

# 5 KROKŮ

Jíte více, než byste chtěli? Jíte jen tak ze zvyku? Sníte automaticky každé jídlo, které vám okolí nabídne? Tyto **nevhodné návyky lze změnit**. Jak to udělat?



## JAK ODOLAT NADMĚRNÉ KONZUMACI JÍDLA

### 1. Uvědomte si, jaké spouštěče vás provokují k jídlu navíc

Pití kávy máte spojené s konzumací sušenek.



Zapnutá televize vás provokuje ke konzumaci oříšků.



### 2. Provokatéry k jídlu navíc odstraňte, omezte nebo na ně nereagujte jedením

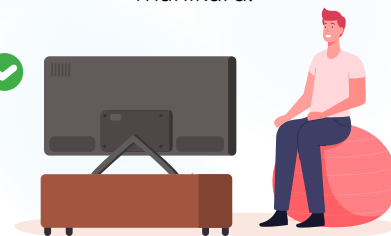
Nenakupujte to, co vás láká. Co doma nemáte, to nesníte. Nezapínejte televizi, přečtěte si třeba knížku.



Nemějte jídlo stále na očích. Čím více úsilí musíte k dosažení jídla vynaložit, tím méně ho sníte. Omezte čas u televize.



Na spouštěč reagujte jinak než jídlem. U televize se například protahujte nebo si udělejte manikúru.



### 3. Chcete-li si jídlo ponechat, vybírejte méně energetické potraviny

Například k televizi, počítači nebo v jiných situacích si vyberte málo energetické potraviny nebo nekalorické nápoje.

100 g  
čokoláda



2200 kJ

100 g  
chipsy



2200 kJ

100 g  
sušenky



2000 kJ

100 g  
ovoce



200 kJ

100 g  
zelenina



100 kJ

čaj nebo  
káva



0 kJ

### 4. Jezte pomalu a všímavě

Nerozptylujte se při jídle dalšími aktivitami. Je dokázáno, že všímavé jedení vede k výběru kvalitnějších potravin a pomáhá nepřejít se.



### 5. Odměňte se!

Odměňováním a oceňováním se za to, že jste nový návyk zvládli, zvyšujete pravděpodobnost, že jej budete nadále dělat.



Budte aktivním tvůrcem svého života. Najděte a naučte se nové způsoby, díky kterým budete zvládat zátěžové situace.

