

"DIETA" skojarzenia

INSTRUKCJE

- Wypisz jak najwięcej skojarzeń, które jako pierwsze przychodzą Ci do głowy w momencie, gdy słyszysz słowo "DIETA".
- Sięgnij teraz po kolorowe pisaki (np. zielony i czerwony) i zaznacz, które hasła mają, Twoim zdaniem, znaczenie **pozytywne**, a które **negatywne**? Może są jakieś 50/50?
- Których sformułowań masz najwięcej?
- Na kolejnej stronie zapoznaj się z interpretacją tych wyników. Dorzuciłam też parę wspierających wskazówek oraz zadanie extra :)

czas na Ciebie! →



przykład

8
2

Dieta

odchudzanie

liczenie kalorii

ograniczenie węglowodanów

zakaz słodyczy

mniej niż rozmiar spodni

przetrwanie

dieta Dukana, kopenhaska

unikanie spotkań towarzyskich

jedzenie light

pochwata od Partnera



Tu wpisz zliczone skojarzenia

“DIETA” skojarzenia

Spójrz na swoje skojarzenia i zobacz, jak wpływają na Twoje nastawienie do diety.
Oto, co oznaczają Twoje wyniki i co możesz z nimi zrobić:

MASZ WIĘCEJ POZYTYWNYCH SKOJARZEŃ?

Świetnie! Wygląda na to, że widzisz w diecie szansę na poprawę zdrowia, energię i dobre samopoczucie.

Co możesz zrobić jeszcze?

- Pomyśl, co sprawia, że Twoje skojarzenia są pozytywne – może to Twoje sukcesy, ulubione posiłki, a może większa kontrola nad swoim zdrowiem? Zrób listę i staraj się pielęgnować te pozytywne emocje.
- Jeśli zauważyłeś/aś jakieś negatywne skojarzenia, zastanów się, jak możesz je zmienić? Na przykład, jeśli dieta kojarzy się z ograniczeniami, spróbuj wprowadzić elastyczność – pozwól sobie na drobne przyjemności, które będą częścią Twojego planu.
- Traktuj dietę jako styl życia, a nie krótkoterminową zmianę. Skup się na tym, jak dobrze się czujesz, kiedy dbasz o swoje zdrowie.

MASZ WIĘCEJ NEGATYWNYCH SKOJARZEŃ?

Jeśli dieta budzi w Tobie głównie negatywne emocje, to prawdopodobnie kojarzy Ci się z wyrzeczeniami, presją albo wcześniejszymi niepowodzeniami. To częste – wiele osób ma podobne odczucia.

Co możesz zrobić?

- Zastanów się, co najbardziej przeszkadza Ci w Twoich skojarzeniach? Czy to monotonia, liczenie kalorii, może presja na szybkie efekty?
- Spróbuj zmienić sposób myślenia. Zamiast „liczenie kalorii” pomyśl o „świadomych wyborach”. Zamiast „wyrzeczenia” – „dbanie o siebie”.
- Zaczynaj od małych kroków. Nie musisz wprowadzać drastycznych zmian. Dodaj coś pozytywnego np. więcej warzyw, ulubione przyprawy – zamiast od razu rezygnować z tego, co lubisz.
- Traktuj dietę jako narzędzie do dbania o swoje zdrowie, nie jako karę. Pomyśl o korzyściach: więcej energii, lepszy sen, stabilny nastrój.

MASZ SKOJARZEŃ PÓŁ NA PÓŁ?

Czujesz się rozdarty/a – z jednej strony widzisz w diecie coś pozytywnego, ale z drugiej coś wyraźnie Cię zniechęca. To normalne, wiele osób ma takie mieszane uczucia.

Co możesz zrobić?

- Zastanów się, dlaczego dieta budzi w Tobie różne emocje? Co Cię motywuje, a co Ci przeszkadza?
- Wzmocnij pozytywne strony. Jeśli lubisz gotować, spróbuj nowych przepisów. Jeśli podoba Ci się poczucie kontroli, skup się na planowaniu posiłków, które sprawiają Ci radość.
- Poszukaj wsparcia – w grupie, u dietetyka, czy wśród bliskich. Czasem rozmowa z kimś, kto Cię zrozumie, może wiele zmienić.
- Traktuj dietę jako eksperyment – to czas na odkrywanie, co działa najlepiej dla Ciebie. Szukaj, próbuj, testuj!

Tvoja nowa definicja diety - zadanie dodatkowe

Pomyśl, jak chciałbyś/abyś, żeby dieta Ci się kojarzyła? Może to być coś w stylu:

„Dieta to dbanie o siebie w sposób, który daje mi energię i radość” albo

„Dieta to krok w stronę lepszego zdrowia, bez presji i ograniczeń”.

Spróbuj teraz zmienić swoje nastawienie krok po kroku – to, jak myślisz o diecie, ma ogromny wpływ na jej efektywność!



Podobała Ci się ta aktywność?

Zapraszam Cię więc do uczestnictwa w kolejnych!

Będę Ci też ogromnie wdzięczna, jeśli polubisz mój wpis na Instagramie/Facebooku dotyczący tego zadania oraz udostępnisz dalej swoim znajomym.
W ten sposób, chcąc się rozwijać, walczę z obcinaniem zasięgów przez social media.

Pamiętaj również o rabatach zaplanowanych na ten tydzień!

Dziś (25.11), kupując e-booka "Przygotowanie do operacji bariatrycznej" (99 zł),
otrzymasz na maile dwa dodatkowe materiały!

Przez cały Black Week możesz
korzystać z **40% zniżki** na pozostałe
pojedyncze e-booki (kod: **blackweek**)
oraz webinar "Dlaczego nie chudnę po
operacji bariatrycznej?"



BONUS

TYDZIEŃ AKTYWNOŚCI
DLA PACJENTÓW BARIATRYCZNYCH

**BLACK
WEEK**

**-40%
do
taniej**

25-29. LISTOPADA 2024



WWW.MARIABRZEGOWY-DIETETYK.PL/SKLEP