



САХАР В ГОЛОВЕ!

**Автор и ведущая:
Д-р (Ph.D.), Натуропат Юлия Резникова**



СЛОЖНОСТЬ ОТКАЗА ОТ САХАРА



СЛОЖНОСТЬ ОТКАЗА ОТ САХАРА



КАК ОБЛЕГЧИТЬ САХАРНУЮ ЛОМКУ

1. Горячая вода с лимоном или макробиотический перловый напиток мугича с лимоном
2. Здоровый сон
3. Правильные десерты
4. Сложные углеводы в течение дня



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ПОТРЕБНОСТИ В СЛАДКОМ

1. Недостаток минералов в пище
2. Ухудшение состояния печени
3. Кандида
4. Плохой сон, усталость, переутомление

ЖЕЛАНИЕ СЛАДКОГО = СИГНАЛ



ШКАЛА ПОТРЕБНОСТИ В СЛАДКОМ

1. Крайняя выраженность необходимости в сладком. Упаду в обморок, умру, если не съем
2. Чувствую себя физически больной без сладкого. Терминальная слабость, дрожь в руках
3. Сильная потребность: «люди добрые, дайте конфетку! Сейчас! Сию минуту!»
4. Умеренная потребность: очень хочется сладенького
5. «Если окажется где – то рядом, то съем с удовольствием»
6. «Съела бы что – то особенное, то, что люблю больше всего»
7. Нейтральное состояние: «Могу есть, а могу не есть»
8. Очень насытилась: «Вряд ли найду место для десерта»
9. Слишком много съела: “чувство дискомфорта в животе, не хочется двигаться”.
10. Тошнит от одной мысли про сладкое

СЛАДКОЕ

ПРИЯТНЫЕ АССОЦИАЦИИ



ТЕХНИКА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СВОИМИ ЧУВСТВАМИ

ЗЛОСТЬ		ПОДАВЛЕННОСТЬ		ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ
раздражаюсь	на повышенных тонах	расстраиваюсь	мазохистский	в сомнении	неспособный
оскорбляю	ругаюсь	опускаются руки	неподвижный	неуверенно	одинокий
недовольный	резкий	стыдно	напряжённый	нерешительно	парализованный
огорчённый	ссорюсь	ощущаю бессилие	замыкаюсь в себе	смущённо	изнурённый
ненавижу	вспыльчивый	ничтожный	впадаю в отчаяние	в колебаниях	беспомощный
атакую	упрямый	вина	безнадёжный	стеснительно	подчинённый
агрессивный	непокорный	неудовлетворённость	ворчливый	утратив иллюзию	уязвимый
разочаровываюсь	выхожу из себя	жалкий	дистанцированный	недоверчиво	пустой
возмущаюсь	теряю терпение	уничижаю себя	не в своей тарелке	потерянный	бедствующий
со злобой	презираю	ненавижу себя	без сил	неуверенный	жалкий
неистовый	ядовитый	падаю духом	чертовский	стеснённый	в смятении
критикую	показываю неуважение	отчуждённый	шаткий	под стрессом	обречённый
подлый		пессимистичный	недотрога	некомфортный	неумелый
жестокий	ревную	угнетённый	утомлённый	сбитый с толку	непригодный
мстительный		самокритичный	хилый	отвлечённый	забитый
садистский		угрюмый		дезориентированный	ловушку
язвительный		хмурый		краснею от смущения	слабый
взбешённый		обескураженный		неуклюжий	больной
возбуждённый		тусклый			суетливый
чувствую отвращение		безрадостный			дрожащий

СПИСОК ТРИГГЕРОВ

ВСПОМНИТЕ СИТУАЦИИ, В КОТОРЫХ ВАМ
СЛОЖНЕЕ ВСЕГО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЛАДКОГО.

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИЯ?

1. РЕАКЦИЯ ПСИХИКИ И ОРГАНИЗМА НА СОБЫТИЯ
2. ИНФОРМАЦИЯ

ОПРЕДЕЛИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ

ситуация → эмоция / чувство → потребность

ЗЛОСТЬ

ЭТО ПОТРЕБНОСТЬ
В ИЗМЕНЕНИИ



ЛЕНЬ, СКУКА

Хотим делать одно,
а вынуждены делать другое.



ЭМОЦИЯ	ПРИВЫЧНАЯ РЕАКЦИЯ	ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ
ТРЕВОГА	Хождение из угла в угол, еда, сладкое	Осознание. Недостаток какой информации вызывает. Если можно ее найти. Если нет – рассмотреть (описать) разные варианты и продумать их. Принять незнание используя отвлечение на книги, фильмы, музыку, медитацию
ОБИДА	Съесть шоколад.	Отредактировать эту историю. Написать телеграфным текстом или от лица обидчика. Сузить или изменить угол восприятия.
СКУКА	Много еды и много сладкого, чтобы себя занять и отвлечься	Заранее создать список увлекательных дел из 100 пунктов и каждый раз находить в нем вдохновляющие занятия.

ЗАЧЕМ ПОВЫШАТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?



ПОДВОДИМ ИТОГИ

- Техника наблюдения и записи чувств
- Список триггеров
- Определение потребности
- Техники редактирования – сужения или изменения угла зрения
- Дыхательная техника снятия напряжения

ИЗМЕНЕНИЯ = ОПАСНОСТЬ

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

1. НЕ делать НИЧЕГО
2. Самостоятельно идти вперед
3. Идти вперед с помощью и поддержкой –
«ВКУСНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ «ВКУСНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

- ✓ Вы пройдете уникальную диагностику по результатам анализов крови.
- ✓ Получите индивидуальный план питания на 3 месяца, который будет еженедельно корректироваться
- ✓ Научитесь кухонному тайм-менеджменту.
- ✓ Освоите массу рецептов из продуктов, доступных во всех магазинах.
- ✓ Разберетесь с психологической составляющей
- ✓ А благодаря постоянной поддержке и контролю – сумеете как следует закрепить новые привычки.

90-ДНЕВНОЕ ДИСТАНЦИОННОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ ПО ДИЕТОЛОГИИ

«Вкусный путь к здоровью»

Авторская программа натуропата, д-ра (Ph.D) Юлии Резниковой

ПОЧЕМУ **90** ДНЕЙ?



ГЛАВНОЕ ОЗАРЕНИЕ

*Отказ от сладкого –
это не лишение, а обретение свободы!!!*

