

Голодная игра

ВРЕМЕННАЯ ШКАЛА

"КАК ВЫ ДОЛЖНЫ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ"

Сегодня обратите внимание на то, как вы себя чувствуете до, во время и после еды. Оцените свой физический голод по шкале от 1 (отсутствие голода) до 10 (самый сильный голод в истории).

Когда вы действительно физически голодны, ешьте.

Ешьте медленно и остановитесь на 80% насыщении.



Непосредственно перед едой

Вы физически голодны? Сделайте паузу и анализируйте. Ищите такие сигналы, как урчание в животе, головокружение, раздражительность и т.д. Вы хотите получить примерно 7 баллов из 10 по шкале голода немедленно.



Сразу после еды

Чтобы насытиться на 80%, наберите примерно 2 или 3 балла из 10 по шкале голода. Сделайте паузу на несколько минут, прежде чем съесть еще. Это даст вашему мозгу время наверстать упущенное. Вы хотите чувствовать себя удовлетворенным, а не сытым.



Через час после еды

Вы все равно должны чувствовать физическое удовлетворение без желания съесть еще один прием пищи.



Через два часа после еды

Вы можете начать чувствовать небольшой голод, как будто вы могли бы что-то съесть, но это чувство не является подавляющим



Через три часа после еды

Сосредоточьтесь. Возможно, вы немного проголодались, возможно, от 4 до 6 из 10. Если вы около цифры 7 поешьте. Еще не проголодался по-настоящему? Все в порядке. Следуйте сигналам своего тела.



Еще несколько часов после еды

Вы, вероятно, очень голодны, как будто ничто не стоит между вами и кухней. Если у вас около 7 баллов или выше, ешьте. Еще не проголодались по-настоящему? Все в порядке. Продолжайте следить за своим телом. Вы можете обнаружить, что вам нужно действовать быстро, как только ваше тело решит проголодаться - так что на всякий случай приготовьте полезный и быстрый вариант.

Насколько Я ГОЛОДЕН?

Этот рабочий лист поможет вам выработать привычку замечать, насколько вы физически голодны или сыты. Ищите сигналы тела, такие как:

- урчание в животе или ощущение пустоты в желудке
- головокружение; головная боль
- раздражительность, дрожь

Чем больше вы практикуетесь в наблюдении за своим физическими сигналами голода (отличая их от простого желания поесть), тем лучше у вас получается

GOALS

1. будьте в курсе ваших физических ощущений голода и учитесь составлять порции, учитывая вес еды
2. начинайте есть, когда вы рядом с цифрой 7 или выше
3. не начинайте есть, когда вы рядом с цифрой 2 или 3
4. обратите внимание на свои мысли, эмоции, физические ощущения во время приема пищи
5. постарайтесь отличить "нужно есть" от "хочу есть" или "должен есть"

Как использовать этот лист

1. Отметьте ДВЕ графы для каждого приема пищи: насколько вы голодны, когда начинаете есть, и насколько вы голодны, когда заканчиваете есть.

2. Наблюдайте и записывайте свои физические и эмоциональные ощущения во время каждого приема пищи. Что касается физических ощущений, сосредоточьтесь на том, как чувствует себя ваш живот, в частности как чувствует себя ваш желудок

НАПРИМЕР

ДАТА	ВРЕМЯ	ГОЛОДЕН									НЕ ГОЛОДЕН	
5 ИЮНЯ/22	21:00	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
		заметки: Не позавтракала, в обед съела только суп, а вечером наелась всем, что лежало в холодильнике. Чувство сытости есть, но сильная тяжесть в животе, болит желудок										
	14:00	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
		заметки: Была голодна, но из еды дома был только суп, съела 2 порции, наелась, налегала на хлеб. Ощущения не очень, пересытилась										
	10:00	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
		заметки: Утро особо есть не хотелось, выпила кофе с кусочком сыра, через минут 20 поняла, что не наелась										

1. Отметьте ДВЕ графы для каждого приема пищи: насколько вы голодны, когда начинаете есть, и насколько вы голодны, когда заканчиваете есть.

1 = не голоден; 10 = самый голодный, каким вы когда-либо были.

Ваша цель - начать есть, когда вам будет около 7-8 лет, и закончить примерно в 2-3 (на 80% сытым).

2. Наблюдайте и записывайте свои физические и эмоциональные ощущения во время каждого приема пищи. Что касается физических ощущений, сосредоточьтесь, в частности, на ощущениях в животе. Также не стесняйтесь записывать любые мысли или другие заметки о том, что помогает или мешает вам есть медленно и остановиться на 80%.

ДАТА	ВРЕМЯ	ГОЛОДЕН										НЕ ГОЛОДЕН									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		заметки																			
		заметки																			
		заметки																			
		заметки																			
		заметки																			
		заметки																			
		заметки																			
		заметки																			
		заметки																			
		заметки																			