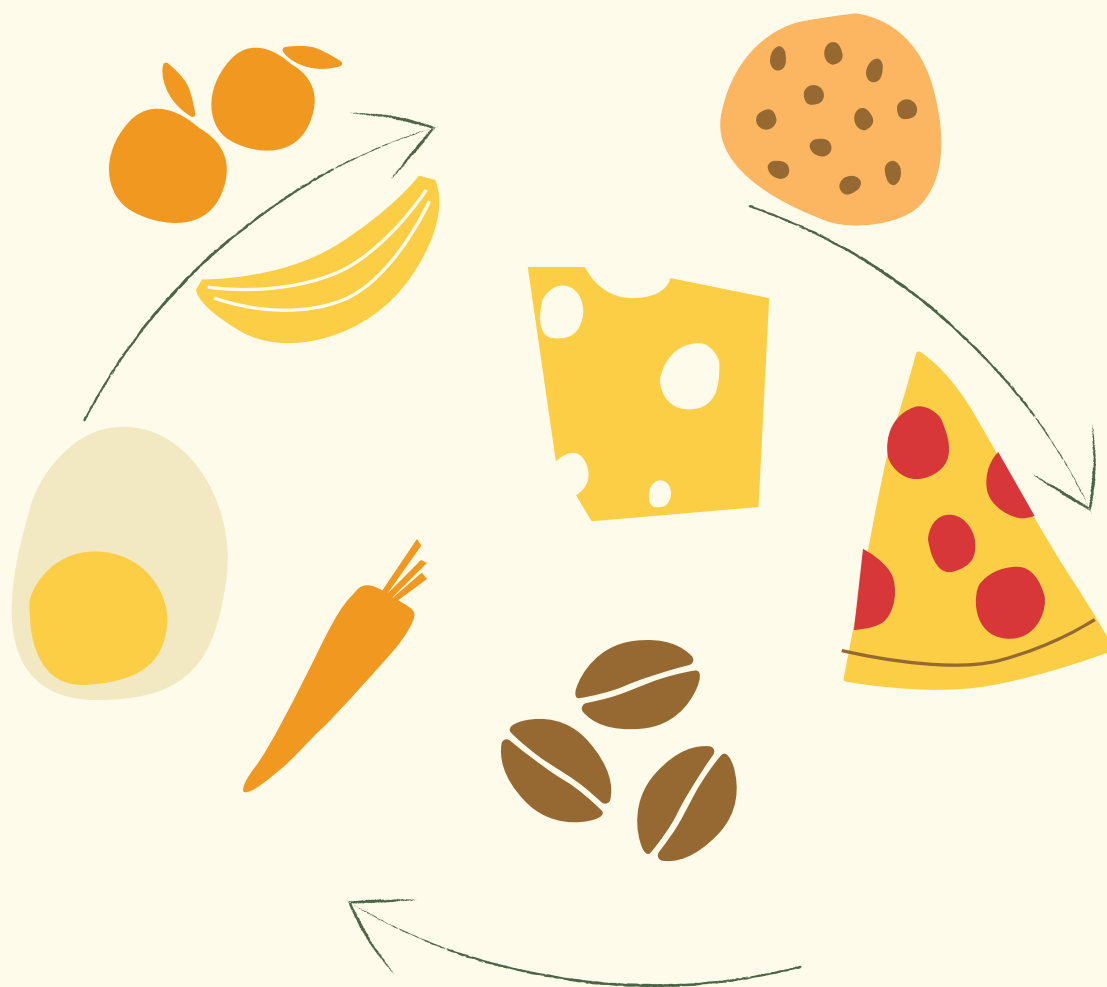


AUTOMONITORING RELACJI Z JEDZENIEM



DZIEŃ

DATA

Godzina	Spożyte pokarmy i płyny	Miejsce	Poziom głodu i sytości	Kontekst, emocje

DZIEŃ

DATA

Godzina	Spożyte pokarmy i płyny	Miejsce	Poziom głodu i sytości	Kontekst, emocje

DZIEŃ

DATA

Godzina	Spożyte pokarmy i płyny	Miejsce	Poziom głodu i sytości	Kontekst, emocje

Instrukcja wypełnienia

1. Zapisuj dokładnie co, ile, kiedy zjadłeś. Użyj miar domowych (szklanki, łyżki), chyba że zależy ci na monitorowaniu ilości zjadanych kilokalorii, wtedy skorzystaj z przeliczników np. na stronie ilewazy.pl. Nie zapomnij o przekąskach.
2. Zapisuj miejsce i warunki spożywania posiłku.
3. W miejscu na komentarze i emocje zanotuj informacje o kontekście jedzenia: czy było planowane, czy było wynikiem napadu objadania się, czy było reakcją na pojawiające się emocje?
4. Skup się na uczuciu głodu jaki był przed posiłkiem i sytości podczas i po posiłku. Oceń go na skali:

- I. Ogromny głód - umieram z głodu, słabo mi.**
- II. Czuję bardzo wielki głód, zjem cokolwiek byle go zaspokoić.**
- III. Jestem głodna, mam pusto w brzuchu, dawno nie jadłam.**
- IV. Czuje lekki głód, mogę coś zjeść, ale nie muszę.**
- V. Nie czuję głodu. Stan neutralny.**
- VI. Zjadłam, ale wciąż czuję głód.**
- VII. Zjadłam i jest neutralnie.**
- VIII. Zjadłam i jestem najedzona, ale tak odpowiednio.**
- IX. Przejadłam się. Czuję się ciężko.**
- X. Przejadłam się, aż do bólu brzucha.**

Instrukcja wypełnienia

5. Możesz też określić głód i sytość na 4 poziomowej skali.

0- brak głodu

1- lekki głód

2- umiarkowany głód

3 - duży głód

4 - ogromny, wilczy głód

Podobnie z sytością:

0 - brak sytości

1 - lekka sytość po posiłku

2 - zadowalająca sytość po posiłku

3 - sytość zakrawająca o przepełnienie

4 - przejedzenie i ból brzucha

Monitorowanie zarówno głodu i sytości jest ważne w kontekście naprawy relacji z jedzeniem i powrotu do naturalnych zachowań żywieniowych, wtedy jemy kiedy czujemy umiarkowany głód i przestajemy jeść, kiedy jesteśmy przyjemnie najedzeni. Niestety w związku z wpływem otoczenia, regulowaniem emocji i napięcia poprzez jedzenie utraciliśmy zdolność do odczytywania sygnałów głodu i sytości oraz reagowania na nie odpowiednio. To umiejętność wymagająca treningu i początkowo analizy właśnie tego kiedy, ile, co i dlaczego jemy.

Po przeprowadzeniu conajmniej tygodniowego, ale im dłużej tym lepiej, monitoringu, przejdź do analizy. Może ci w tym pomóc druga karta pracy. Przeanalizuj dokładnie sytuacje, kiedy zjadasz zbyt wiele/ chaotycznie/ produkty, których nie chcesz zjadać w dużych ilościach.

Czy pojawiają się jakieś zależności?