



CZYNNIKI POWODUJĄCE OBJADANIE SIĘ. JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

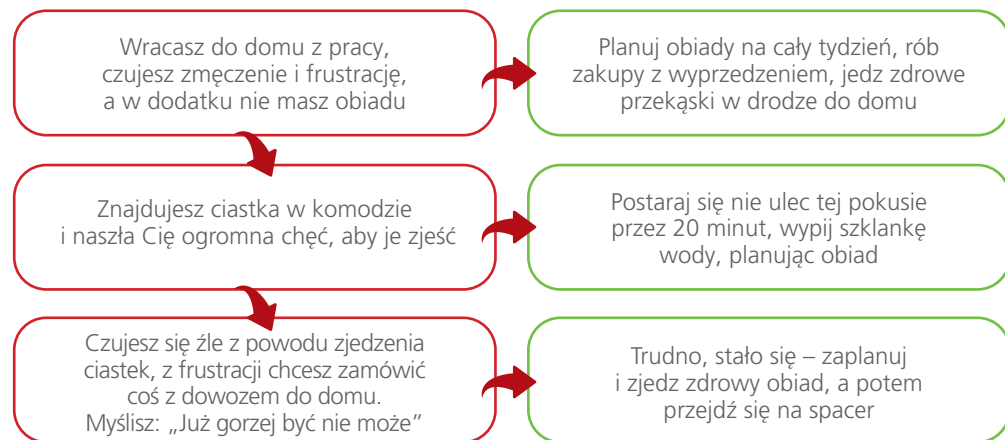
Spróbuj rozpoznać czynniki, które
wpływają negatywnie na Twój plan.
Następnie opracuj strategię unikania
ich lub radzenia sobie z nimi.
Przygotuj się!

Czynniki powodujące objadanie się. Jak sobie z nimi radzić?

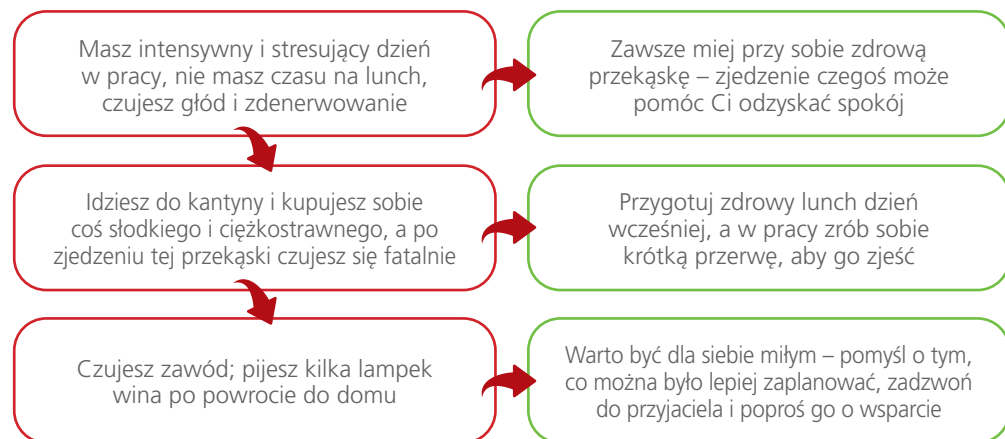
Pomyśl o swoim typowym dniu. Spróbuj rozpoznać czynniki, które wywołują u Ciebie objadanie się lub jedzenie wysokokalorycznych dań. Kiedy już je określisz, możesz razem z dietetykiem lub lekarzem opracować strategię unikania ich lub radzenia sobie z nimi.

Poniżej znajdziesz przykłady **czynników** (czerwone okna) mogące 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 ZACHOWAŃ: 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 strategię 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!

```
graph LR; A1[ ] --> A2[ ]; A2 --> A3[ ]; A3 --> A4[ ]; A4 --> A5[ ]; A5 --> A6[ ]; A1 --> B1[ ]; A2 --> B2[ ]; A3 --> B3[ ]; A4 --> B4[ ]; A5 --> B5[ ]; A6 --> B6[ ];
```

SPRÓBUJ ROZPOZNAĆ CZYNNIKI, KTÓRE WPŁYWAJĄ NEGATYWNIE NA TWÓJ PLAN. NASTĘPNIE OPRACUJ STRATEGIE UNIKANIA ICH LUB RADZENIA SOBIE Z NIMI. PRZYGOTUJ SIĘ!



Dowiedz się więcej na
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
www.novonordisk.pl

**Driving
change** | in
obesity

2023 © Novo Nordisk A/S
PL230B00192

