

JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI PODCZAS ZMIANY NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

Założony przez nas cel powinien mieć charakter **SMART**, a więc być:
Szczegółowy (zawierać konkretny przekaz)
Mierzalny (dający się zmierzyć, np. liczbowo oszacować jego realizację)
Atrakcyjny (powinien być ciekawy i zachęcać do działania)
Realistyczny (możliwy do spełnienia)
Terminowy (pozwalający na wyznaczenie czasu osiągnięcia celu)

KOLEJNOŚĆ WPROWADZANIA ZMIANY – Wprowadzając zmianę w danym zachowaniu (np. wyrabianie nawyku regularnego jedzenia posiłków, podjęcie aktywności fizycznej, częstsze picie wody itp.) warto przeanalizować kolejność wprowadzania zmiany. Możemy zacząć od **zmiany najłatwiejszej** w realizacji, a **zmiany trudniejsze zostawić na później** (dzięki temu budujemy poczucie własnej skuteczności i łatwiej nam dokonać kolejnych zmian).

TRZYMANIE SIĘ ZASAD – Bardzo ważne jest trzymanie się określonych przez siebie zasad. Zasady te powinny być **odpowiednio sprecyzowane** (np. „w każdy poniedziałek i czwartek będę chodzić na dłuższy spacer w godz. 18.00-19.00”). Ważne jest ich **monitorowanie** (np. jeśli zakładam sobie wykonywanie dziennie 10.000 kroków, to aby móc to zweryfikować kupuję krokomierz, który umożliwi mi weryfikację założenia w sposób mierzalny). Bardzo ważna jest także **sila woli**, która zależy przede wszystkim od obecnych w danym momencie **zasobów psychoenergetycznych**. Zasoby te u każdej osoby są zapewne inne, a na ich wyczerpywanie się wpływa wiele czynników, jak praca, zajęcia domowe, rodzina, sprawy osobiste, czas poświęcony na edukację (szkoła, studia, egzaminy), stan zdrowia (ciężka choroba, długa hospitalizacja). Dlatego **nawyki warto wprowadzać stopniowo** i tylko wtedy, gdy posiadamy odpowiednią **pulę zasobów niezbędnych do ich realizacji**.

WERSJA MINIMUM – Dla każdej zmiany warto przygotować wersję minimum (**plan B, a nawet C**) tak, aby wykluczyć zero-jedynkowe podejście do zmiany danego nawyku. Przykładowo, jeśli zakładam, że będę trzy razy w tygodniu biegać po 60 minut, to w wersji minimum niech to będzie 60-minutowy bieg raz w tygodniu lub ćwiczenia domowe dwa razy w tygodniu po 60 min.

MOŻLIWOŚĆ WYBORU – Przy określaniu zasad warto dodać możliwość wyboru. Dla przykładu, komponując dany posiłek warto przygotować sobie **listę różnych zamienników** (np. owoców, warzyw, zdrowych przekąsek), ponieważ możemy w danym dniu nie mieć ochoty lub czasu na przygotowanie posiłku w założony wcześniej sposób.

MONITOROWANIE – Warto monitorować dane zachowanie **w skali wielostopniowej** (np. przeliczanej w procentach, skali 0-10 lub 0-3). Można zapytać osobę: „w skali od 0 do 10, na ile udało ci się dzisiaj regularnie pić wodę?”.

REGULARNOŚĆ I PRZYJEMNOŚĆ – Należy także pamiętać, że aby dane zachowanie zostało umocnione i stało się tym samym nawykiem, musi być **regularnie powtarzane i sprawiać nam przyjemność**. W przeciwnym razie trudno nam będzie uczynić nawyk z czynności dla nas problematycznej.

Należy także wypracować sobie **STRATEGIE RADZENIA Z POKUSAMI**, które będą pojawiać się w okresie zmiany danego zachowania (tabela na drugiej stronie).

STRATEGIE SAMOREGULACYJNE POMOCNE W RADZENIU SOBIE Z POKUSAMI

KATEGORIA	RODZAJ STRATEGII	PRZYKŁADY
Ograniczanie napotykanego pokusu	Unikanie pokusu	• Unikanie działu z niezdrową żywnością (np. ze słodyczami, słonymi przekąskami) podczas robienia zakupów, • Wybranie innej drogi do pracy, podczas której nie będziemy mogli zobaczyć słodkości w cukierni.
	Kontrola pokusu	• Upewnienie się, że słodycze, chipsy, paluszki, popcorn są schowane w szafce podczas oglądania telewizji, • Upewnienie się, że miseczka z cukierkami, która dotychczas stała na biurku obok naszego komputera w pracy, jest poza zasięgiem naszego wzroku.
Redukcja wartości przypisywanej pokusom	Rozpraszanie uwagi	• Zainicjowanie zajęcia podczas odczuwania głodu niedługo przed obiadem (np. telefon do koleżanki, spacer, porządki domowe), • W przypadku ochoty na zjedzenie czegoś słodkiego bezpośrednio po sytym posiłku (np. obiedzie) również warto zainicjować aktywną (nie bierną) czynność, np. telefon do przyjaciółki, spacer, porządki w szafie, które już kilka razy przekładaliśmy na później).
	Tłumienie	• Ignorowanie zapachu smacznego jedzenia (np. pączków, ciasta) podczas mijania cukierni w drodze do pracy, • Niezwracanie uwagi na budkę z niezdrową żywnością, obok której przechodzimy.
Wspieranie celów związanych ze zdrowym odżywianiem się	Ustalanie celów i zasad	• Ustalenie, ile słodkich lub słonych przekąsek zjemy w ciągu dnia, • Ustalenie, ile razy w tygodniu, gdzie i o której godzinie będziemy podejmować wybraną aktywność fizyczną.
	Przypomnienie celu	• W chwilach słabości, kiedy pojawia się pokusa i chęć zjedzenia np. słodkiego, warto przypomnieć sobie swój cel i dlaczego go założyliśmy.

JAK PLANOWAĆ ZAKUPY SPOŻYWCZE I UNIKAĆ WYBORÓW IMPULSYWNYCH

1 Przygotowując listę zakupów warto uwzględnić w niej **produkty z różnych grup** (np. owoce, warzywa, produkty zbożowe, strączki, mleko i nabiał, jaja, ryby, mięso, orzechy i nasiona, płyny). Dieta będzie **urozmaicona** i bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały.

2 Przed przygotowaniem listy zakupów należy zwrócić uwagę na pokarmy, które **posiadamy w domu**, szczególnie te o krótkim terminie przydatności. Unikniemy w ten sposób **marnowania żywności**, czy powielania produktów, które jeszcze posiadamy.

3 Kupując **owoce i warzywa** warto skupić się na **sezonowości** i wybierać przede wszystkim świeże produkty. Kupowanie mrożonych owoców i warzyw pozwala przede wszystkim na **wykorzystanie produktu w dowolnym momencie** oraz **zapobiega marnowaniu żywności**. Dzięki temu możemy częściej przygotowywać dania z większą ilością warzyw, czy przyrządzać zdrowe koktajle owocowe zamiast sięgać po niezdrowe przekąski.

4 Produkty takie jak **kasze, makarony** czy **ryż** można kupować **w dwóch rodzajach**, np. ryż brązowy i paraboliczny, kasza gryczana i jaglana, makaron pełnoziarnisty i ze strączków. Dzięki temu będziemy mogli przygotowywać bardziej urozmaicone dania, mając **wybór** spośród grupy **zdrowych produktów**. Dodatkowo, w przypadku wizyty niezapowiedzianych gości, zawsze możemy zaproponować do posiłku różne produkty, jeśli nasi goście mają **odmienne preferencje smakowe**.

5 Jeśli chcielibyśmy zacząć spożywać pieczywo pełnoziarniste i obawiamy się, że spora część chleba będzie wyrzucana (np. jeśli mieszkamy z osobami, które na co dzień jadają pieczywo jasne) – dobrym rozwiązaniem będzie mrożenie pokrojonego na kromki pieczywa. **Pieczywo mrożone jest o wiele zdrowsze** niż kupione i spożyte od razu, nie traci także swojej świeżości.

6 Jeśli kupowaliśmy dotychczas mleko 3,2%, spróbujmy tym razem na liście zakupów umieścić **mleko chudsze**, np. 2%. Kupne jogurty owocowe, smakowe maślanek, zamieńmy na **nabiał naturalny** (np. kefir, maślanek) lub ulubiony **nieśłodzony napój roślinny** (np. owsiany, kokosowy, migdałowy) i przygotujmy sami koktajl z dodatkiem ulubionych owoców (**świeżych** bądź **mrożonych**).

7 Jeśli **lubimy strączki**, ale nigdy nie mamy czasu na ich przygotowanie (moczenie, **długie gotowanie**), zawsze możemy użyć ciecierzycy lub fasoli w puszcze.

8 Jeśli uwielbiamy ciasta, ciasteczka, babeczki, **spróbujmy upiec coś samemu z dostępnych w domu zdrowych produktów**. Dlatego warto wyposażyć się w takie składniki jak **mąka pełnoziarnista** (np. orkiszowa, owsiana, gryczana), **słodzik zamiast cukru** (ksylitol, erytrytol), proszek do pieczenia, naturalny ekstrakt waniliowy, kakao, miód, niesłodzony budyń lub galaretkę, wspomniane już ulubione owoce (najlepiej sprawdzą się tutaj **mrożone owoce jagodowe**) i oczywiście blachę i papier do pieczenia.

9 Poza olejem rzepakowym czy oliwą, warto również urozmaicić swoją dietę w inne rodzaje **zdrowych tłuszczów pochodzenia roślinnego**, których użyjemy np. do przygotowania pasty na kanapkę czy zrobienia sałatki. Świetnie sprawdzi się **olej lniany, sezamowy** lub **z pestek dyni**. Warto pamiętać, że oleje te wykorzystuje się do przyrządzania posiłków na zimno. Ponadto mają one stosunkowo **krótki termin przydatności** i należy spożyć je zazwyczaj około miesiąca po otwarciu buteleczki, przechowując je w **chłodnym, ciemnym miejscu**.

10 Kuchenną półkę warto wyposażyć także w **ciemne słoiczki/paczuszki** z migdałami, **orzechami** (np. włoskimi, laskowymi, nerkowcami) czy suszonymi owocami, na wypadek ochoty na **szybką przekąskę**.

11 Przygotowując posiłki warto wzbogacić ich smak różnymi **ziołami, świeżymi bądź suszonymi**. Dlatego na liście zakupów powinny pojawić się także ulubione zioła, np. bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn, zioła prowansalskie, lubczyk lub inne, wedle preferencji. Przydać się mogą także takie przyprawy jak mielona papryka (słodka, ostra, wędzona), pieprz cytrynowy i kolorowy, gałka muskatołowa, kurkuma, imbir, cynamon, które można wykorzystać do przyrządzania dań zarówno wytrawnych, jak i słodkich.

12 Jeśli dotychczas mieliśmy problem z **picciem większej ilości wody**, ponieważ zwyczajnie nie odpowiadał nam jej smak, dobrze sprawdzi się dodanie do niej **listków świeżych ziół** (np. mięty), kostek lodu, **plasterków owoców** (np. limonki, cytryny, pomarańczy). Składniki te warto dopisać do listy zakupów.