



**RADZENIE
SOBIE
Z CHWILAMI
SŁABOŚCI**

zapobieganie
potknięciom

**razem
zmieniamy
otyłość**



Radzenie sobie z chwilami słabości

CHWILE SŁABOŚCI I POTKNIĘCIA SĄ NORMALNYM ELEMENTEM ZMIENIANIA STYLU ŻYCIA ORAZ WPROWADZANIA NOWYCH NAWYKÓW ZDROWOTNYCH. POTKNIĘCIA NIE SĄ POWODEM DO WSTYDU!

Wszelkie chwile słabości traktuj jako sytuacje, z których da się wyciągnąć wnioski na przyszłość. Twój lekarz prowadzący i dietetyk udzielą Ci wsparcia oraz pomogą w powrocie na właściwą drogę. Porozmawiajcie o chwilach słabości. Razem opracujecie strategię unikania takich sytuacji w przyszłości.

RADZENIE SOBIE Z CHWILAMI SŁABOŚCI / ZAPOBIEGANIE POTKNIĘCIOM

Chwile słabości i potknięcia są normalnym elementem zmieniania stylu życia oraz wprowadzania nowych nawyków.

PAMIĘTAJ!

**SŁABOŚCI DOŚWIADCZAJĄ WSZYSCY.
TWÓJ LEKARZ PROWADZĄCY I DIETETYK
SĄ PO TO, ABY UDZIELIĆ CI WSPARCIA I POMÓC
W POWROCI NA WŁAŚCIWĄ DROGĘ DO CELU,
A NIE PO TO, ABY CIĘ OCENIAĆ.**

Porozmawiaj z nimi na temat przyczyny występowania problemów z przestrzeganiem zaleceń.

ZAPOBIEGANIE „POTKNIĘCIOM”:

Zastanów się, czy istnieją określone sytuacje, które zwiększają u Ciebie prawdopodobieństwo „potknięcia”? Mogą to być pewne pory dnia, miejsca, osoby, uczucia itp.

**WYMIENÍ SYTUACJE, KTÓRE ZWIĘKSZAJĄ U CIEBIE
PRAWDOPODOBIENSTWO „POTKNIĘCIA”:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gdy będziesz już wiedzieć, kiedy prawdopodobieństwo „potknięcia” jest największe, pomyśl o tym, co możesz zrobić poza jedzeniem, aby poradzić sobie z takimi sytuacjami.

**WYMIENÍ RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ROBIĆ POZA JEDZENIEM
W SYTUACJACH OKREŚLONYCH POWYŻEJ:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gdy natchodzi Cię chęć jedzenia, zastanów się, czy na pewno odczuwasz głód. Czy możesz poczekać 20 minut? Może dasz radę poczekać dłużej?



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



**razem
zmieniamy
otyłość**