

## Podsumowanie roku 2019

Odpowiedz sobie na te poniższe pytania.  
Zawsze udziel odpowiedzi jak to było:  
rok temu, pół roku temu i jak jest teraz.  
Możesz też przyjąć inny przedział czasowy  
np. 3 lata temu, rok temu i teraz.

Zadanie ma na celu pokazanie Ci, jak przez ten czas zmienił się Twój stosunek do jedzenia, jak zmieniła się Twoja wiedza i Twoje nawyki.



No to zaczynamy:

- Jak często piję gazowane napoje?
- Jak często piję soki owocowe?
- Jak często jadam gotowe dania na mieście?
- Jak często jadam czekoladę?
- Jak często jadam ciastka?
- Jak często jadam inne słodczy?
- Jak często jadam gotowe dania?
- Jak często jadam słone przekąski np. chipsy, paluszki, krakersy?
- Jak często podjadam wieczorami?
- Jak często jadam śniadanie?
- Jak często jadam obiad zrobiony w domu?
- Jak często jadam regularne posiłki?
- Ile wody dziennie wypijam?
- Czy objadam się?
- Czy znam podstawowe porcje swoich posiłków, adekwatne do mojej kaloryczności na co dzień?
  - Orientacyjnie ile g kaszy/ mięsa/ ryby do obiadu powinnam zjeść?
  - Orientacyjnie ile g oliwy do sałatki powinnam dodać?
- Czy i ile dodaję cukru (lub innego słodzidła) do kawy lub herbaty?
- Jak często i czy w ogóle zwracam uwagę na skład kupowanych produktów spożywczych?
- Czy moja świadomość o czytaniu etykiet produktów spożywczych była taka samo rok temu jak i teraz?
- Co się przez ten rok zmieniło?
- Na co teraz zwracam większą uwagę?
- Jak często chodzę na spacer, ile trwają?
- Jaka mam aktywność fizyczną?



## Podsumowanie roku 2019



- Co się wydarzyło w minionym roku?  
Np. zmiana pracy, ciąża, choroba moja lub bliskich, ślub, rozwód, zmiana szefa w pracy, narodziny dziecka, przeprowadzka, brak urlopu, częste nadgodziny w pracy, itp. (WYPISZ SWOJE)
- Jak te wydarzenia wpływały na Ciebie?
- Jak długo trwały i jaki miały wpływ na Twoje późniejsze zachowania?
- Które ze wszystkich powyższych zmian wprowadziłaś bez problemu? W prosty sposób? Dlaczego?
- Które ze wszystkich powyższych zmian, są dla Ciebie zbyt trudne, aby je wprowadzić lub utrzymać na dłużej? Dlaczego?

Przeczytaj swoje odpowiedzi i napisz ile korzystnych zmian wprowadziłaś u siebie przez ten czas? Zobacz też jakie wydarzenia Ci w tym pomogły, lub ile życiowych wydarzeń przeszkadzało Ci we wprowadzaniu tych zmian.

Dopiero na bazie swoich osiągnięć, zacznij ustalać i planować kolejny rok!

Pamiętaj cieszyć się nawet z kilku tych małych swoich osiągnięć. Nawet jeśli nie schudłaś, to może zaczęłaś zdrowiej się odżywiać, a przecież o to nam chodzi. Nawet jeśli nie straciłaś kilogramów, tyle ile zakładałaś, to jednak nauczyłaś się i wprowadziłaś już kilka nowych, zdrowych nawyków.

Z tego się ciesz! Jeśli byś odpuściła temat całkiem, to nawet tego byś nie miała w tym roku! Jeśli teraz zaczniesz wprowadzać kolejne kroki, to za 12 miesięcy znów będziesz się cieszyć z kolejnych osiągnięć. Prawdopodobnie będą jeszcze większe, bo zrobisz to teraz bardziej świadomie.

A jeśli stwierdzisz, że potrzebujesz pomocy w bilansowaniu dań, w zdrowym gotowaniu, to zapraszam Cię do gotowania z dietetycznymi ebookami. Możesz od razu wdrażać z nich wszystkie posiłki, a możesz stosować je jako inspiracje i wdrażać stopniowo według swoich możliwości. Jeśli potrzebujesz indywidualnej współpracy, to też możesz skorzystać z konsultacji online ze mną, lub z miesięcznej formy współpracy.

Wszystkie informacje znajdziesz na stronie mojego bloga.

Pozdrawiam Cię słodko fajnie ale dietetycznie,  
Dorota

