

Chcete zhubnout?

Stává se vám, že řešíte stres sladkým?
Začít můžete tím, že si s chutí dáte
poloviční množství.



2 600 kJ



1 300 kJ

Další tipy pro zdravé hubnutí
a zvládání každodenních situací najdete
v osobním plánu **Chci změnu. Jak na psychiku?**
nebo na stránkách www.stob.cz.

Osobní plán dostanete zdarma od Vašeho lékaře.



FB skupina
Hubneme zdravě
a natrvalo | STOB

**CHCI ZMĚNU.
JAK NA PSYCHIKU?** STOP
OBEZITĚ

HUBNEME
SROZUMEM

- JAK PRACOVAT S BROŽUROU
- JAK NÁS OHROŽUJÍ VNĚJŠÍ PODNĚTY
- JAK FUNGUJÍ EMOCIE
- JAK FUNGUJE MYŠLENÍ
- JÍM V DŮSLEDKU NÁKUPU
- PUSTÍM SE DO JÍDLA NASYCENÝ/Á
- PŘEJÍDÁM SE
- NEDOKÁŽU ODMÍTNOUT
- STRESY ŘEŠÍM JÍDLEM
- POHODU SI UMOCŇUJI JÍDLEM
- MYŠLENÍ BUĎ - ANEBO
- S KILY NAVÍC NEMOHU...
- POMŮCKY NA CESTU K CÍLI