



## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ŚWIADOMEGO JEDZENIA

Lekarz lub dietetyk  
pomogą Ci wdrożyć technikę  
świadomego jedzenia

razem  
zmieniamy  
otyłość

  
novo nordisk®

# Wskazówki dotyczące świadomego jedzenia

## ZASTANÓW SIĘ:



Jak wygląda jedzenie? (Jaki ma kolor, teksturę?)  
Jak smakuje? (Czy jest słodkie, kwaśne itp.?)



Co czujesz, gdy je jesz? (Co czujesz w ustach?  
Czy potrafisz odróżnić poszczególne składniki?)



Skoncentruj się na smaku jedzenia (postaraj się  
wychwycić poszczególne smaki na przykład słodki,  
kwaśny czy słony).



Jedz, siedząc przy stole z wyprostowanymi plecami.





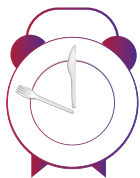
Bierz kilka głębokich oddechów pomiędzy kęsami.



Bierz małe kęsy i żuj je powoli. Zwracaj uwagę na teksturę jedzenia oraz na to, jak smaki mogą się zmieniać w trakcie żucia; eksperymentuj, aby sprawdzić, czy odbierasz smaki inaczej, gdy jesz wolniej.



Zrób sobie co najmniej jedną przerwę w trakcie posiłku.



Odkładaj nóż i widelec pomiędzy kęsami. Poczekaaj, aż skończysz żuć kęs, i dopiero po tym nałóż na widelec lub łyżkę kolejną porcję



Skup się na tym, jak się czujesz podczas jedzenia oraz po skończeniu posiłku.





**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**