



Honnan tudod, hogy jó irányba haladsz

Honnan tudhatod, hogy jó irányba haladsz e vagy sem

Ebben a leckében arról fogunk beszélni, hogyan tudhatod, hogy amit csinálsz, működik-e, vagy változtatni kell valamin.

Ha intuitívabban próbálsz fogyni merev protokoll vagy meghatározott étkezési terv nélkül, akkor a legjobb módja annak, hogy ellenőrizd, hogy amit csinálsz működik-e vagy sem, az, hogyha odafigyelsz a tested visszajelzéseire. Ezt az eljárást Dr. Jade Tetától tanultam, és nagyon jól működik nekem és még több száz nőnek.

Ahogy fokozatosan változtatod az étkezési és testmozgási szokásaidat, rendszeresen ellenőrizd a tested visszajelzéseit:

- Éhség/étvágy
- Kíváncsóság
- Energia
- Hangulat
- Alvás minősége
- Emésztés

- Kezdd a saját „alaphelyzeted” felismerésével.
- Milyen a jelenlegi étvágyad, kíváncsiságod, alvásod, hangulatod, energiaszinted (értékeld ezeket egy 1-től 10-ig terjedő skálán).
- Ezen a héten figyeld meg, hogy mi billentheti ki ezeket a dolgokat, akár kedvező, akár kedvezőtlen irányba.
- Figyeld meg, hogy mivel tudod a kiegyensúlyozott állapot felé mozdítani és kísérletezz, hogy elérd a legkedvezőbb állapotot.
- A saját testedre hallgatni mindig sokkal eredményesebb és kellemesebb is, mint az aktuálisan legnépszerűbb fogyókúra divatot követni.
- De először is tudnod kell, mit is az az állapot amit keresel.
- Nézzük meg először egyenként a tested visszajelzéseit és aztán lássuk hogyan tudod őket jobb irányba terelni.



Éhség/étvágy

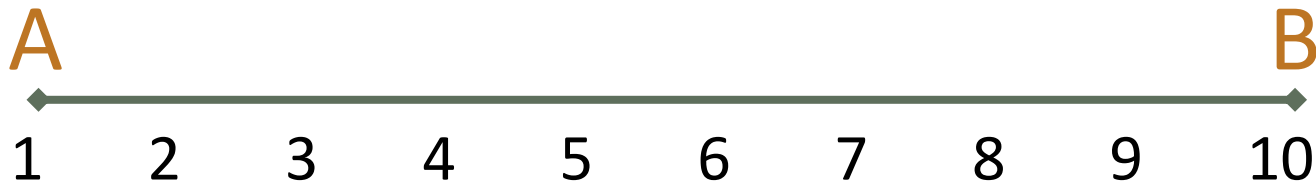
Figyeld meg, hogy hol vagy jelenleg a skálán. B a kiegyensúlyozott, ideális állapot.

Étkezések után jóllakottnak érzed magad?

A. Sokkal éhesebb vagy, mint máskor? Folyamatosan az evésre gondolsz?

vagy

B. Az étvágyad meglehetősen stabil, és 3-5 óránként rendszeresen megéhezel. Tudsz az étkezések között a fontos dolgokra koncentrálni, ahelyett, hogy az evésen (mit, mikor fogsz végre enni) járna az agyad.



01



Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékelj az állításokat 1 és 10 között.

1 = Egyáltalán nem igaz - 10 = Rendkívül igaz. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel növekedjen. Nyomtasd ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

[illegible]

Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékelj az állításokat 1 és 10 között.

1 = Egyáltalán nem igaz - 10 = Rendkívül igaz. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel csökkenjen. Nyomtasd ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

[illegible]

Kívánósság

A. Gyakran van erős, kontrollálhatatlan vágyad, hogy egyél?

vagy

B. Semmi extra kívánósság (csak hormonális kívánósság menstruáció előtt és időnkénti enyhe unalomból lehetnének)?



02



Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékeld az állításokat 1 és 10 között.

1 = Egyáltalán nem igaz - 10 = Rendkívül igaz. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel növekedjen. Nyomtasd ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

Kíváncsóság	B	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12
Könnyen abba tudom hagyni az evést amikor jóllaktam (vagy miután megettem egy adagot abból amit kívántam).													
Egész nap nem tapasztalok kíváncsóságot.													
Tudom kezelni a stresszes helyzeteket evés nélkül.													
Az étellel kapcsolatos gondolataim jönnek és mennek és nem tulajdonítok nekik különösebb jelentőséget.													
Ritkán vágyom édességre vagy alkoholra evés után.													
Kíváncsóság részösszeg													

Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékeld az állításokat 1 és 10 között.

1 = Egyáltalán nem igaz - 10 = Rendkívül igaz. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel csökkenjen. Nyomtasd ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

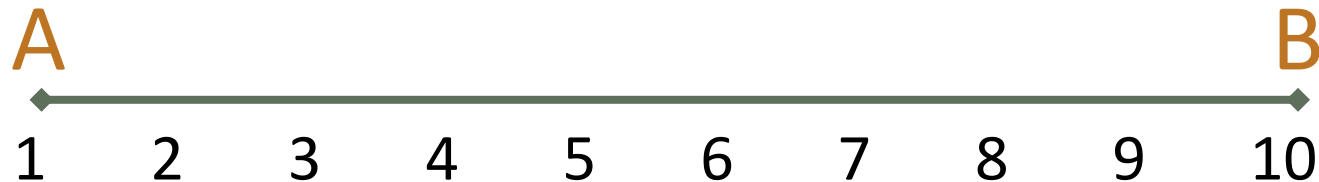
Kívánósság	B	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12
Cukor/édesség													
Keményítő, mint tészta és kenyér													
Zsíros ételek													
Sós ételek													
Tejtermékek (tej, sajt, fagylalt, jégkrém, stb.)													
Alkohol													
Kávé													
Kívánósság részösszeg													

Energia

A. Sokszor hirtelen lezuhan az energiaszinted? Majd elalszol evés után?

vagy

B. Meglehetősen egyenletes az energia szinted hirtelen zuhanások nélkül?



03



Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékeld az állításokat 1 és 10 között.

1 = Egyáltalán nem igaz - 10 = Rendkívül igaz. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel növekedjen. Nyomtass ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

Energia	B	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12
Az energiaszintem stabil a nap során és napról napra													
Ha kimerülök, gyorsan feltöltődök, és gyorsan visszaáll az energiám.													
Mindig van elég energiám, hogy megtegyem amiket akarok.													
Van elég energiám anélkül, hogy ételekre vagy koffeinre szorulnék.													
Könnyen motiválható vagyok, könnyen koncentrálok az adott feladatra és elvégzem amit kell.													
Energia részösszeg													

Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékelj az állításokat 1 és 10 között.

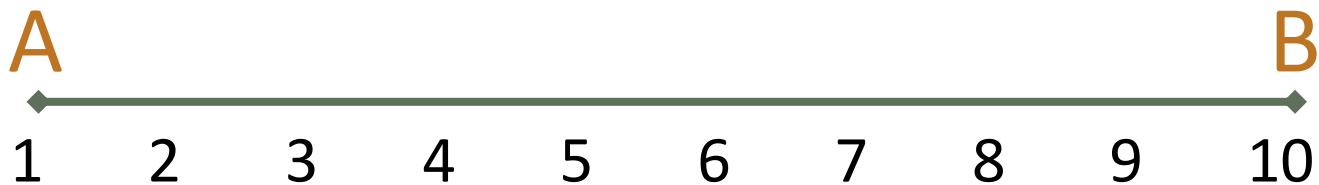
1 = Egyáltalán nem tapasztalom - 10 = Rendkívül gyakran tapasztalom. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel csökkenjen. Nyomtasd ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

Energia	B	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12
Kimerült, fáradt, lomha vagyok.													
Apátia, letargia													
Nincs motivációm mozogni/edzeni.													
Energiaszint zuhanások, álmoság kora-késő délután													
Kívánom a koffeint, cukros/édes dolgokat, szénhidrátokat, hogy energiát nyerjek													
Alacsony energiaszint vagy álmoság evés után													
Energia részösszeg													

Hangulat

A. Vannak most hirtelen hangulatingadozásaid? Nyűgös vagy?
vagy

B. A hangulatod viszonylag egyenletes, ingerültség nélkül.



04



Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékelj az állításokat 1 és 10 között.

1 = Egyáltalán nem igaz - 10 = Rendkívül igaz. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel növekedjen. Nyomtasd ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

Hangulat	B	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12
A hangulatom egész nap stabil, reggeltől délutánig és estig ugyanaz marad.													
Nyugodt és kiegyensúlyozott vagyok, aggodalom és szorongás nélkül.													
Stresszes, nyomasztó vagy bántó események után gyorsan visszatérek a nyugodt/boldog érzéshez.													
A hangulatom nyugodt és kontrollált marad, attól függetlenül, hogy mi történik körülöttem (látványok, hangok, hőmérséklet, emberek stb.)													
Hangulat részösszeg													

Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékeld az állításokat 1 és 10 között.
1 = Sohasem tapasztalom - 10 = Rendkívül gyakran tapasztalom. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel csökkenjen. Nyomtass ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

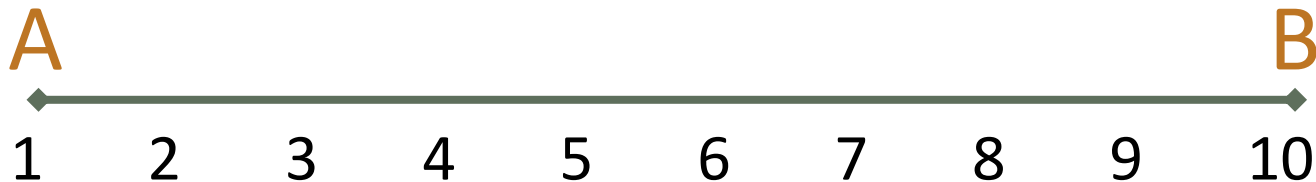
Hangulat	B	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12
Méreg, irritáltság													
Izgatottság, nyugtalanság													
Szorongás, stressz, aggodalom													
Lobbanékonyság, idegesség													
Érzelmi kirobbanások													
Szomorúság, depresszió													
Negatív gondolatok													
Nem érdekelnek a dolgok amik máskor örömet okoznak													
Érzelmi ingadozások/instabil hangulat													
Alacsony önbecsülés/önbizalom hiány/értéktelenség érzése													
Nincs kedvem emberekkel találkozni													
Érzelmek hiánya/apátia													
Hangulat részösszeg													

Alvás

A. Felébredsz az éjszaka közepén, és nem tudsz visszaaludni?
Nehézen tudsz este elaludni?

vagy

B. Könnyen elalszol, végigalszod az éjszakát és kipihenten
ébredsz.



05



Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékeld az állításokat 1 és 10 között.

1 = Egyáltalán nem igaz - 10 = Rendkívül igaz. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel növekedjen. Nyomtasd ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

Alvás	B	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12
Könnyen elalszom													
Átalszom az éjszakát													
Úgy érzem eleget alszom													
Még akkor is, ha az alvásom nem optimális, bőven van energiám a napra.													
Amikor felébredek, kipihentnek, ébernek és energikusnak érzem magam.													
Alvás részösszeg													

Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékeld az állításokat 1 és 10 között.

1 = Sohasem tapasztalom - 10 = Rendkívül gyakran tapasztalom. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel csökkenjen. Nyomtass ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

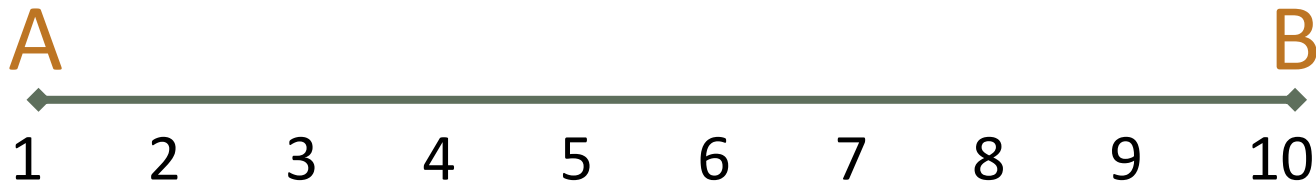
Alvás	B	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12
Nehezen alszom el													
Gyakran felébredek éjszaka és nem tudok visszaaludni													
Nem alszom eleget													
Fáradtan ébredek													
Nagyon horkolok, alvási apnoe													
Alvás részösszeg													

Emésztés

A. Székrekedésed van, vagy fel vagy fúvódva? Van valami más emésztési problémád?

vagy

B. Rendszeres a székletürítésed, és nincsenek kellemetlen emésztési problémáid.



06



Töltsd ki ezeket a táblázatokat hetente egyszer. Értékeld az állításokat 1 és 10 között.

1 = Sohasem tapasztalom - 10 = Rendkívül gyakran tapasztalom. B oszlop = jelenlegi állapot. A többi oszlop a következő heteket jelöli. Töltsd ki a táblázatot a hét ugyanazon napján minden héten. A cél az, hogy a részösszeg idővel csökkenjen. Nyomtass ki új lapokat ha több mint 12 hétig alkalmazod.

Alvás	B	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12
Gázosodás													
Böfögés													
Gyomor vagy has fájdalom													
Gyomorégés/savas reflux													
Görcsök													
Hányinger/ideges gyomor													
Hasmenés													
Székrekedés													
Furcsa színű, szagú vagy állagú széklet													
Emésztés részösszeg													

Házi feladat

Hetente egyszer töltsd ki a nyomtatható táblázatokat, hogy nyomon kövesd a tested visszajelzéseit.

Figyeld meg, hogy mi befolyásolja őket.

Amit eszel, hogyan eszel, mennyit alszol, mennyire vagy stresszes vagy fáradt, és minden egyéb tényező, amelyeket a „Miért vagyok mindig éhes” leckében tárgyaltunk, befolyásolja a számodat.

Törekedj olyan változtatásokra, amelyek a számokat optimálisabb tartományba mozdítják.

Hogy mivel lehet befolyásolni ezeket a tényezőket a következő leckében még tovább részletezzük. Most egyelőre annyi a feladatod, hogy figyeld meg, mi hogyan befolyásolja a te egyéni visszajelzéseidet.

