

Strategie zvládnání jídla navíc

Zadání: Ve výživovém tipu na úkol jste si mohli zkusit zmapovat situace, kdy máte tendenci řešit psychickou nepohodu jídlem. Nabídli jsme i možnost první strategie, pokusit se pak nahrazovat nevhodné potraviny vhodnějšími.

Dále byste mohli řešit situaci místo jídla jinou činností, která vám pomůže zbavit se napětí. Zkuste si sepsat seznam příjemných činností, které by se mohly stát „první pomocí“ ve chvílích, které byste jinak řešili jídlem. Pár tipů pro inspiraci: zatelefonovat kamarádce nebo kamarádovi, jít na procházku (se psem), pustit si oblíbenou hudbu a případně si zatančit, začít si stavět z lega nebo něco tvořit apod. (Tipy na další činnosti jsme také uvedli v kapitole Jak na duši.) Pro trénink zařazování jiné činnosti můžete použít i záznamový arch.

Do připravené tabulky si запиšte seznam příjemných činností, které můžete využít ke zvládnání jídla navíc.

Seznam příjemných činností nahrazujících jídlo	
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Můžete využít i tabulku číslo 2 v úkolu výživa (kapitola 10) a zaznamenávat si, jaké činnosti jste využili.

Seznam příjemných činností nahrazujících jídlo z tohoto listu si můžete vytisknout a dát na ledničku.