

NIE TRĄĆ MOTYWACJI

- ⦿ Negatywne komentarze mogą czasami wprowadzić Cię w złe samopoczucie.
- ⦿ Staraj się nie polegać na innych, aby utrzymywać swoją motywację. Warto mieć wsparcie, ale z nim czy bez niego masz wystarczająco dużo siły, aby osiągnąć swoje cele.

Co możesz zrobić

- ⦿ Skup się na swoich uczuciach i kontynuuj dążenie do własnych celów.
- ⦿ Prowadzenie pamiętnika jest dobrym sposobem wyrażania swoich uczuć, który ułatwia porządkowanie swoich przemyśleń oraz lepiej przygotowuje do rozwiązywania problemów.
- ⦿ Regularnie sprawdzaj swoje postępy, aby utrzymać motywację (jednak nie waż się codziennie, tylko raz w tygodniu).
- ⦿ Skup się na celach krótkoterminowych – tym sposobem będziesz widzieć, że ciągle się rozwijasz.

STWÓRZ SOBIE WŁASNĄ GRUPĘ WSPARCIA



- ⦿ Możliwość otrzymania wsparcia od innej osoby daje siłę, inspiruje oraz zachęca do dalszego działania.

Co możesz zrobić

- ⦿ Czasami trzeba szukać wsparcia u osób spoza rodziny czy grupy przyjaciół. Łatwiej porozumieć się z osobami, z którymi ma się dobrą więź lub które również starają się schudnąć.

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



**RADZENIE SOBIE
Z NIEODPOWIEDNIMI
KOMENTARZAMI
I SYTUACJAMI**

Radzenie sobie z nieodpowiednimi komentarzami i sytuacjami

Znajomi i członkowie rodziny mogą stanowić doskonałe **wsparcie dla Twoich zmian**. Niestety mogą również powiedzieć lub zrobić coś, co Cię zniechęci. Nawet bliscy przyjaciele i krewni mogą zacząć namawiać Cię do jedzenia niezdrowej żywności. Na przykład w nagrodę za utratę masy ciała („jeden kawałek jeszcze nikomu nie zaszkodził”). Mogą też utrudniać Ci dążenie do celu, nie uwzględniając Twoich preferencji żywieniowych na imprezach rodzinnych lub innych okazjach. Bliscy czasem nieświadomie wywierają na Tobie presję, aby jeść dania, które nie są dla Ciebie wskazane („upiekłam to dla Ciebie, bo wiem, że to Twoje ulubione”).

Radzenie sobie z brakiem wsparcia

WPROWADZAJ ZMIANY Z ODPOWIEDNICH POWODÓW

PAMIĘTAJ!

ODCHUDZASZ SIĘ DLA SIEBIE, NIE DLA INNYCH

- Aby „stracić na wadze”, trzeba przede wszystkim zacząć myśleć o samym sobie. Wprowadzasz te zmiany, aby być lepszą osobą. Jeżeli gubisz kilogramy, aby zadowolić partnera lub inne osoby, źródłem Twoich zmian nie jest motywacja wewnętrzna. Tylko motywacja wewnętrzna jest źródłem pozytywnych, trwałych zmian w stylu życia. Pamiętaj, że gdy osoba, którą chcesz zadowolić, zareaguje na zmiany w Twoim zachowaniu lub wyglądzie inaczej, niż oczekujesz, istnieje duże ryzyko, że wrócisz do swoich starych nawyków.



PAMIĘTAJ!

GDY OSOBA, KTÓRĄ CHCESZ ZADOWOLIĆ, ZAREAGUJE NA ZMIANY W TWOIM ZACHOWANIU LUB WYGLĄDZIE INACZEJ, NIŻ OCZEKUJESZ, ISTNIEJE DUŻE RYZYKO, ŻE WRÓCISZ DO SWOICH STARYCH NAWYKÓW.

NIE BIERZ DO SIEBIE NEGATYWNYCH KOMENTARZY



- Bliscy mogą krytykować Cię za przyjęte metody redukcji masy ciała lub oskarżać o samolubność z powodu czasu poświęcanego na ćwiczenia. Nie bierz do siebie takich komentarzy ani nie pozwól, aby negatywnie wpływały na Twoje własne pozytywne myśli.

- Jeśli utratę masy ciała napędzają własne negatywne myśli lub nienawiść do samego siebie, staje się ona karą.

Co możesz zrobić

- Jeśli ktoś Cię krytykuje, zapytaj go, dlaczego mówi takie rzeczy, lub spróbuj wyjaśnić sprawę. Postaraj się dotrzeć do prawdziwego powodu wygłaszania tych komentarzy. Możesz odkryć, że są podyktowane zazdrością, strachem lub obawą.

ROZPOZNAWAJ ZAZDROŚĆ LUB STRACH

- Miej świadomość, że bliskie Ci osoby mogą wygłaszać negatywne komentarze z powodu zazdrości. Może współmałżonek obawia się, że przestaniesz być tą samą osobą, lub czuje, że zagraża mu Twoja pewność siebie. Znajomy może zazdrościć Ci, że masz czas na ćwiczenia, lub może brakować mu rozmów z Tobą przy wysokokalorycznych przekąskach.

Co możesz zrobić

- Skonfrontuj te obawy i zapewnij bliskich, że się zmieniasz, ale na lepsze. Nowy styl życia sprawi, że staniesz się lepszym partnerem i przyjacielem. Wymyśl nowe i zdrowe aktywności, które możecie wykonywać razem.

NAUCZ SIĘ UPRZEJMIE ODMAWIAĆ



- Badania wykazały, że osoby pragnące zadowolić każdego czują presję, aby jeść w sytuacjach społecznych nawet wtedy, gdy nie czują głodu. Trudno im odmawiać innym osobom ze strachu, że wywołają niezręczną sytuację. Bliscy mogą oferować Ci niezdrową żywność, często zapraszać na wspólne jedzenie w mieście lub przynosić niezdrowe potrawy do domu. Jeśli należysz do osób pragnących zadowolić każdego, najprawdopodobniej ciężko Ci będzie im odmówić.

Co możesz zrobić

- Naucz się uprzejmie odmawiać i uświadom sobie, że nie staniesz się przez to złą osobą.
- Znajdź inne (niezwiązane z jedzeniem) aktywności, jakie możesz wykonywać z tymi osobami.

- Przygotuj się na następujące sytuacje:

– jesteś u znajomej i słyszysz: „O, widzę, że udało Ci się schudnąć. Czy chcesz zgubić jeszcze więcej kilogramów? Spróbuj tego pysznego ciasta, które upiekłam specjalnie dla Ciebie. Jeden kawałek Ci nie zaszkodzi

– sugerowana odpowiedź: zignoruj pytanie znajomej i powiedz jej, czego od niej oczekujesz. Na przykład „Dziękuję, że zauważyłaś, że udało mi się schudnąć. Cieszę się ze swojego sukcesu, ale zostało mi jeszcze trochę pracy do osiągnięcia celu. Nadal potrzebuję wsparcia w zgubieniu ostatnich kilku kilogramów. Pomożesz mi w tym?”