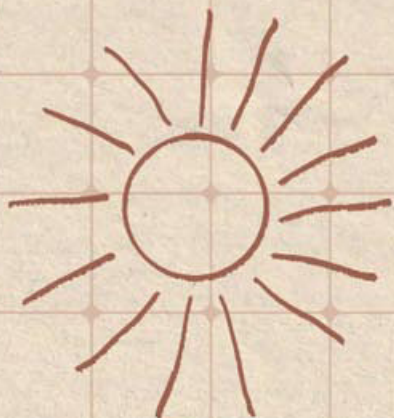
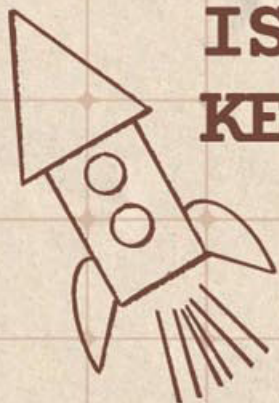




Ez a munkafüzet a 1. heti videókhöz kapcsolódik.
Kérlek, a leckékkel együtt használd!

MUNKAFÜZET

ISMERD MEG ÖNMAGAD ÉS
KEZDJ EL ÚJRA BÍZNI A
TESTEDBEN!



ABC

Ez a munkafüzet az Fogj Le Fejben!
program résztvevőinek készült.
Másolása, megosztása vagy terjesztése
nem engedélyezett.

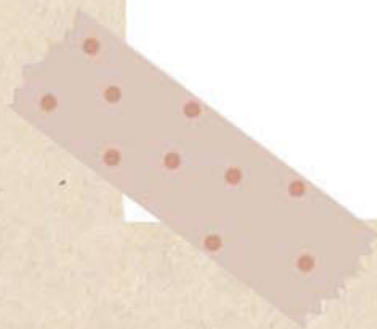




A HÉT CÉLJA

A hét célja felismerni a belső hangot, amely
visszatart, és új, támogató gondolatokra
cserélni.

Megérteni az érzelmi evés működését, és
tudatosítani: a fogyás nem az önfegyelemről,
hanem a figyelemről szól.



A BELSŐ HANG FELÍSMERÉSE

A tested nem ellenség. Minden elakadás, halogatás vagy fáradtság mögött jelzés van, nem lustaság.

Ez a hét első lépése: megtanulni meghallani, mit üzen a tested, és mit válaszolsz rá fejben.



Írd le, miket mondasz magadnak, amikor nem sikerül tartani a terveidet!

Pl. „Lusta vagyok.” „Úgysem tudom végigcsinálni.” „Megint elrontottam.”





Írj melléjük új, támogató mondatokat!

Pl. „Most pihenek, aztán
újrakezdem.” „Nem adom fel, csak
tanulok magamról.”



Ezeket akár kis cetlikre is
kiírhatod, és tedd olyan helyre, ahol
naponta látod.



ÉRZELEM-ÉTEL KAPCSOLAT FELTÉRKÉPEZÉSE

Sokszor nem éhségből eszel, hanem
érzésekre reagálsz. Ez a felismerés az
egyik legerősebb lépés a fogyásban.

Készíts „Érzelem-étel naplót”
legalább 2 napon át.

Jegyezd fel:
mikor ettél úgy, hogy nem voltál éhes?





Milyen érzés váltotta ki (pl. stressz, unalom, magány, fáradtság)?



Mit éreztél utána?



Már az is változást indít el,
ha csak megfigyeled ezeket a
mintákat.

AZ APRÓ LÉPÉSEK EREJE

A tested nem szereti a hirtelen változást. De minden kis döntésed jelzés neki: „most biztonságban vagy, haladhatunk.”

Mi az az egy kis szokás, amit reálisan el tudsz kezdeni már most a fogyásod érdekében? (pl. napi 2 liter víz, 10 perc séta, tudatosabb vacsora, 5 perc esti légzés)

Írd le, és tervezd meg, mikor és hogyan illeszted be a napodba!



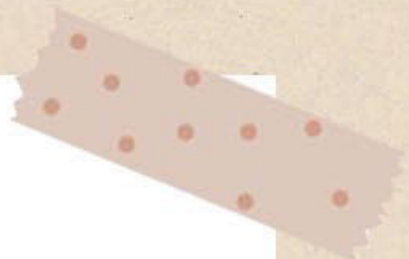
Ne azt nézd, mit nem csinálsz még – hanem azt, hogy mit tettél meg ma magadért.

TUDATOŚÍTÓ GYAKORLAT: A "TESTEM ÜZENETE"

A tested minden nap kommunikál veled. Ha megtanulsz hallgatni rá, pontosan megmutatja, mire van szüksége.

Figyeld ma magad napközben,
és jegyezd fel:

Mikor éreztem, hogy feszültség van a
testemben?

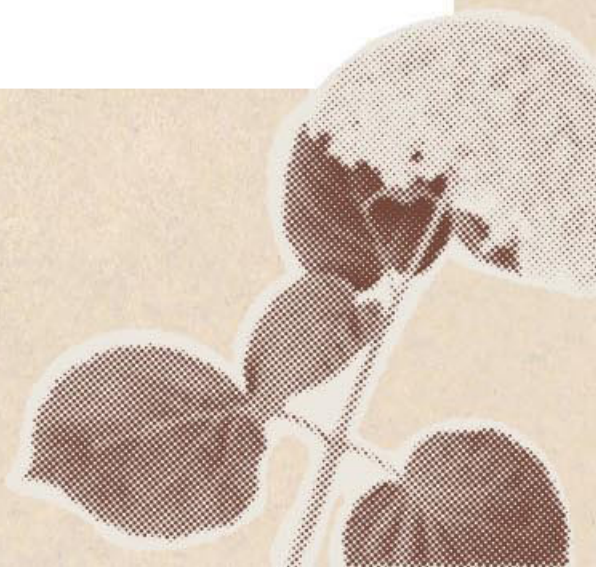
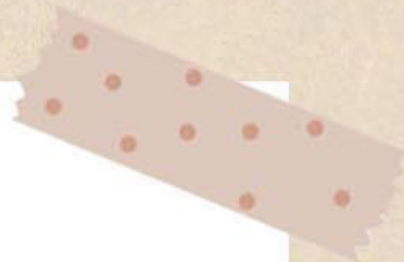




Mikor lazult el, és mitől?



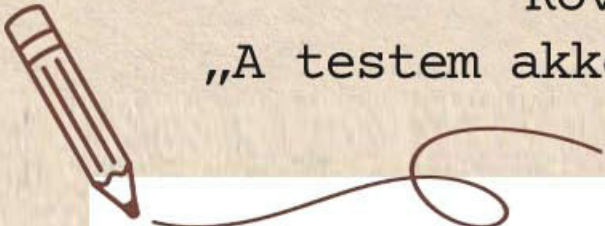
Mit üzenhet ez a testérzet nekem?





Következtetés:

„A testem akkor érzi magát jól, ha...”



Ez a gyakorlat segít a tudatos fogyásban
mert a tested csak akkor enged, ha érzi,
hogy figyelsz rá.



AZ ÖNBÍZALOM KIS LÉPÉSE

A fogyás nem a mérlegen dől el, hanem abban, mennyire hiszel abban, hogy képes vagy rá. Írd le:

Miben voltam ma következetes?





Miben reagáltam másként, mint régen?

A large, empty white rectangular area intended for writing a response to the question above.

Milyen apró dologra lehetek ma büszke?

A large, empty white rectangular area intended for writing a response to the question above.



ZÁRÓ GONDOLAT

Ez a hét az alapozás.

A tested most tanulja meg, hogy már nem kell
kényszerből működnie, mert biztonságban van.
Minden apró figyelem, minden tudatos döntés
azt üzeni neki:

„Nem kell sietnünk. Most már együtt
dolgozunk.”





„A fogyásom nem a tökéletes napokon múlik,
hanem azon, hogy ma is tettem valamit
magamért.”

💡 Extra segítség - ha már most tudod, hogy
az étkezésben szeretnél változtatni
Az első lépés lehet az önismeret... de a
második gyakran az, hogy végre tudod, mit
egyél.

☛ Ha szeretnél egy hozzád igazított,
egyszerű étrendet, ami támogat az utadon,
nézd meg Ági étrendtervezési programját:
[Személyre szabott étrend](https://infrason.hu/egeszsegklub/etrendtervezes/)

<https://infrason.hu/egeszsegklub/etrendtervezes/>

