

**W GRUPACH SÓWKI I KRASNOLUDKI REALIZUJEMY
PROGRAM “UWAŻNE JEDZENIE”**



Nawyk **Uważnego Jedzenia** to:



Jak się nie przejadać?

Uważne Jedzenie uwrażliwia na **rozdzielanie odczuć głodu i sytości**, co sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Podczas jedzenia powoli w skupieniu jesteśmy w stanie szybciej dostrzec sygnały świadczące o nasyceniu i doświadczyć więcej podczas jedzenia, co sprawia nam przyjemność. Dzięki praktyce Uważnego Jedzenia jesteśmy bardziej najedzeni odpowiednią dla siebie porcją, nie mamy ochoty podjadać i jedzenie sprawia nam więcej przyjemności. **Nauka samoregulacji**, czyli jedzenie wystarczającej ilości pokarmu dzięki właściwej identyfikacji sygnałów wewnętrznych głodu i sytości, jest kluczem do prawidłowej masy ciała.



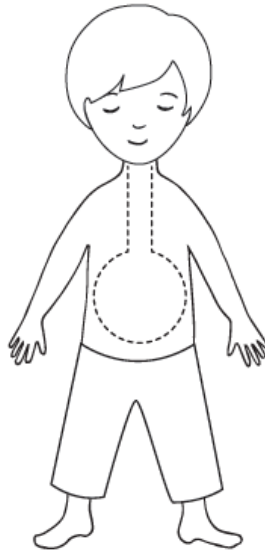
Uważne jedzenie
PROGRAM PSYCHODIETETYCZNY

Autorzy:
Katarzyna Wojtkowska
Julia Barlińska



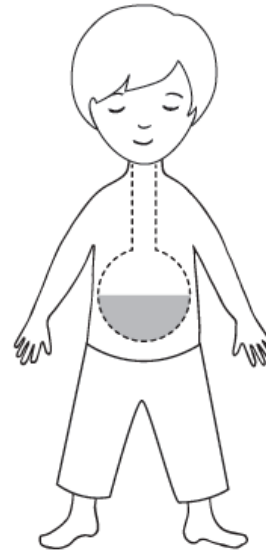
Jak się czuje Twój brzuszek?

Mój brzuszek
jest pusty.



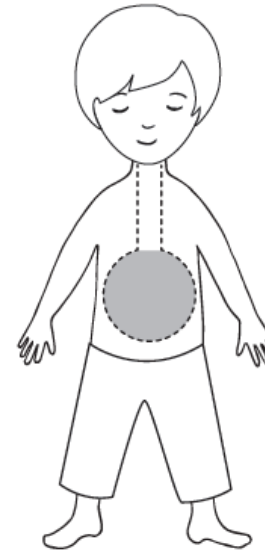
Jestem
głodny.

Mój brzuszek jest
w połowie pełny.



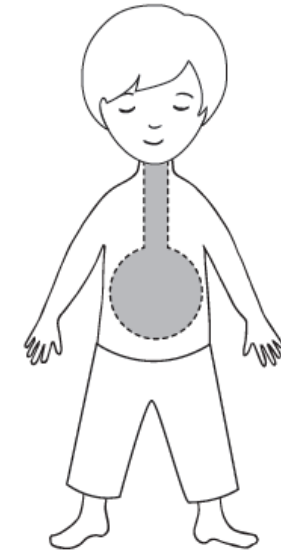
Jestem
w połowie najedzony.

Mój brzuszek
jest pełny.



Jestem
najejony.

Mój brzuszek jest
przepełniony.



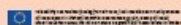
Jestem
przejejony.



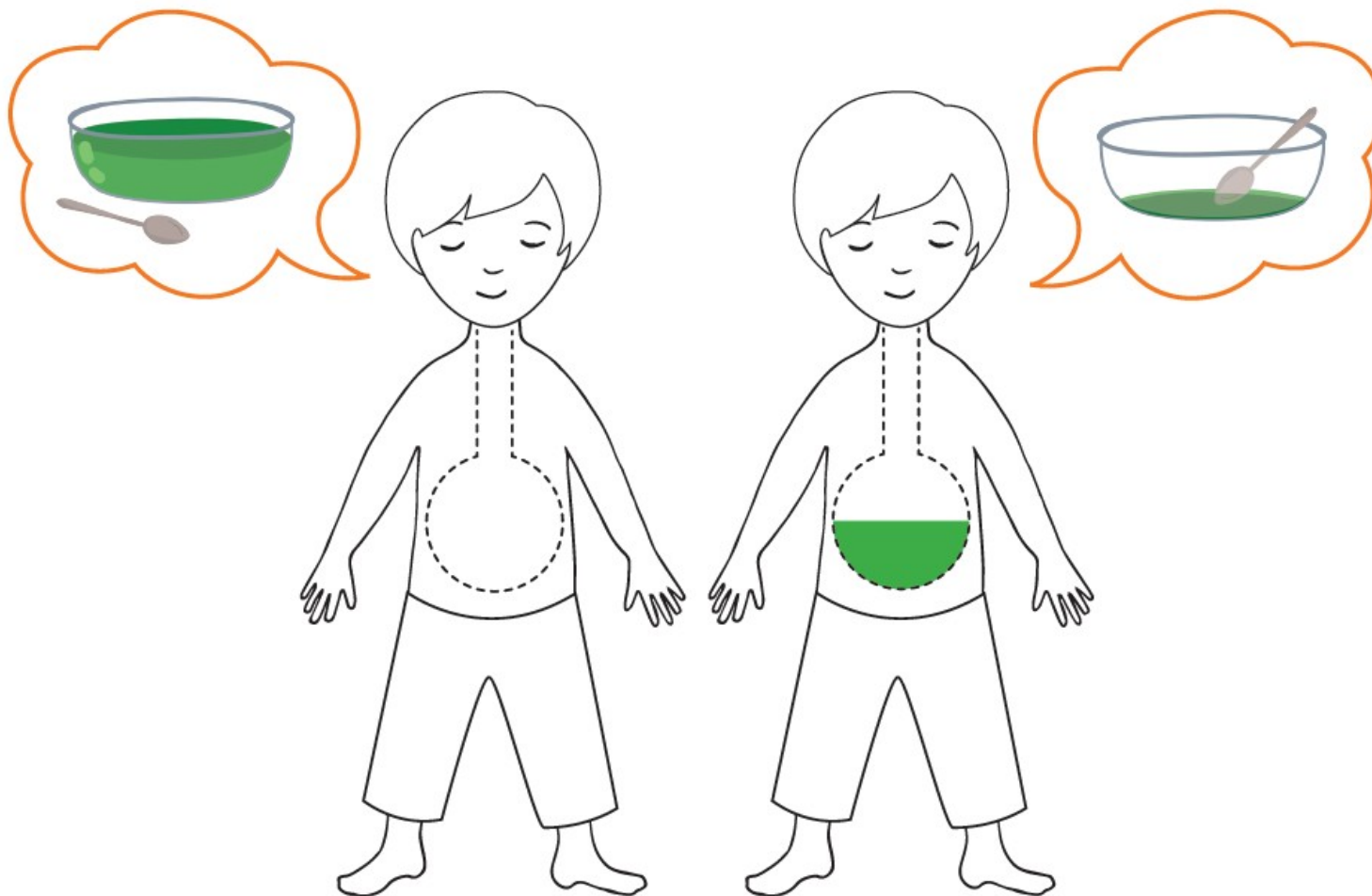
Uważne jedzenie

PROGRAM PSYCHODIETETYCZNY

Autorzy:
Katarzyna Wojtkowska
Julia Barlińska



Kiedy zaczynać, a kiedy kończyć jeść?





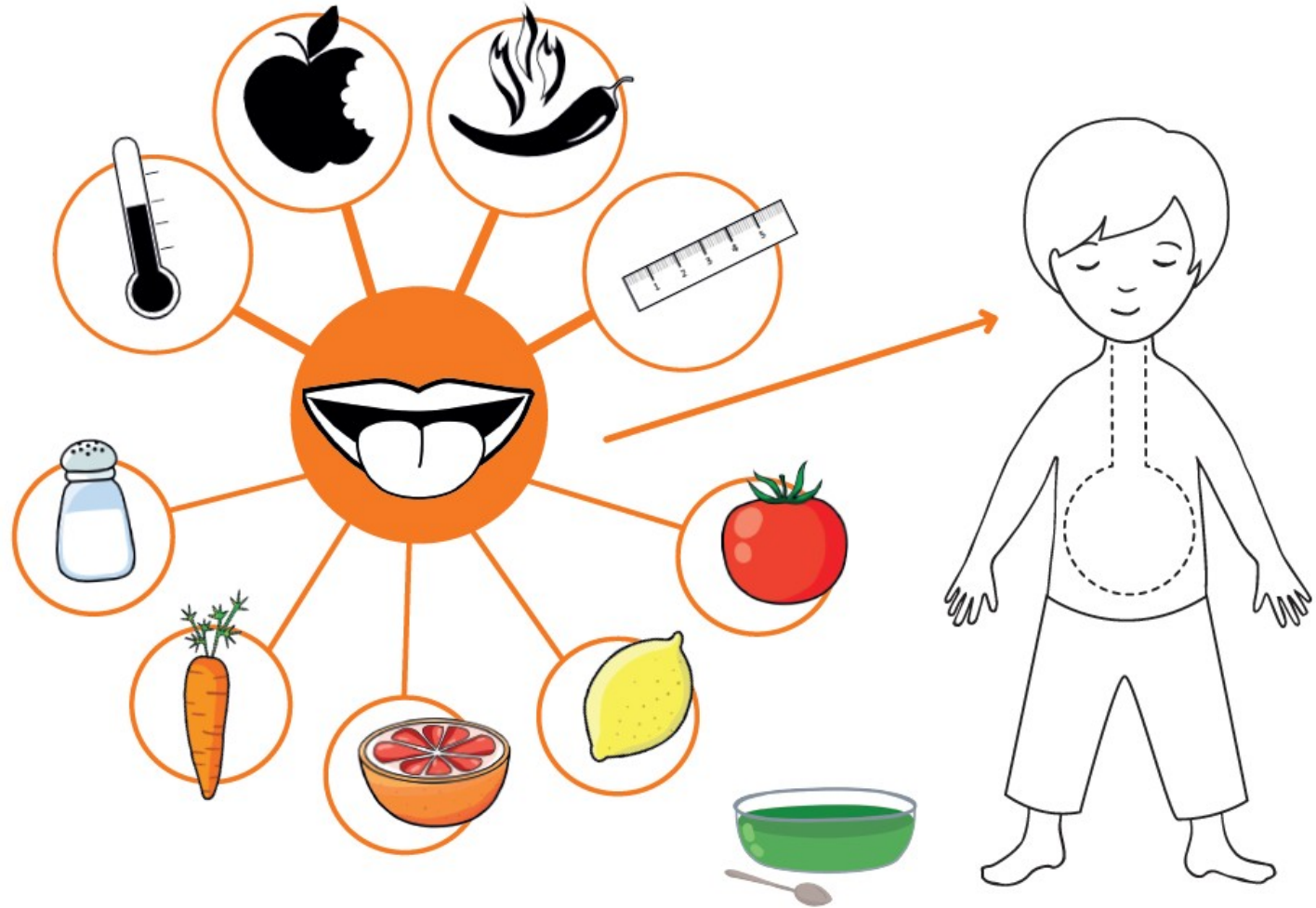
Uważne jedzenie

PROGRAM PSYCHODIETETYCZNY

Autorzy:
Katarzyna Wojtkowska
Julia Barlińska



Co czujesz, gdy jesz?

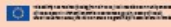




Uważne jedzenie

PROGRAM PSYCHODIETYCZNY

Autorzy:
Katarzyna Wojtkowska
Julia Barlińska



Co czujesz, gdy jesz?

