

Zmiany w stylu życia a pewność siebie



Wprowadzanie zmian w stylu życia jest trudne dla każdego, a modyfikacja nawyków wymaga czasu. W niektóre dni zmiany przychodzą z łatwością, w inne dni zalecenia wydają się nie do zastosowania.

W czasie kryzysu przypomnij sobie uczucia, jakie towarzyszyły Ci na początku brania leku. Czy pamiętasz, jak się czułeś, gdy nie brakowało Ci motywacji?

Odpowiedz na dwa poniższe pytania, bazując na swoich aktualnych uczuciach, i zaznacz odpowiednie miejsca na odcinkach:

PYTANIE 1:

JAK BARDZO CHCESZ WPROWADZIĆ ZMIANY W SWOIM STYLU ŻYCIA?

Visual representation of a Likert scale for Question 1. It consists of a horizontal line with two dark blue sliders. The left slider is positioned at the far left end, and the right slider is positioned at the far right end.

Notch: Nie mam chęci wprowadzania zmian

Notch: Bardzo chcę wprowadzić zmiany

PYTANIE 2:

JAKĄ MASZ PEWNOŚĆ, ŻE UDA CI SIĘ WPROWADZIĆ ZMIANY W SWOIM STYLU ŻYCIA?

Visual representation of a Likert scale for Question 2. It consists of a horizontal line with two dark blue sliders. The left slider is positioned at the far left end, and the right slider is positioned at the far right end.

Notch: Brak pewności siebie

Notch: Największa możliwa pewność siebie

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

ODZYSKIWANIE CHĘCI I PEWNOŚCI SIEBIE

Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub dietetykiem o sposobach odzyskiwania motywacji. Zastanów się, czy obecnie jest dobry czas na wprowadzanie nowych nawyków? Warto powrócić myślami do wcześniej sformułowanych celów krótkoterminowych i przypomnieć sobie powody, dla których chciałeś zmienić swój styl życia.

Pomyśl o tym, co sprawia Ci przyjemność, może to odciągnie Twoje myśli od jedzenia i ponownie zmotywuje Cię do realizowania planu aktywności fizycznej.

PAMIĘTAJ!

NIE WARTO BYĆ DLA SIEBIE ZBYT SUROWYM – KAŻDY Z NAS MA OGRANICZONE POKŁADY MOTYWACJI. SKUP SIĘ NA ZNALEZIENIU SPOSOBU, KTÓRY POMOŻE CI WRÓCIĆ DO DZIAŁANIA.

Oto niektóre czynności, które mogą pomóc w odciążeniu myśli od jedzenia i odzyskaniu motywacji.



Zrób sobie gorący napój, np. herbatę lub kawę



Wyjdź na spacer



Zjedz warzywa, np. marchewki, selera lub kiszzonego ogórka, kiszoną kapustę



Zadzwoń do przyjaciela



Weź relaksacyjną kąpiel, pomaluj paznokcie



Umyj zęby



Zrób listę powodów, dla których chcesz schudnąć



Zajmij się swoim hobby np. fotografią, grą na instrumencie



Wyobraź sobie, o ile lepiej będziesz się czuć za rok, jeśli pozostaniesz przy zdrowym planie odżywiania



Poczytaj gazetę lub książkę



**razem
zmieniamy
tyłość**

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