

ЗАДАНИЯ К ЗАНЯТИЮ № 8

Задание 1

1. Составьте список «Я буду». Что Вы хотите делать ежедневно в плане питания для улучшения своего здоровья и самочувствия в свете новых знаний о микробиотике. Запишите.

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

2. Составьте список «Я не буду». Какие привязанности к еде представляют для Вас самую большую проблему? От чего Вы планируете решительно отказаться? Запишите.

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____
- e) _____

Задание 2

Если быстрые и резкие перемены представляют для Вас сложность, воспользуйтесь этой таблицей.

Таблица поэтапных изменений на неделю.

Дата	Обязательный минимум	%/ +/-	Максимум для достижения цели	%/+/-

Задание 3

Проведите эксперимент! Составьте таблицу контроля над ощущением голода, где 0 – это сытость, а 10 нестерпимый голод. Проверяйте себя в самых разных ситуациях. В первой части таблицы даны примеры. Вы можете изменить их по своему усмотрению.

Сделайте выводы.

Время в течение дня	Степень голода (0-10)
Сразу после пробуждения	
Непосредственно перед завтраком	
Во время завтрака	
Сразу после завтрака	
Перед тем как захотелось съесть мороженое	
Перед обедом	
Сразу после обеда	