



WSKAZÓWKI
DOTYCZĄCE
WPROWADZANIA
WŁAŚCIWYCH
NAWYKÓW
I ZDROWEGO
STYLU ŻYCIA

razem
zmieniamy
otyłość


novo nordisk®

Wskazówki dotyczące wprowadzania właściwych nawyków i zdrowego stylu życia

Poniżej znajdziesz typowe **sytuacje**, które możesz zmienić lub **kontrolować**, aby **unikać czynników powodujących objadanie się**. Nie wszystkie z nich mogą dotyczyć Ciebie, więc wybierz te, które rozpoznajesz, oraz pomyśl o tym, jak możesz nad nimi zapanować.

ZMIEŃ ŚRODOWISKO

OGRANICZ MIEJSCA, W KTÓRYCH SPOŻYWASZ POSIŁKI

- Wyznacz sobie jedno miejsce w domu, w którym będziesz jeść (np. stół w kuchni lub jadalni)
- Unikaj jedzenia w łóżku, stojąc przy lodówce, prowadząc samochód czy siedząc na kanapie przed TV
- Jedz na siedząco

OGRANICZ CZYNNOŚCI WYKONYWANE PODCZAS JEDZENIA

- Skup się wyłącznie na jedzeniu oraz rozmawianiu z osobami, które jedzą razem z Tobą
- Nie oglądaj telewizji, nie rozmawiaj przez telefon ani nie czytaj



WYELIMINUJ CZYNNIK LUB GO UNIKAJ

WYJMIJ JEDZENIE Z OPAKOWAŃ I WYOBRAŹ SOBIE SWÓJ TALERZ ZDROWIA

- ⦿ Unikaj jedzenia prosto z opakowań, ponieważ w ten sposób ciężko Ci będzie ocenić, ile jesz
- ⦿ Wykładając jedzenie na talerz, łatwiej wyobrazisz sobie swój talerz zdrowia



PRZECHOWUJ SZCZEGÓLNIIE KUSZĄCĄ ŻYWNOSĆ POZA WIDOKIEM

- ⦿ Przechowuj wysokokaloryczne jedzenie poza domem lub w miejscach, gdzie go nie widzisz, aby łatwiej oprzeć się pokusie. Nie kupuj słodczy i przysmaków na zapas
- ⦿ Nie przechowuj wysokokalorycznej żywności na blacie kuchennym ani w widocznym miejscu spiżarni czy lodówki



JAK ZMIEŃĆ SWOJE RELACJE Z JEDZENIEM?

ZNAJDŹ POZYTYWNE SPOSOBY REAGOWANIA NA STRES, NUDE CZY SMUTEK

- ⦿ Pomyśl o sposobach, które pomogą Ci się poczuć lepiej bez jedzenia, na przykład o wyjściu na spacer lub rozmowie ze znajomym
- ⦿ Unikaj jedzenia w reakcji na negatywne uczucia – opracuj gotowe strategie w takich sytuacjach



OGRANICZ LICZBĘ POKUS W PRACY

- ⦿ Zawsze miej przy sobie zdrową przekąskę
- ⦿ Noś przy sobie szczoteczkę do zębów, mycie zębów może pomóc Ci zwalczyć chęć jedzenia
- ⦿ Unikaj słodkich przekąsek w pracy lub pomiędzy posiłkami





Konsultacja: prof. dr hab. Paweł Bogdański
Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych
oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.

Krakowiaków 46
02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00
Fax: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl



**razem
zmieniamy
otyłość**