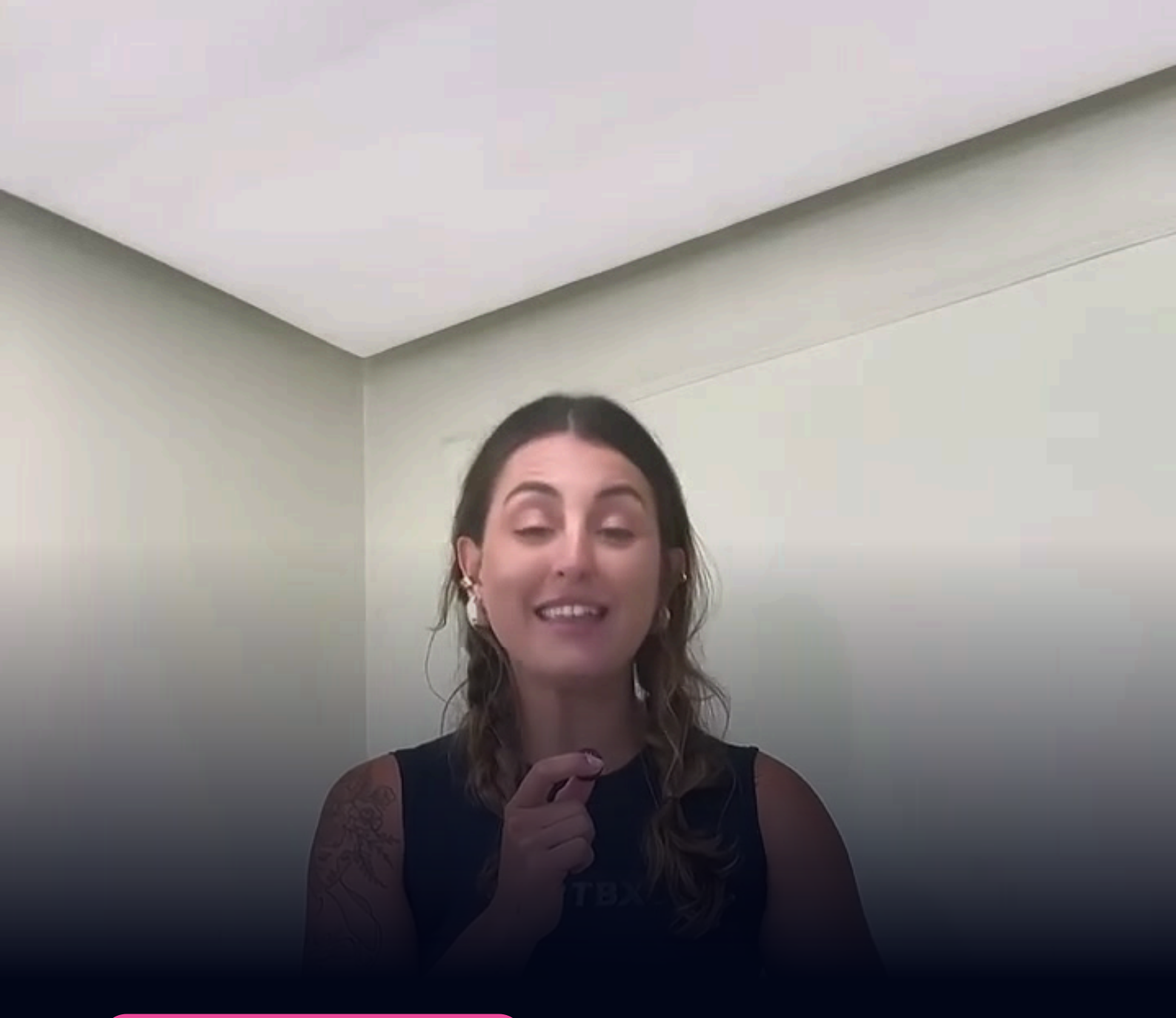


BONUS 2 · WYZWANIE HIIT DANCE

KONIEC Z GŁODEM EMOCJONALNYM

Naucz się radzić sobie z niepokojem i kompulsywnym jedzeniem, żeby przestać zajadać emocje.

Thais Santiago · trenerka, specjalistka od odchudzania kobiet

OD THAIS

TO NIE JEST BRAK SILNEJ WOLI

Jeśli wieczorem otwierasz lodówkę, chociaż nie jesteś głodna. Jeśli po trudnym dniu „nagradzasz się” czymś słodkim. Jeśli jesz szybko, w biegu, a potem masz poczucie winy – nie jesteś sama i nie jesteś słaba.

Jedzenie bardzo szybko poprawia nastrój. Dlatego ciało w stresie, w zmęczeniu albo w nudzie sięga po nie jak po najprostsze lekarstwo. Problem w tym, że ulga trwa kilka minut, a poczucie winy zostaje na dłużej.

W tym materiale nauczysz się:

- ☐ odróżniać głód fizyczny od emocjonalnego,
- ☐ zatrzymać się na 5 minut, zanim zjesz z emocji,
- ☐ przygotować plan na najtrudniejsze godziny dnia,
- ☐ reagować łagodnie, kiedy jednak się zdarzy,
- ☐ prowadzić prosty dziennik przez 7 dni.

> Trening HIIT Dance też Ci w tym pomaga: 15 minut tańca to 15 minut, w których robisz coś dobrego dla siebie, a nie dla wszystkich dookoła.

KROK 1

GŁÓD FIZYCZNY CZY EMOCJONALNY?

Głód fizyczny	Głód emocjonalny
Przychodzi powoli, kilka godzin po posiłku	Przychodzi nagle, „muszę coś zjeść teraz”
Zjadłabyś cokolwiek, nawet kanapkę czy jabłko	Chcesz czegoś konkretnego: słodkiego, słonego, chrupiącego
Czujesz go w brzuchu	Czujesz go w głowie, w napięciu, w nerwach
Kończy się, kiedy jesteś najedzona	Trwa dalej, chociaż jesteś już pełna
Po jedzeniu czujesz spokój	Po jedzeniu często czujesz winę lub wstyd

Skala głodu od 1 do 10

Zanim coś zjesz, oceń swój głód:

- **1–3** – burczy w brzuchu, trudno się skupić. Zjedz normalny posiłek.
- **4–6** – lekki głód albo „mogłabym coś zjeść”. Wypij wodę i poczekaj 10 minut.
- **7–10** – nie jesteś głodna. Jeśli i tak chcesz jeść, to najpewniej emocje. Przejdź do kroku 2.

> Nie musisz robić tego idealnie. Wystarczy, że zadasz sobie pytanie. Już samo pytanie daje Ci chwilę wyboru.

KROK 2

METODA 5 MINUT

Kiedy czujesz nagłą ochotę, nie zabraniaj sobie jedzenia. Daj sobie tylko 5 minut przerwy. Ustaw minutnik w telefonie.

1. **Stop.** Odłóż telefon, odejdź od kuchni albo od szafki.
2. **Trzy wolne oddechy.** Wdech nosem na 4, wydech ustami na 6. Trzy razy.
3. **Nazwij to, co czujesz.** Złość? Zmęczenie? Samotność? Nuda? Stres w pracy? Wystarczy jedno słowo.
4. **Zapytaj: czego naprawdę potrzebuję?** Odpoczynku? Rozmowy? Przytulenia? Ciszy? Ruchu?
5. **Zrób jedną rzecz z listy na następnej stronie.**

Po 5 minutach zdecyduj spokojnie. Jeśli dalej chcesz coś zjeść – zjedz, ale na talerzu, przy stole, powoli i bez telefonu. Bez poczucia winy.

> Często po 5 minutach ochota słabnie albo znika. A kiedy nie znika, jesz mniej i świadomie. Każde takie 5 minut to trening, tak samo jak taniec z Thais.

KROK 3

20 RZECZY ZAMIAST JEDZENIA

1. Zatańcz jedną piosenkę z aplikacji
2. Wypij dużą szklankę wody albo herbaty
3. Wyjdź na 10-minutowy spacer
4. Zadzwoń do przyjaciółki albo mamy
5. Weź ciepły prysznic
6. Umyj zęby (po tym mniej chce się jeść)
7. Pomaluj paznokcie
8. Posłuchaj ulubionej piosenki
9. Napisz trzy zdania w dzienniku
10. Przeciągnij się przez 2 minuty
11. Posprzątaj jedną szufladę
12. Zrób listę na jutro
13. Połóż się na 10 minut z zamkniętymi oczami
14. Obejrzyj zdjęcie, które Cię cieszy
15. Zrób krem do rąk i masaż dłoni
16. Wyjdź na balkon i pooddychaj
17. Napisz wiadomość do Thais na czacie
18. Przeczytaj kilka stron książki
19. Pobaw się z dzieckiem albo zwierzakiem
20. Idź wcześniej spać

> Zakreśl 5 rzeczy, które naprawdę lubisz, i przyklej tę stronę na lodówkę.

KROK 4

PLAN NA NAJTRUDNIEJSZE GODZINY

U większości kobiet najtrudniej jest wieczorem: dzieci śpią, praca skończona, w końcu jest chwila dla siebie – i wtedy zaczyna się podjadanie. Przygotuj się wcześniej.

Rano i w ciągu dnia

- Nie pomijaj śniadania i obiadu. Kiedy cały dzień jesz za mało, wieczorem ciało upomina się o swoje.
- W każdym posiłku miej białko: jajka, twaróg, kurczak, rybę, fasolę (zobacz Ekonomiczny jadłospis).

Wieczorem

- Zjedz normalną kolację, nie „byle co” na stojąco.
- Po kolacji zrób sobie herbatę i zamknij kuchnię. Dosłownie: zgaś w niej światło.
- Zrób trening z Thais wieczorem, jeśli to najlepsza pora. Nawet o 22:00, kiedy dziecko śpi.
- Połóż się spać o stałej porze. Zmęczenie bardzo zwiększa ochotę na słodkie.

Dom bez pułapek

- Nie trzymaj słodyczy na widoku. To, czego nie widzisz, mniej Cię kusi.
- Na widoku połóż owoce, a w lodówce na wysokości oczu – pokrojone warzywa.
- Rób zakupy z listą i po posiłku.

KROK 5

KIEDY JEDNAK SIĘ ZDARZY

Zjadłaś więcej, niż chciałaś? To się zdarza każdej z nas. Najważniejsze jest to, co zrobisz potem.

- **Bez kary.** Nie głodź się następnego dnia i nie rób „karnego” treningu. To tylko nakręca kolejne podjadanie.
- **Następny posiłek – normalny.** Wróć do planu od razu, a nie „od poniedziałku”.
- **Zapisz w dzienniku**, co się stało przed jedzeniem. Nie żeby się obwiniać, ale żeby zobaczyć, co Cię uruchamia.
- **Mów do siebie jak do przyjaciółki.** Co powiedziałabyś przyjaciółce w tej sytuacji? Powiedz to sobie.
- **Jutro zrób swój trening.** Jeden dzień nie zmienia całego wyzwania.

> Kiedy poprosić o pomoc: jeśli napady objadania się zdarzają się często, jeśli tracisz nad nimi kontrolę albo jeśli po jedzeniu wymiotujesz lub głodzisz się – porozmawiaj z lekarzem lub psychologiem. To nie jest wstyd, to dbanie o siebie.

DO WYDRUKU

DZIENNIK 7 DNI

Zapisuj tylko te chwile, kiedy chciało Ci się jeść bez głodu. Po tygodniu zobaczysz swoje schematy.

Dzień / godzina	Głód 1–10	Co czułam?	Co zrobiłam?	Jak się czuję teraz?