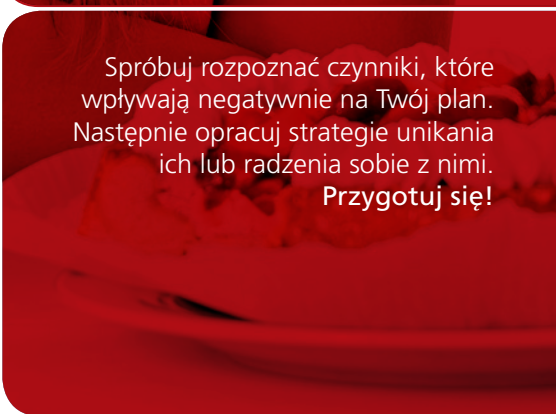




**CZYNNIKI
POWODUJĄCE
OBJADANIE SIĘ.
JAK SOBIE
Z NIMI RADZIĆ?**



Spróbuj rozpoznać czynniki, które wpływają negatywnie na Twój plan. Następnie opracuj strategię unikania ich lub radzenia sobie z nimi. Przygotuj się!

**razem
zmieniamy
otyłość**

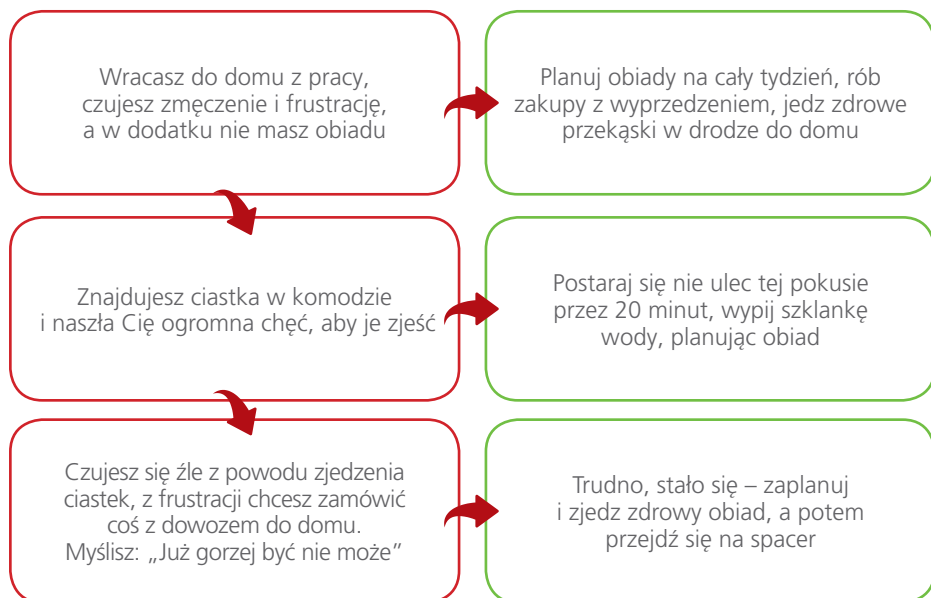

novo nordisk®

Czynniki powodujące objadanie się. Jak sobie z nimi radzić?

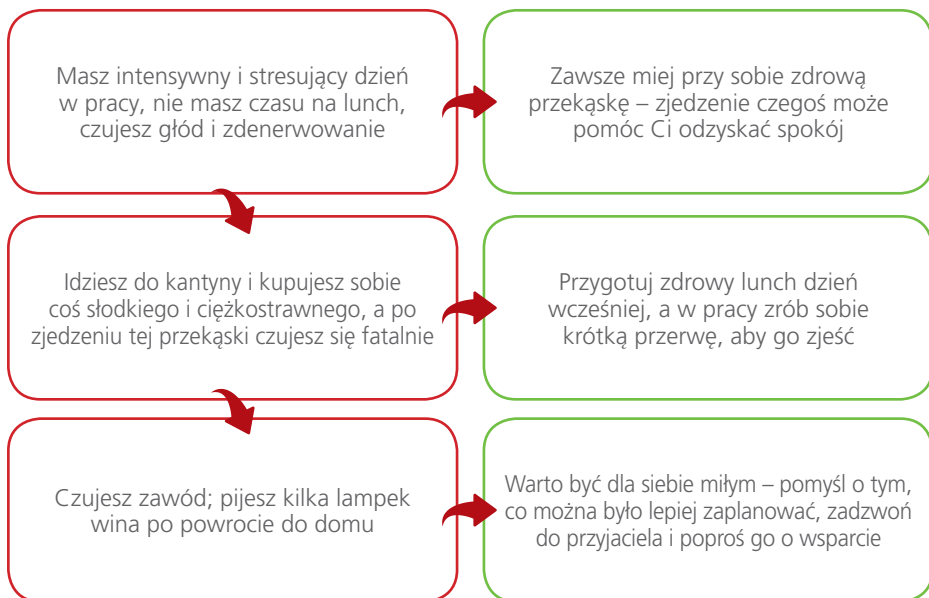
Pomyśl o swoim typowym dniu. Spróbuj rozpoznać czynniki, które wywołują u Ciebie objadanie się lub jedzenie wysokokalorycznych dań. Kiedy już je określisz, możesz razem z dietetykiem lub lekarzem opracować strategie unikania ich lub radzenia sobie z nimi.

Poniżej znajdziesz kilka przykładów **czynników** (czerwone okna) mogących stworzyć łańcuch zdarzeń, które doprowadzą Cię do objadania się. W zielonych oknach znajdują się **strategie** radzenia sobie z tymi czynnikami. Na stronie z pustymi oknami możesz zapisać własny łańcuch zdarzeń.

PRZYKŁAD 1



PRZYKŁAD 2



MÓJ ŁAŃCUCH ZACHWAŃ: INDYWIDUALNE CZYNNIKI

Użyj pustego łańcucha poniżej, aby określić sposób zarządzania swoimi „niebezpiecznymi punktami” i utrzymać kontrolę nad nowym stylem życia. Wpisz swoje czynniki w oknach czerwonych oraz strategie radzenia sobie z nimi w oknach zielonych.

Rozważ następujące kwestie:

- ⊙ które czynniki wywołują u mnie chęć objadania się?
- ⊙ jak uniknąć takiej sytuacji?
- ⊙ jeśli nie mogę uniknąć takiej sytuacji, jak zmienić sposób, w jaki na nią reaguję?

POSTARAJ SIĘ PRZERWAĆ ŁAŃCUCH NEGATYWNYCH ZACHOWAŃ I ZBUDOWAĆ TAKI ŁAŃCUCH, KTÓRY BĘDZIE WSPIERAŁ TWÓJ NOWY STYL ŻYCIA!

2019 © Novo Nordisk A/S
Veeva nr PL19SX00005

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



razem
zmieniamy
otyłość

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