

Как избежать соблазнов

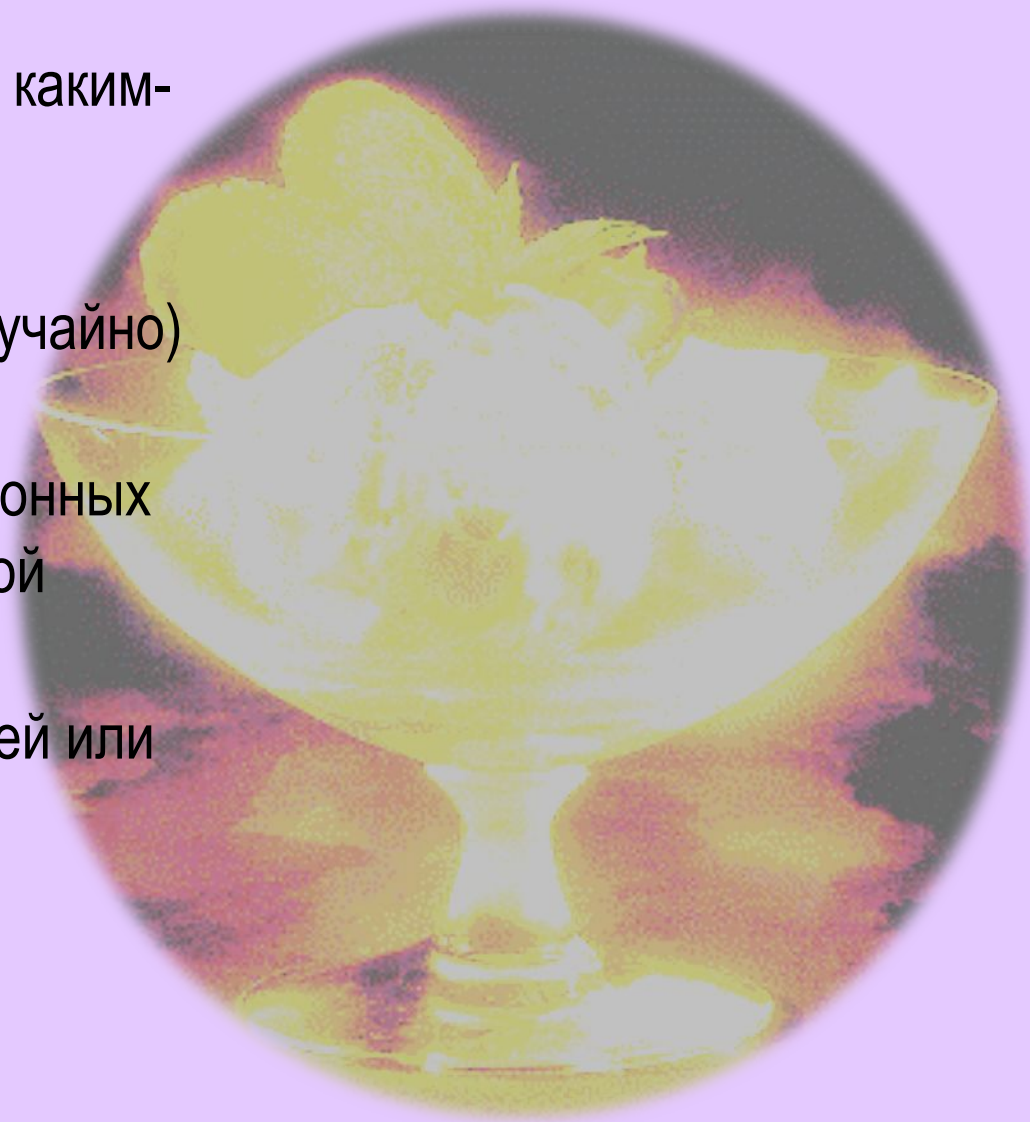


*и как удержать себя,
когда вокруг столько всего ...
вкусного*

Соблазн – это

- Ситуации, когда невозможно по каким-либо причинам удержаться... в одиночку или в группе
- Когда кто-то намеренно (или случайно) провоцирует
- Когда наступает время традиционных праздников, связанных с чередой застолий и походов в гости
- Когда у кого-то предстоит юбилей или праздник, от участия в котором невозможно отказаться
- Когда организуется пикник...

И так далее...



Соблазн

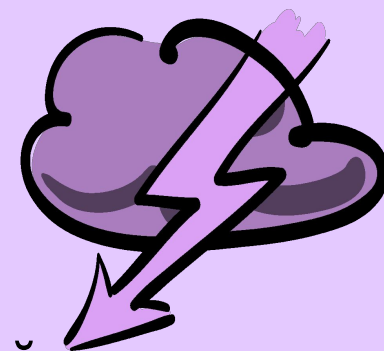
- Возникает в ситуациях:
 - Размышления
 - Провокаций
 - Усталости
 - Злости
 - Обиды
 - Когда мы уязвимы...



Соблазн побеждает...

И вот тогда наступает срыв

- А это: кратковременный возврат к прежнему поведению (чаще всё-таки кратковременный)
- Это нормальная часть процесса изменения привычек как в питании, так и других
- У срыва всегда есть причина (её надо найти!)
- Срыв можно предвидеть
- Бывает «СРЫВ» - большой и «срыв» - маленький
- Каждую ситуацию срыва нужно осознать и проработать

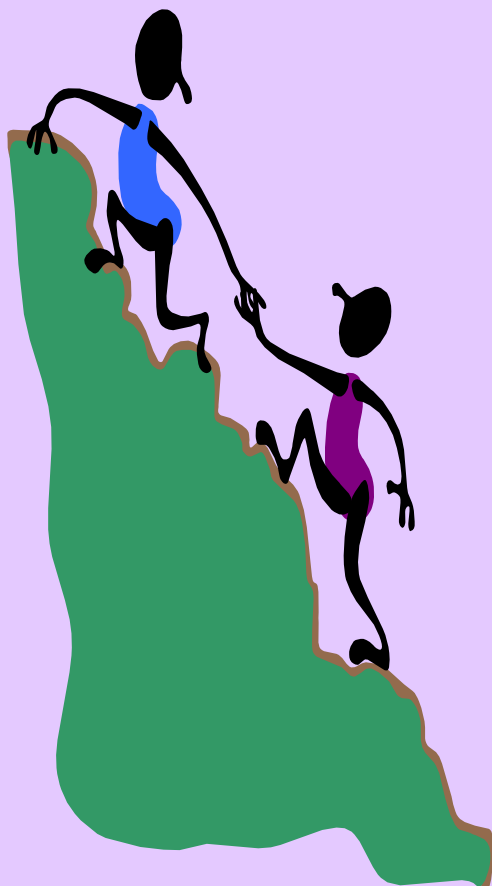


Чтобы не допустить срыв, необходимо:

- Уметь предвидеть провокации
- Уметь анализировать разные точки зрения
- Уметь продолжать то, что важно для вас



Что делать?



- Во-первых, прекратить панику и волнения
 - Во-вторых, необходимо понять причину срыва, противопоказано резко себя осуждать
 - И в-третьих – продолжать работать над собой
- Приступаем!

Ситуацию надо осознать

Для этого хорошо подходит упражнение, показанное в последующей таблице

Важно!

- У вас должно быть достаточно времени, чтобы сделать этот анализ (от 20 до 40 мин)
- Делать это нужно самостоятельно – важен ваш личный опыт и личные размышления
- Практически все ситуации, случающиеся в нашей жизни повторяются, так или иначе, поэтому такая работа будет очень полезна в будущем

Осознание срыва

| Ситуация | О чем вы думали, что чувствовали, чего хотели в этот момент | Что вы сделали (какой срыв) | А что могли бы сделать вместо этого? | Какой бы был результат? |
|-----------------|---|---|--------------------------------------|---------------------------------|
| <i>Что было</i> | <i>Отвечайте подробно</i> | <i>Описывайте только своё поведение</i> | <i>Это поиск выхода и обучение</i> | <i>Это «идеальный сценарий»</i> |

Что делать с «идеальным сценарием» — складывать в «сундук памяти»!

Ситуации могут повторяться — воспользуйтесь сценарием!

Случаи могут быть похожи — что-то из этого сценария пригодится!

Кто-то из ваших друзей тоже изменяет свои привычки в питании — ему будет интересно и полезно обсудить ваш сценарий, а вам — его — вы расширите свои возможности и подготовку



Какой бывает срыв —

«СРЫВ» «срыву» рознь

- Бывает кратковременное возвращение к прежнему пищевому поведению – мы что-то едим, забывая (намеренно или случайно) о запретах и ограничениях - а потом вновь возвращаемся к соблюдению рекомендаций — так может происходить много раз, но важно, чтобы каждый раз мы возобновляли правильное питание
- А случается, что на длительный срок мы перестаём следовать правильному питанию, руководствуясь какими-то очень важными причинами. Это может быть достаточно серьёзная причина – чтобы пересмотреть рекомендации и снова подготовиться к изменениям пищевого поведения

Подумаем – это важно!

- **Причины**

Это те причины, которые подталкивают нас к неправильному питанию —
Составьте **свой** список!

- **Альтернативы**

Когда мы убираем из жизни что-то важное — нам необходимо продумать, что может **эффективно** заменить это важное

- **Поддержка**

Это те люди, кто сможет поддержать нас в соблюдении правильного питания —
Напишите **свою** команду

- **Вознаграждения**

Хорошая работа нуждается в награде – что может быть наградой **для вас**

Некоторые причины переедания

- У каждого человека формируется очень личное и разностороннее отношение к еде
- Еда является разносторонним фактором нашей жизни — проанализируйте, что для вас еда, ритуалы и традиции, связанные с ней
- Вкусы формируются разными путями и привычки изменяются со временем
- Еда имеет социальный статус – и это тоже может быть ловушкой
- Составьте **свой** список причин переедания

Альтернативы

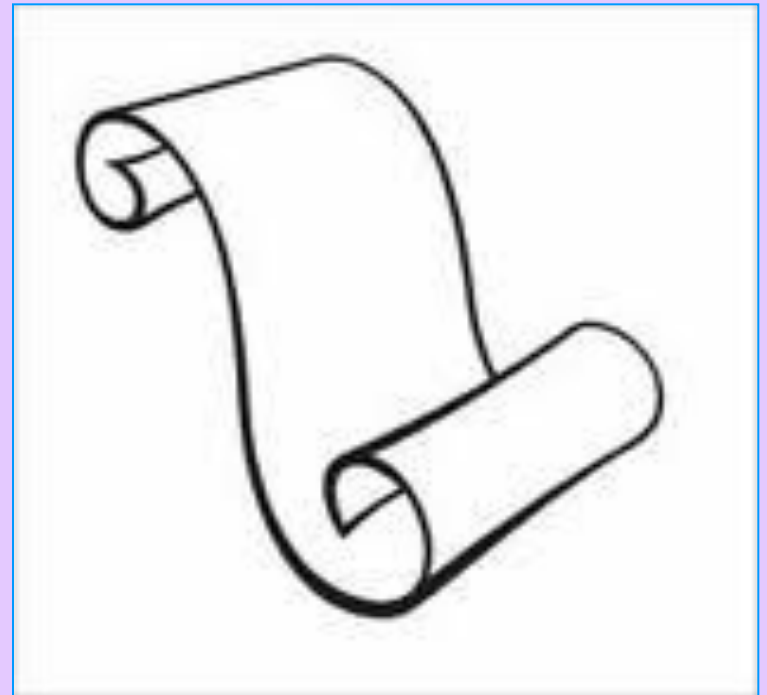
- Продумайте, что может помочь вам «заменить» неправильное питание в жизни
- Это должен быть лично ваш список —
Могут не подойти альтернативы, предложенные другими людьми, врачом, друзьями.....
- Самое важное – если не получается подобрать ни одной альтернативы – возможно вы не готовы к изменениям и потребуется ещё время для подготовки и обдумывания

Поддержка

- Многие изменения в жизни легче делать вместе – в том числе и изменять привычки в питании
- Кто играет в вашей команде —
 - Члены семьи
 - Друзья
 - Ваш врач
 - Товарищи по стремлению изменить привычки
 - Коллеги
- Обратите внимание, те, кто может вас поддерживать, в некоторых ситуациях будет и провоцировать, иногда не преднамеренно, иногда и осознанно... все люди руководствуются своими причинами...

Вознаграждения

- Этот список поощрений можете составить только **вы сами...**
- Вам подойдёт только то, что вы подберёте себе сами!



Наиболее частые провокации

- **Праздники по календарю** — календарь известен — составьте правильное меню на каждый праздник — проявите фантазию!
- **Дни рождения и юбилеи** – чаще всего тоже известны – имейте список, принимайте меры
- Внезапные «события»- ситуацию «нет повода не...» такое случается... продумайте подобные сценарии – обратитесь к «сундуку опыта»

Наиболее «вредные провокаторы»

- Самые «вредные провокаторы» – это те, кто нас давно знает... такие люди привыкли к нам прежним, наш образ прочно укрепился в их сознании — нам придётся долго и часто напоминать им об изменениях в наших привычках
- Кроме явных провокаторов бывают и скрытые – кто-то «проверяет» нашу готовность и стойкость, кто-то просто не задумывается, что действует провокаторски... Все люди разные — нет причин обижаться или обвинять кого-то — главное – понимать то, что нужно нам и продолжать и готовиться к изменениям, и меняться

Опасные места

- Магазины — идя в магазин, составьте список продуктов и начинайте подбор «против движения» — т.е. от линии касс к другим отделам — так вы купите всё, что запланировали и не поддадитесь обаянию распродаж. И ходить в магазины лучше не в «час пик» — так и время будет и массового гипноза не случится
- Кафе, рестораны... фастфуд, общепит... — избегать трудно, но возможно, в безвыходных ситуациях — выбирайте наименьшее из плохого

Пожелания

- Научитесь распознавать ранние предвестники срыва и соблазнительных провокаций — учитесь
- Распознавайте и изучайте ситуации повышенного риска
- «... А точка усмехнулась и стала запятой...» — не останавливайтесь, даже небольшие шаги в правильном направлении — это уже начало пути, а дорогу осилит идущий
- Стратегическое планирование! — основные события нашей жизни можно предвидеть (во всяком случае в сценарии питания!)
- Чаще проверяйте все этапы своей подготовки к изменениям пищевого поведения, задавайтесь вопросом: « А всё ли мы предусмотрели... везде?»
- Всегда стремимся к лучшему и идём дальше !