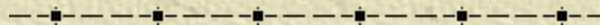


Новогодний Переполох-2018

Нулевой модуль
Убираем тормоза



Мой ежедневный план питания

Доброе утро!	 День начинаю с воды!	Если иду на длительную тренировку, выпью молоко или йогурт	
Пора завтракать! ! Важно: первый прием пищи - в течении часа после пробуждения!	Баланс! Белок или сложные углеводы+овощи или фрукты. Возможно чередование. Пить – воду, кофе или чай.	✓ сэндвич с курицей и овощами ✓ творог с фруктами или овощами ✓ Каша с фруктами или овощами ✓ Омлет с овощами ✓ Сыр и фрукты	
Ланч ! Важно: между приемами пищи – 2-3 часа. Если не дотягиваете, выпейте молоко, кефир. Или съешьте фрукт.	Дополняет завтрак по балансу, но скорее меньше по калорийности. Пить – воду, кофе или чай.	✓ Бутерброд с сыром и овощами ✓ Творог с фруктами или овощами ✓ Фруктовый салат, заправленный йогуртом ✓ мюсли с молоком и фруктами	
Обед Война-войной - обед по расписанию!	По калорийности не выбивается сильно из общей картины дня. Это просто очередной	✓ Овощной суп + кусочек темного хлеба ✓ Густой суп-пюре с бобовыми ✓ Мясо и рыба + овощи (любое)	

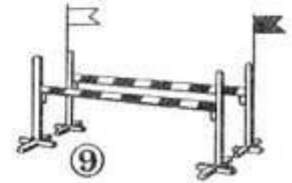
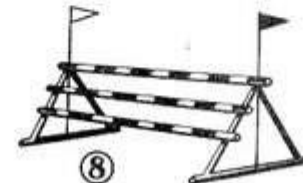
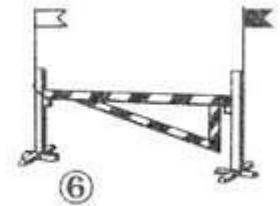
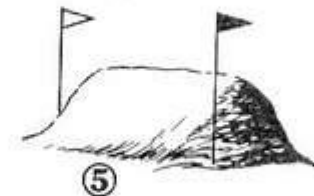
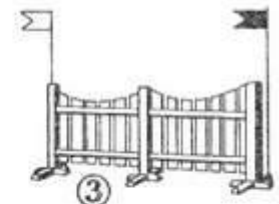
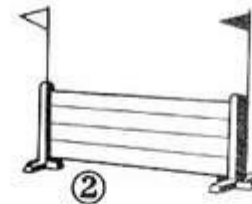
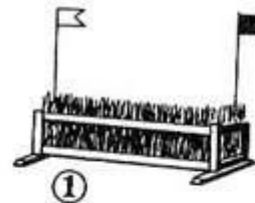
Альфа и омега стройности

- Регулярность
- Баланс
- Умеренность



Виды препятствий

- ✧ Убеждения
- ✧ Привычки
- ✧ Импульсы
- ✧ Пространство
- ✧ Время
- ✧ Люди



Что будем делать с препятствиями?



Убеждения



Убеждения. Путь.

- ✦ **Докопаться до истоков убеждения**
- ✦ **Развенчать убеждение – найти или увидеть логическое объяснение бессмысленности или губительности убеждения для вас лично.**
- ✦ **Сформулировать альтернативное убеждение**
- ✦ **Каждый день (и особенно в соответствующей ситуации) повторять новое убеждение и (если требуется) аргументы.**

Убеждения. Примеры.

- ✧ Убеждение, что если чувствую голод, то надо обязательно есть
- ✧ Мне не хватит этой еды до следующего приёма пищи. Этого явно мало
- ✧ Убеждение, что овощи можно есть сколько угодно, они низкокалорийные.
- ✧ Где-то внутри сидит убеждение, что после 6-ти вечера есть не стоит
- ✧ Слишком вкусная еда... никак ею не насытиться
- ✧ Большие объемы вкусной еды, если его уменьшить, чувство голода остается и начинаю искать, чем добить голод-семечки, орешки, фрукты, сыр...

Привычки



Привычки. Путь.

- ✦ Выявить привычки, которые реально приводят к перееданию или к нарушению баланса или регулярности.
- ✦ Рассмотреть возможность адаптации (трансформации) привычки к вашим целям
- ✦ Если трансформация невозможно – подумать чем заменить привычку (привычку-минус на привычку-плюс или привычку-ноль)

Привычки. Примеры.

- ✧ Привычка заедать стресс, усталость, скуку (хватание кусков после ужина, догонялки)
- ✧ Я работаю в ночную смену и почему то мне всегда перед ночной хочется съесть что-то сладкого, конфету, кусочек шоколада. Иначе считаю себя обделенной.
- ✧ Жевать на кухне у телевизора (за компом).
- ✧ Кресло перед телевизором, где я шью, читаю и т.д. а руки, хотя и заняты, ищут что бы такое закинуть в рот пожевать.
- ✧ Привычка-ритуал. Пить чай непременно с чем-нибудь - и не всегда полезным;

Привычки. Примеры.

- ✦ Привычка есть большее многообразие пищи за один приём;
- ✦ Большие объемы вкусной еды, если его уменьшить, чувство голода остается и начинаю искать, чем добить голод-семечки, орешки, фрукты, сыр...
- ✦ Привычка есть сидя у компа, смотря фильм или в соц. сетях, когда увлечен и не следишь, сколько съел, а когда тарелка пустая, оказывается, что она опустела раньше, чем успела насытиться...

Привычки. Примеры.

- ✦ Есть привычка пробовать - на соль, специи и прочее.
- ✦ Быстрая еда-на работе нет перерыва, вся еда на ходу, а дома, особенно когда гости-быстро поест и успеть по ухаживать за гостями.

Импульсы



Импульсы. Путь

- ✦ Максимально устранить провоцирующие факторы
- ✦ Постоянно тестировать и использовать способы переключения (пауза, уход, переключение, логика)

Импульсы. Примеры

- ✦ Рука опережает мозг Постоянно тестировать и использовать способы переключения (пауза, уход, переключение, логика)
- ✦ Если попадает в поле зрения вкусная еда, трудно остановиться после дегустации. Хотя есть и не хочется
- ✦ На второй завтрак захотела курочки и не заметила , как уже умяла ее с пловом вместе.

Импульсы. Примеры

- ✦ На импульсе схватила орехи, яблоки, неучтенный сыр- т.е.то, без чего можно было обойтись вне основных приёмов пищи.
- ✦ Если попадает в поле зрения вкусная еда, трудно остановиться после дегустации. Хотя есть и не хочется
- ✦ Увидела хурму и не только, не могу пройти мимо даже очень сытая.

Импульсы. Примеры

- ✦ Если на столе, в пределах доступности лежит какая-то еда, и я нахожусь за столом достаточно много времени, я ее буду есть. То же в магазине с возможностью попробовать (в основном, орехи и сухофрукты)

Пространство



Пространство. Путь.

- ✦ Вычисляем где именно у нас чаще всего происходит переелание.
- ✦ Трансформируем пространство и создаем (выбираем) для себя новый шаблон поведения в новом пространстве.

Пространство. Примеры.

✧ Кухня

✧ Любимое кресло (диван) перед телевизором или компом

✧ Заставленный едой стол.

Время



Время. Путь.

- ✦ Выявляем время, когда у нас чаще всего сбивается ритм.
- ✦ Находим варианты как это изменить или адаптировать к целям.
- ✦ Меняем!

Время. Примеры

- ✧ Поздний ужин. Когда хожу на фитнес к 18 часам домой возвращаюсь в 21ч. получается поздний ужин, пробовала попить теплое молоко вместо ужина, потом напал Жорик и в итоге бессонница. Перед тренировкой ем банан.
- ✧ Иногда пропускаю перекусы по времени, если чем то занята и не замечаю прошедшего времени
- ✧ 16:00 хочется все, что добавляет радости - сухарики, орехи , сыр в добавок к полноценной еде.
- ✧ Время-чаще вечернее переедание, особенно когда долго сидим за столом,да в хорошей компании.

Люди



Люди. Путь.

- ✦ Выявляем контакты, которые у нас чаще всего приводят к перееданию.
- ✦ Находим варианты как это изменить или адаптировать к целям.
- ✦ Меняем!

Люди. Примеры.

- ✦ Ем в компании еду, которую сама бы не ела.
- ✦ Съедаю за компанию намного больше чем сама и еда тогда калорийнее.
- ✦ Люди, мне постоянно говорят, что я и так худая.
- ✦ Люди. Это когда муж приезжает домой, дети приезжают. Даю себе слабину, а потом неделю надо эту слабину исправлять.

Что делаем дальше?

✦ По каждому препятствию наметьте 2-3 возможных варианта ваших действий:

Как вы можете препятствие обойти или

Чем заменить привычку, которая приводит существенным отклонениям от плана питания.

Что делаем дальше?

- ✦ Мысленно старайтесь проигрывать эти ситуации - чтобы четко представить как вы могли бы поступить, чтобы вам это было или в рамках вашей зоны комфорта или недалеко от границ.

Что делаем дальше?

✦ Приступайте к тестированию и отслеживайте (фиксируйте) эффективность испытанных способов.

Тут нет единых временных рамок или одной для всех цифры – сколько надо повторить.



Что делаем дальше?



Продолжайте, пока не увидите четко,
что работает лучше всего!

