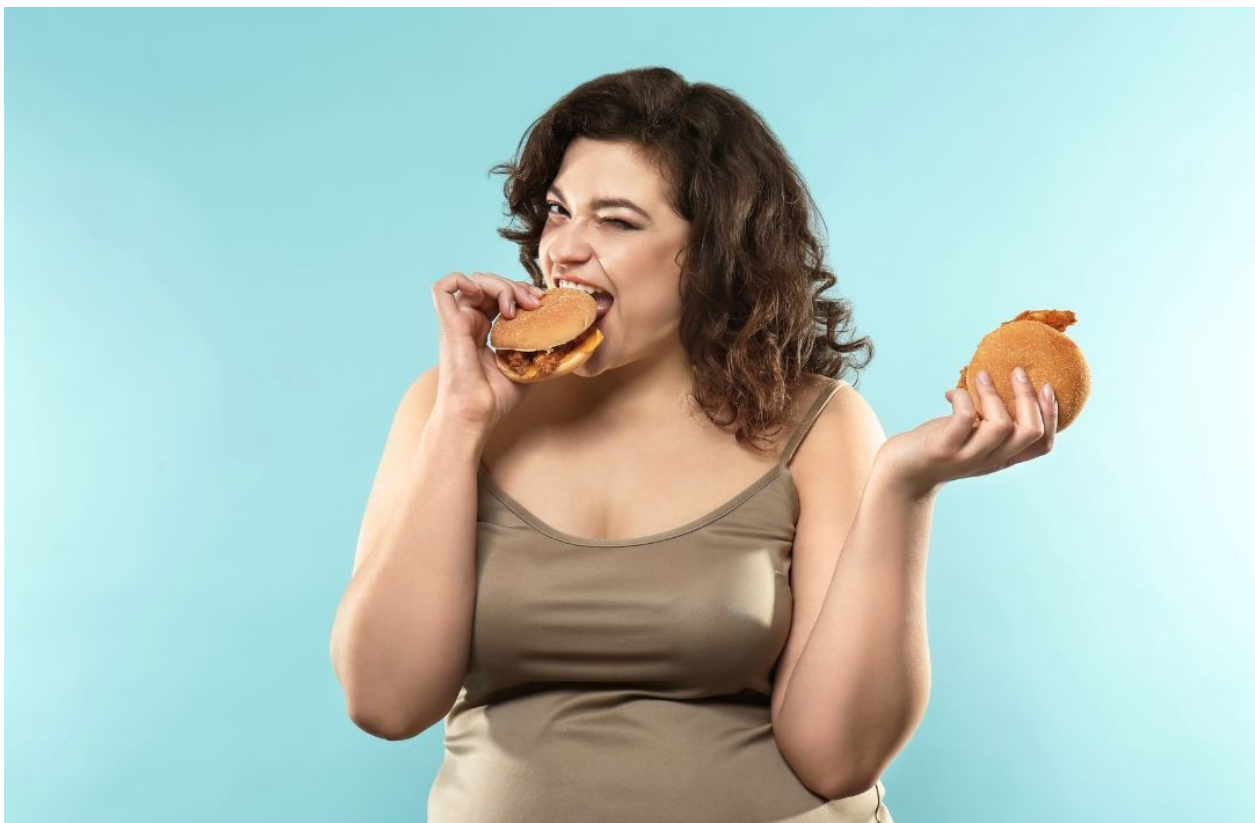
## Jedzenie może zaspokajać 2 rodzaje głodu:

### GLÓD FIZYCZNY

- towarzyszą mu odczucia fizjologiczne, które skłaniają nas do jedzenia, takie jak:
  - - poczucie pustki w żołądku,
  - - tzw. burczenie w brzuchu
  - - spadek koncentracji
  - - drażliwość, jeśli posiłek się opóźnia
- zazwyczaj pojawia się po kilku godzinach od spożycia pełnowartościowego posiłku i nasila się w miarę upływu czasu
- by go zaspokoić, można sięgnąć po różne grupy produktów zgodnie ze swoimi preferencjami, natomiast sytość jest odczuwana po pewnym czasie od zjedzenia posiłku
- nie musi być zaspokajany natychmiast, może być odroczone w czasie, zaś poczucie winy po jego spożyciu jest mało prawdopodobne

### GLÓD EMOCJONALNY

- zazwyczaj odczuwany jest w okolicach klatki piersiowej i w ustach, a nie w rejonie żołądka
- można zdefiniować go jako pragnienie zjedzenia czegoś w odpowiedzi na rozgrywające się zdarzenia emocjonalne
- przychodzi nagle, niespodziewanie i zazwyczaj sięga się wtedy po konkretny rodzaj pokarmu, który jest przyjmowany aż do momentu zaspokojenia pragnienia
- często towarzyszy mu poczucie winy



## Jak zorientować się, który rodzaj głodu odczuwasz?

Zadaj sobie następujące pytania:

- Kiedy ostatni raz jadłaś/eś?
- Czy minęło mniej niż 4 godziny?
- Czy w ciągu ostatnich dwóch dni jadłaś/eś wystarczająco dużo?
- Czy jest coś do jedzenia na co masz nieodpartą ochotę?

Określ poziom swojego głodu/sytości na skali:

1. **Wyголоđniała/y** – moment, w którym czujesz, że jest Ci obojętne, co zjesz. Istnieje duże niebezpieczeństwo, że nie zapanujesz nad swoim głodem.
2. **Bardzo głodna/y** – poczucie, że musisz coś zjeść natychmiast.
3. **Głodna/y** – chcesz zjeść, ale możesz chwilę poczekać.
4. **Trochę głodna/y** – pojawiają się pierwsze myśli o jedzeniu.
5. **Zaspokojona/y** – nie czujesz ani głodu, ani sytości; jedzenie aktualnie nie zaprzęta Ci głowy.
6. **Najedzona/y** – czujesz posiłek w swoim żołądku, jesteś syta/y.
7. **Bardzo najedzona/y** – odczuwasz pewien dyskomfort z uwagi na ilość, którą zjadłaś/eś, wydaje Ci się, że żołądek się „rozciągnął”, może pojawić się ospałość.
8. **Przejedzona/y** – żołądek jest pełny, czujesz że przesadziłaś/eś z jedzeniem.
9. **Objedzona/y** – pojawiają się dolegliwości ze strony układu pokarmowego np. ból brzucha.
10. **Mdłości** – jest Ci niedobrze, może pojawić się chęć kompensacji (wymioty, zażycie środków przeczyszczających, duża ilość aktywności fizycznej). Przeżywasz szereg negatywnych emocji - wyrzuty sumienia, złość na siebie itp.

Jeśli w ostatnim czasie Twoje posiłki były przypadkowe, nieregularne, bazowały na półproduktach o niskiej gęstości odżywczej, a swój głód określasz na skali przeważnie na poziomie 1-2, prawdopodobnie odczuwasz głód fizyczny, który zostanie zaspokojony, gdy zadbasz o odpowiednie zbilansowanie swojej diety. Warto przyjrzeć się swojemu żywieniu - ilości jedzenia, jakości produktów, godzinom spożywania posiłków oraz temu, ile czasu im poświęcasz. Realizowanie założeń żywieniowych w 80% powinno uchronić Cię przed zbyt częstym doświadczaniem głodu fizycznego. Pamiętaj - zdrowa relacja z jedzeniem nie wymaga perfekcji, jest bowiem wypadkową decyzji żywieniowych podejmowanych w dłuższej perspektywie czasu i z pewnością nie zepsują jej okresowe odstępstwa.

Jeśli natomiast dbasz o zbilansowaną dietę, jednak CZĘSTO zdarza Ci się jeść do momentu aż osiągniesz na skali poziom 7 i więcej, może oznaczać to, że Twój głód wywołany jest przez inny czynnik, bardziej psychologiczny (choć oczywiście CZASAMI coś może być tak smaczne, że jesz pomimo uczucia sytości).



## Jak radzić sobie w zależności od rodzaju odczuwanego głodu?

Jeśli odczuwasz głód fizyczny:

- Zastanów się, co chcesz zjeść. Coś ciepłego czy na zimno, słodkie czy pikantne?
- Przygotuj to, co postanowisz zjeść. Zaplanuj posiłek tak, by jeść powoli (najlepiej przy stole).
- Postaraj się odczuwać przyjemność z tego, co sobie wybierzesz. Zwróć uwagę jak to pachnie, jak smakuje - praktykuj uważne jedzenie, celebryj posiłek.
- W przypadku, gdy często doświadczasz tego rodzaju głodu przemyśl i zanotuj, co można by zmienić w Twoim żywieniu, by zminimalizować takie sytuacje, co jest Ci potrzebne - zważając na Twoją życiową sytuację (charakter pracy, wszelkie obowiązki), by łatwiej było Ci unormować swoje żywienie. Podziel się wnioskami ze swoim dietetykiem i wypracujcie wspólnie najlepsze rozwiązanie.

Jeśli odczuwasz głód emocjonalny:

- Poświęć 5 minut na zastanowienie się nad swoimi obecnymi sprawami.
- Opisz swoje spostrzeżenia w dzienniku - co działo się zanim zaczęłaś/ąłeś jeść, co myślisz o sobie w sytuacji, gdy się objadasz, jaką rolę w danej chwili spełnia jedzenie, czy dostrzegasz jakieś prawidłowości. Porozmawiaj o tym z zaufaną osobą, rozważ pomoc specjalisty psychodietetyka.
- Zastanów się, co oprócz jedzenia możesz zrobić w tej sytuacji. Zrób listę alternatywnych czynności.
- Jeśli nic poza jedzeniem nie jest w stanie Ci pomóc, zastanów się, po co sięgniesz (możesz spróbować skomponować posiłek z produktów o wysokim indeksie sytości).