



ZMIANA
STYLU ŻYCIA
W PROCESIE TERAPII
OTYŁOŚCI

razem
zmieniamy
otyłość


novo nordisk®

Zmiana stylu życia w procesie terapii otyłości



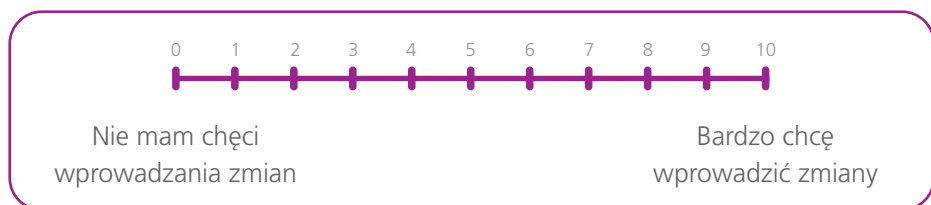
Wprowadzanie zmian w stylu życia jest trudne dla każdego, a modyfikacja nawyków wymaga czasu. W niektóre dni zmiany przychodzą z łatwością, w inne dni zalecenia wydają się nie do zastosowania.

Utrzymuj motywację poprzez skupianie się na tym, co Ci się udaje, a w czasie kryzysu przypominaj sobie swoje osiągnięcia.

Odpowiedz na dwa poniższe pytania, bazując na swoich aktualnych uczuciach, i zaznacz odpowiednie miejsca na odcinkach:

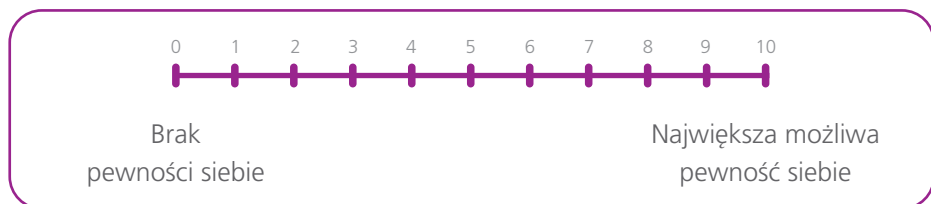
PYTANIE 1:

JAK BARDZO CHCESZ WPROWADZIĆ ZMIANY W SWOIM STYLU ŻYCIA?



PYTANIE 2:

JAKĄ MASZ PEWNOŚĆ, ŻE UDA CI SIĘ WPROWADZIĆ ZMIANY W SWOIM STYLU ŻYCIA?



ODZYSKIWANIE CHĘCI I PEWNOŚCI SIEBIE

Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub dietetykiem o sposobach odzyskiwania motywacji. Zastanów się, czy obecnie jest dobry czas na wprowadzanie nowych nawyków? Warto powrócić myślami do wcześniej sformułowanych celów terapii i przypomnieć sobie powody, dla których chciałeś zmienić swój styl życia.

Pomyśl o tym, co sprawia Ci przyjemność, może to odciągnie Twoje myśli od jedzenia i ponownie zmotywuje Cię do realizowania planu aktywności fizycznej.

PAMIĘTAJ!

NIE WARTO BYĆ DLA SIEBIE ZBYT SUROWYM – KAŻDY Z NAS MA OGRANICZONE POKŁADY MOTYWACJI. SKUP SIĘ NA ZNALEZIENIU SPOSOBU, KTÓRY POMOŻE CI WRÓCIĆ DO DZIAŁANIA.

Oto niektóre czynności, które mogą pomóc w odciągnięciu myśli od jedzenia i odzyskaniu motywacji.



Zrób sobie gorący napój,
np. herbatę lub kawę



Wyjdź na spacer



Zjedz warzywa, np.
marchewki, selera lub
kiszzonego ogórka,
kiszoną kapustę



Zadzwoń do przyjaciela



Weź relaksacyjną kąpiel,
pomaluj paznokcie



Umyj zęby



Zrób listę powodów, dla
których chcesz schudnąć



Zajmij się swoim hobby
np. fotografią, grą na
instrumencie



Wyobraź sobie, o ile
lepiej będziesz się czuć
za rok, jeśli pozostaniesz
przy zdrowym planie
odżywiania



Poczytaj gazetę lub
książkę



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**