



# JAK SOBIE RADZIĆ Z PODJADANIEM SŁODYCZY?

*Karty pracy do szkolenia*

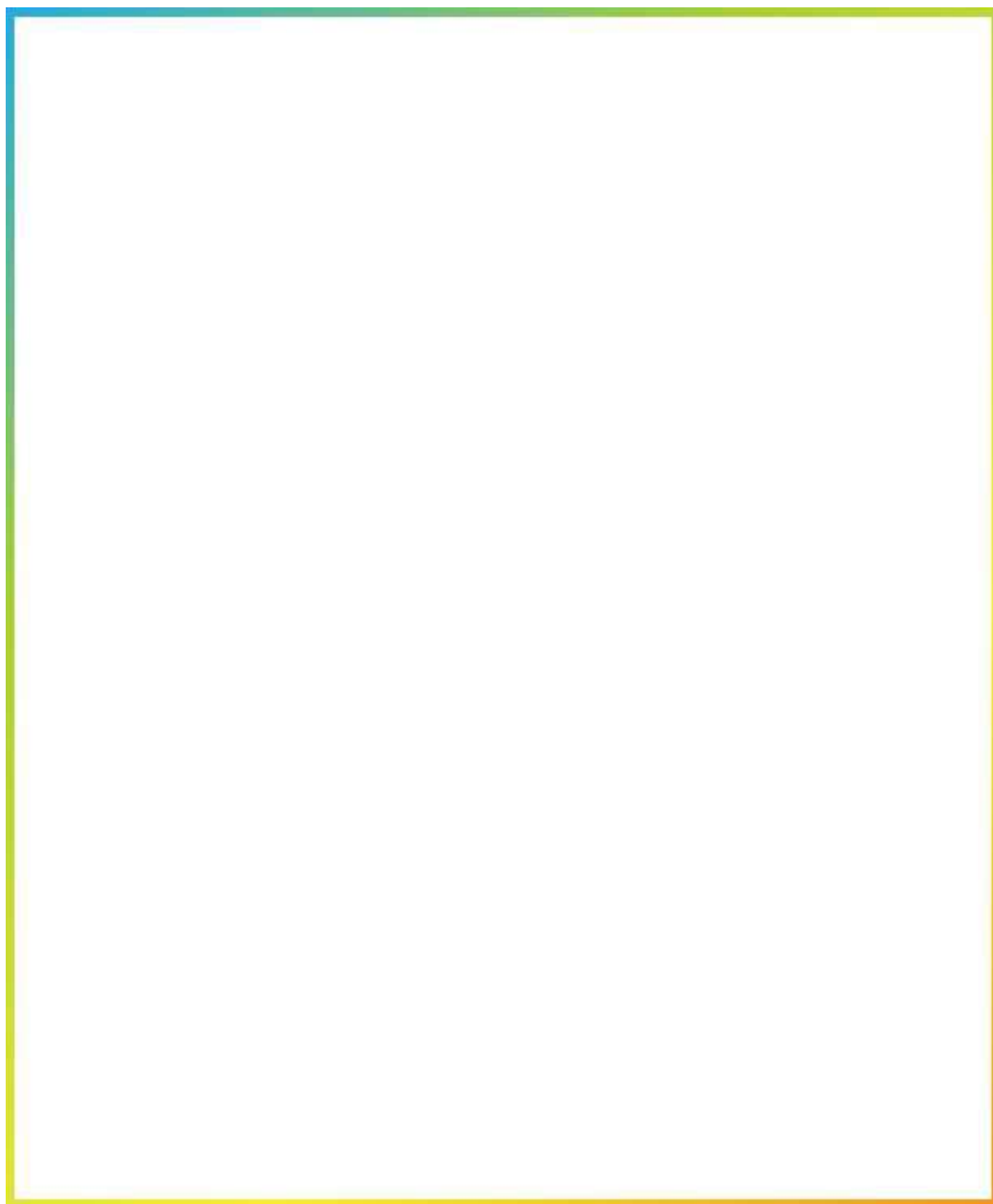
BARBARA JANYSEK



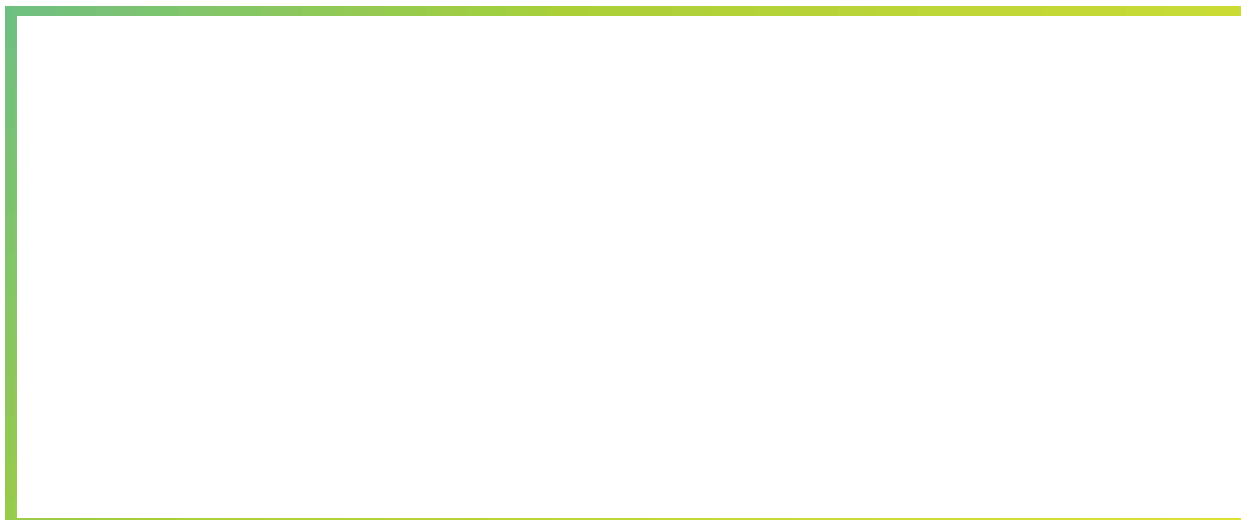
Na ile jestem zadowolona ze swojego sposobu odżywiania?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

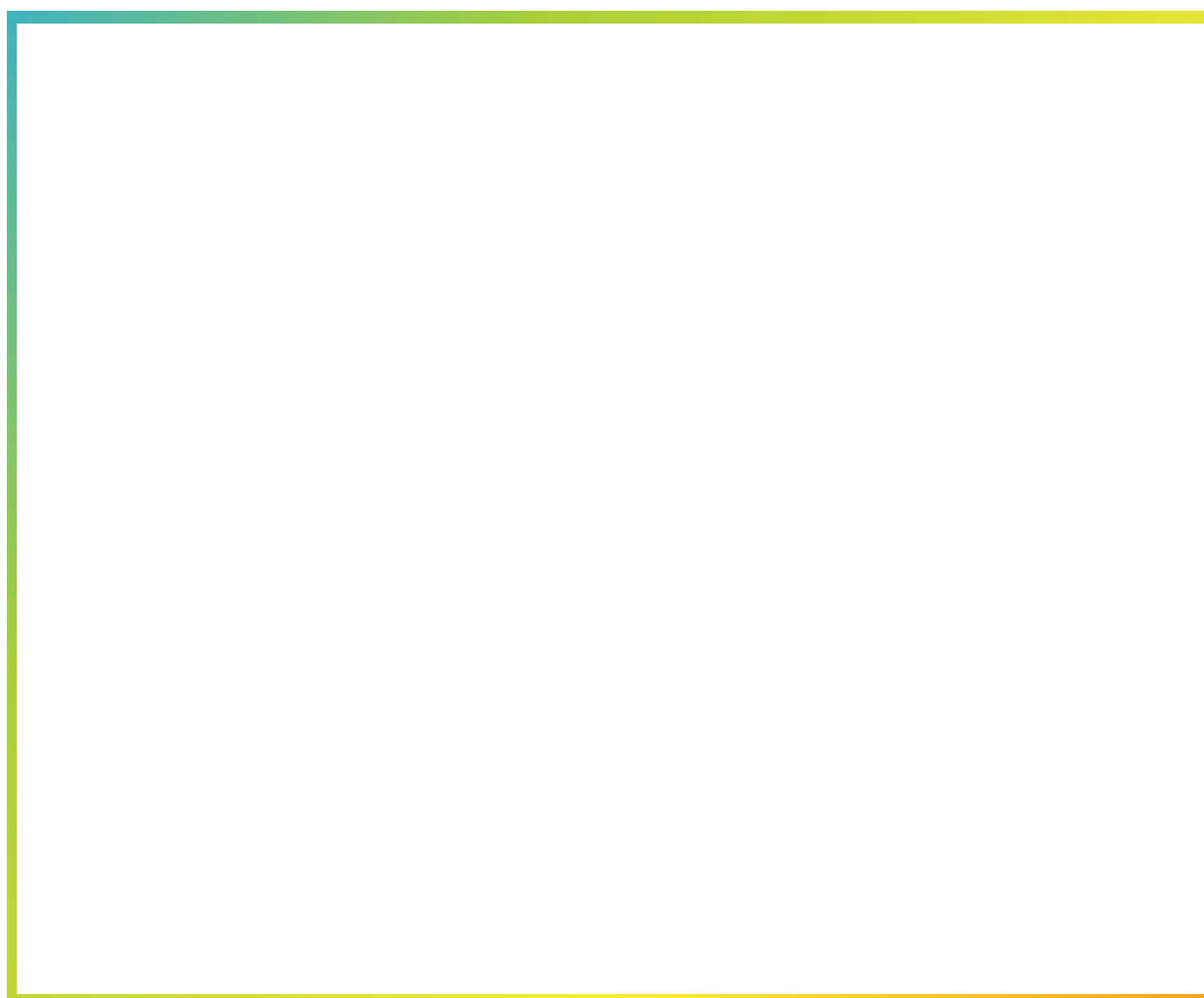
Co to dla Ciebie oznacza?



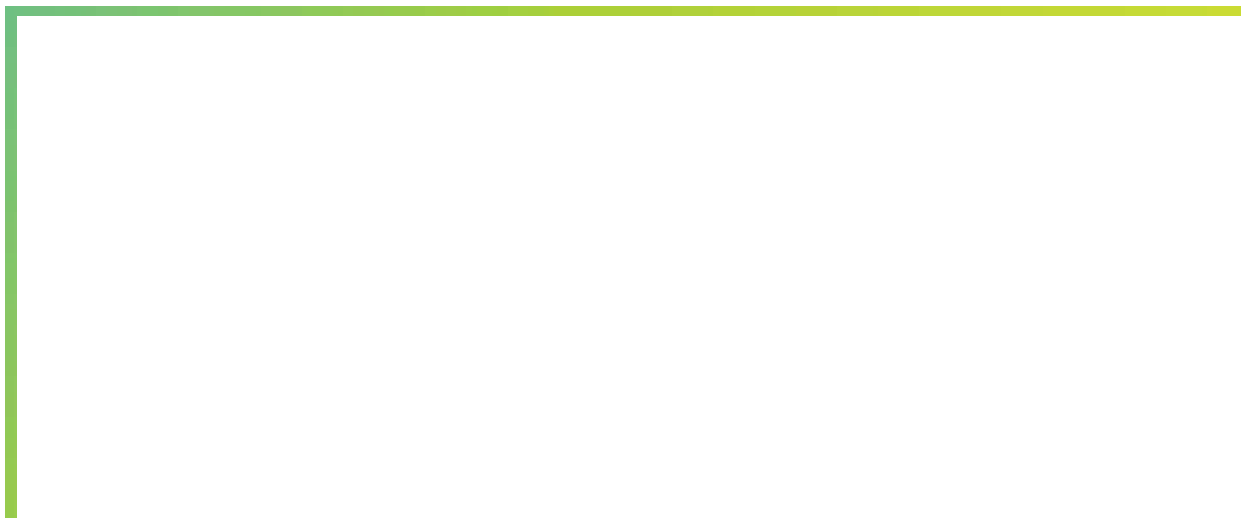
Jak często jem słodczy?



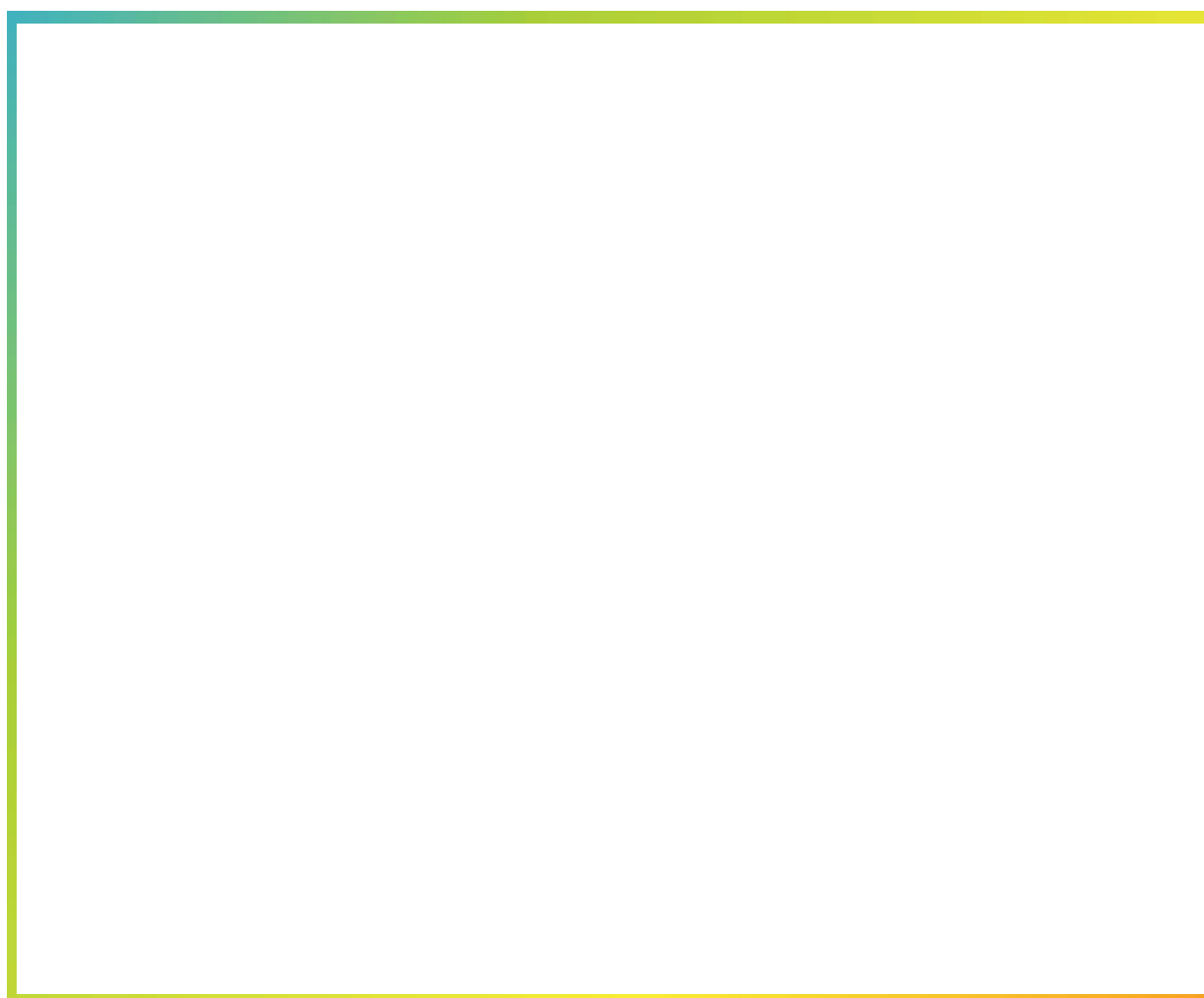
W jakich sytuacjach najczęściej sięgam po słodczy? Czy czuję, że to ja decyduję o tym, co jem, czy mam poczucie, że tracę kontrolę?



Jak odróżnię głód fizjologiczny od emocjonalnego?

A large, empty rectangular box with a thin, multi-colored border (green, yellow, and orange) intended for the user to write their answer to the question above.

Jakie są moje najważniejsze wnioski po szkoleniu? Co było dla mnie najistotniejsze? Od czego chcę zacząć?

A large, empty rectangular box with a thin, multi-colored border (blue, green, yellow, and orange) intended for the user to write their answer to the question above.

## Co dalej?

Jeżeli wysłuchałaś szkolenia i odpowiedziałaś sobie na pytania zawarte w kartach pracy – za Tobą pewnie wiele cennych wniosków i spostrzeżeń – gratulacje!

Jeśli chcesz popracować nad swoją relacją z jedzeniem, uporać się z nadmiernym podjadaniem słodczy/objadaniem się – to zapraszam Cię na pokład kursu online "[Słodkie życie bez słodczy](#)".

Całość to kompleksowy program, w którym krok po kroku przechodzimy wspólnie przez niezbędne elementy do tego, żeby odzyskać zdrową kontrolę w temacie jedzenia.

Nawet jeśli Twoje dotychczasowe próby były nieskuteczne, tym razem będzie inaczej. W programie nie będę mówić Ci oczywistości, suchej teorii, tego, że słodczy są niezdrowe itp. Bo pewnie to wiesz, ale to wcale nie znaczy, że łatwiej panować Ci nad apetytem, prawda?

**Pokażę Ci co i jak robić, żeby zapanować nad chęcią sięgania po słodkie i przeprowadzę Cię krok po kroku przez proces zmiany.**

Nie chodzi o to, żeby już na zawsze zrezygnować ze słodczy, ale żeby uporać się z podjadaniem/ objadaniem i naprawić swoje relacje z jedzeniem. Móc zjeść ciasteczko, bez potrzeby zjedzenia całej paczki. Jeść świadomie, mając poczucie kontroli. Bez wyrzutów sumienia i poczucia winy.

**[Zapoznaj się z informacjami i zajmij swoje miejsce TUTAJ>>](#)**

A jeśli masz jakieś pytania – śmiało pisz na [basia@fitstrategia.pl](mailto:basia@fitstrategia.pl)

Wszystkiego dobrego i do usłyszenia!

Basia Janysek

Psychodietetyczka, coach