



# RADZENIE SOBIE Z CHWILAMI SŁABOŚCI

zapobieganie  
potknięciom

# Radzenie sobie z chwilami słabości

## CHWILE SŁABOŚCI I POTKNIĘCIA SĄ NORMALNYM ELEMENTEM ZMIENIANIA STYLU ŻYCIA ORAZ WPROWADZANIA NOWYCH NAWYKÓW ZDROWOTNYCH. POTKNIĘCIA NIE SĄ POWODEM DO WSTYDU!

Wszelkie chwile słabości traktuj jako sytuacje, z których da się wyciągnąć wnioski na przyszłość. Twój lekarz prowadzący i dietetyk udzielą Ci wsparcia oraz pomogą w powrocie na właściwą drogę. Porozmawiajcie o chwilach słabości. Razem opracujecie strategie unikania takich sytuacji w przyszłości.

## RADZENIE SOBIE Z CHWILAMI SŁABOŚCI / ZAPOBIEGANIE POTKNIĘCIOM

Chwile słabości i potknięcia są normalnym elementem zmieniania stylu życia oraz wprowadzania nowych nawyków.

### PAMIĘTAJ!

**SŁABOŚCI DOŚWIADCZAJĄ WSZYSCY. TWÓJ LEKARZ PROWADZĄCY I DIETETYK SĄ PO TO, ABY UDZIELIĆ CI WSPARCIA I POMÓC W POWROCI NA WŁAŚCIWĄ DROGĘ DO CELU, A NIE PO TO, ABY CIĘ OCENIAĆ.**

Porozmawiaj z nimi na temat przyczyny występowania problemów z przestrzeganiem zaleceń.

## ZAPOBIEGANIE „POTKNIĘCIOM”:

Zastanów się, czy istnieją określone sytuacje, które zwiększają u Ciebie prawdopodobieństwo „potknięcia”? Mogą to być pewne pory dnia, miejsca, osoby, uczucia itp.

## WYMIENŲ SYTUACJE, KTÓRE ZWIĘKSZAJĄ U CIEBIE PRAWDOPODOBIENSTWO „POTKNIĘCIA”:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gdy będziesz już wiedzieć, kiedy prawdopodobieństwo „potknięcia” jest największe, pomyśl o tym, co możesz zrobić poza jedzeniem, aby poradzić sobie z takimi sytuacjami.

## WYMIENŲ RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ROBIĆ POZA JEDZENIEM W SYTUACJACH OKREŚLONYCH POWYŻEJ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gdy nachodzi Cię chęć jedzenia, zastanów się, czy na pewno odczuwasz głód. Czy możesz poczekać 20 minut? Może dasz radę poczekać dłużej?



Dowiedz się więcej na  
[www.ootylosci.pl](http://www.ootylosci.pl)

**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](mailto:informacja@novonordisk.com)  
[www.novonordisk.pl](http://www.novonordisk.pl)

**Driving  
change** | in  
obesity

2023 © Novo Nordisk A/S  
PL23OB00200

