

Magdalena Stefanowska

# 7 faz, przez które przechodzisz będąc na diecie

I jak sobie z nimi poradzić

Pomagam ludziom borykającym się z problemem nadwagi lub otyłości schudnąć oraz zmienić ich wizerunek i samoocenę już na dobre.


*Magdalena Stefanowska*



# Witaj

Nazywam się Magdalena Stefanowska i jestem specjalistką psychodietetyki i dietetyki.

Pomagam tym, którzy stracili już nadzieję na osiągnięcie wymarzonej wagi oraz tym, którzy nie mają ochoty marnować życia na diety, a chcą być szczupli, sprawni i zadowoleni z siebie.



Pracuję nad tym, żebyś zamieniła:  
Mogłabym na mogę,  
Chciałabym na chcę,  
Zrobiłabym na zrobię.

Dlaczego?

Może między tymi słowami różnica nie jest tak znacząca, natomiast między:

**MIAŁABYM** a **MAM**...jest kosmos...

Czy też tego chcesz?



Zanim zdecydujesz się na kolejną dietę, zanim zaczniesz liczyć dni do jej ukończenia i zanim kolejny raz będziesz się obwiniać o „słabą wolę”, przeczytaj o tym, jak Twoimi zachowaniami na diecie rządzi mózg i wykonaj zadania, które pozwolą Ci zrozumieć Twoje postępowanie i nie powtarzać go w przyszłości.



Pierwsza, najpiękniejsza faza, to czas prekontemplacji. Nie masz jeszcze pomysłu na to, żeby przechodzić na dietę, chudnąć czy spełniać oczekiwania mediów, lekarzy lub osób wokół Ciebie.

Jest Ci ze sobą dobrze, akceptujesz swój wygląd i jesteś zwyczajnie szczęśliwa.

Zastanów się i napisz, kiedy doświadczyłaś ostatni raz tego stanu i co u Ciebie, według Twoich przypuszczeń, mogło być czynnikiem zapalnym.



Jednak przychodzi dzień, w którym pojawia się zapalnik.

Nagle zaczynamy dostrzegać w naszym mniemaniu braki, niedoskonałości i niedociągnięcia. Zaczynamy czuć się inni, często gorsi, bo kult szczupłej sylwetki jest wielki i propagowany wszędzie. Może nie możesz już kupić modnej sukienki w Twoim rozmiarze?

Może lekarz powiedział, że czas odciążyć stawy? A może zauważyłaś, że po wejściu na piętro masz zadyszkę, której nigdy wcześniej u siebie nie widziałaś?

Przechodzisz do fazy drugiej. KONTEMPLACJI



Powoli w Twojej głowie pojawiają się plany.  
Szukasz, czytasz, pytasz, oglądasz, myślisz,  
liczysz...

Zaczyna się dziać. Wchodzisz w fazę  
**PRZYGOTOWANIA.**

W zależności od tego, kto Cię przekonał lub komu  
zaufasz, dawnemu życiu mówisz **NIE!** I zaczynasz  
zmieniać swoje życie.



*idea → plan → action*

Jesteś w fazie DZIAŁANIA. Najbardziej twórcza część Twojej pracy. Wiesz, że możesz WSZYSTKO. Jesteś w stanie nie jeść niczego i zabronić sobie wszystkiego, co może szkodzić Twojej wymarzonej sylwetce. Bywa, że chcesz mieć „bat” nad sobą i idziesz do dietetyka.

Czyżbyś do końca sobie nie ufała???

Przecież masz całkiem dobry plan...

Chudniesz...





Udało się! Jesteś szczuplejsza, znowu szczęśliwa, odczuwasz dumę, radość a nawet euforię. Nic dziwnego. Gratulacje. Po czasie tak wielkich wyrzeczeń, zakazów i nakazów należy Ci się taka nagroda!

Męczarnia już za Tobą.

Teraz faza STABILIZACJI

Moment, w którym do dietetyka chodzisz już tylko na kontrolę, a na co dzień radzisz sobie sama.

Lub skończyłaś dietę cud i wróciłaś do wolności.

Nieważne jak. Ważne, że mniej wazysz i dotarłaś do tabliczki z napisem KONIEC.



Teraz czas na UTRZYMANIE.

Czyli wszystko w Twoich rękach.

I na początku działa. Jednak nagle coś w Tobie pęka...

Być może cel, który sobie obrałaś już minął, może będąc na diecie tak wiele sobie odmawiałaś, że teraz chcesz chociaż popróbować „dawnego”, miłego życia.

A może na stole pojawiło się twoje ulubione ciasteczko i chcesz tylko wypróbować swoją moc?

Jeszcze dajesz radę, jeszcze masz siłę, ale powoli czujesz, że lina po której stąpasz jest cienka, a stare nawyki są tuż za Tobą i szepczą do ucha jak Wam było dawniej dobrze ze sobą, i że nic tego nie zastąpi.



Stary nawyk jest nieustępliwy, a lata wspólnie spędzone należą do dobrych wspomnień, więc powolutku wkraczasz w fazę NAWROTU.

Nie zawsze nawet to zauważasz. Na początku usprawiedliwiasz się mówiąc, że przecież to tylko jedno ciastko, a od jutra już nie jem, albo poćwiczę kiedyś. To tylko kilogram więcej, a przecież schudłam 20!

I tak w sposób dla Ciebie niezauważalny stary nawyk zasiada na swoim dawnym tronie.



W tym momencie bardzo często pojawiają się myśli negatywne.

W głowie słyszysz: Jestem słaba, do niczego, nie mam silnej woli, nigdy nic mi się nie udaje, z niczym nie potrafię sobie poradzić.

Nie są to myśli budujące wzmocnienie i motywację.

Obwiniasz samą siebie nie mając pojęcia, że rządzi Tobą pewne psychologiczne uwarunkowania mające miejsce w głowie. Nie w żołądku.



Nawrót to moment, w którym mamy ambiwalentne uczucia. Bo **CHCIELIBYŚMY** schudnąć, ale nareszcie jest nam dobrze i miło.

Znasz ten schemat? Zapewne nie jest Ci obcy skoro tu jesteś, ale pewnie nigdy w ten sposób o tym nie myślałaś.

Przestań więc się zamartwiać i myśleć, że nigdy Ci się nie uda.

Wczoraj nie determinuje jutra. Wczoraj było tak, a jutro będzie inaczej.

Nie jesteś inna, gorsza, słabsza, leniwa czy nieudolna.

Tak działa nasz mózg.

Dlatego zacznij działać zgodnie z jego zasadami!



Dlaczego tak się dzieje?

Od fazy prekontemplacji do fazy działania miałaś czas na wzmocnienie. Obrazowo mówiąc wypełnianie worka zasobami potrzebnymi do działania.

Być może udało Ci się zapełnić nie jeden, lecz kilka worków i przez długi czas miałaś z czego korzystać, czerpiąc z niego pełnymi garściami przy tworzeniu blokad, zakazów, nakazów, udawania, że nie jesteś głodna, że nie masz ochoty na coś innego, udawania przed sobą, że spotkań ze znajomymi to Ty już nie lubisz a ciasto babci Zosi tak właściwie to nigdy nie było dobre.



To wszystko sobie odebrałaś w sposób gwałtowny. Z worka zasobów czerpałaś dzień po dniu, aż w końcu zrobił się pusty i nie miałaś już z czego brać sił do dalszego działania.

Jak widzisz - normalne.  
Nie jesteś słaba i leniwa.

Zaczęłaś tylko od złej strony.

Obrazowo?

Zamiast najpierw nauczyć się pływać, wystartowałaś w zawodach pływackich. I to takich, które rozpoczynają się skokiem na główkę.



Skoro już wiesz DLACZEGO, kolej na odpowiedź na pytanie JAK?

Pamiętaj, że to Ty jesteś najlepszym ekspertem od samego siebie i tylko Ty potrafisz odpowiedzieć na pytania dotyczące Twoich planów, marzeń i oczekiwań.

Nikt nie zrealizuje za Ciebie Twojego życia, dlatego właśnie sama musisz odpowiedzieć na poniższe pytania. Szczerze, z przemyśleniem i bardzo konkretnie. Unikaj uogólnień.

To pierwszy krok do realizacji CELU.





## Od czego zacząć?

1. Zapoznaj się z planem zadań i wydrukuj go
2. Spokojnie i z namysłem odpowiedz na wszystkie pytania. Bądź ze sobą szczerą, bo przecież nie będziesz oszukiwać samej siebie
3. Powieś plan w widocznym miejscu i zerkaj na niego w chwilach refleksji
4. I najtrudniejsze:  
Pamiętaj, że coś co chcesz zmienić na stałe nie może być rewolucją. Rewolucję już przechodziłaś. Ona sieje zniszczenia. To co teraz robisz to ewolucja. Czyli całkowita zmiana z brakiem możliwości powrotu.  
Bilet w jedną stronę...

**POWODZENIA!**

Pamiętaj! W odpowiedziach nie używaj ogólników typu "Chcę lepiej wyglądać" "Lepiej? Czyli JAK. Konkret. Im większy, tym lepiej.

1. Zastanów się DLACZEGO chcesz zmienić swoje żywienie. Wypisz minimum 6 powodów.

(Przykład: Uważam, że żywię się niezdrowo i chcę poprawić jakość moich posiłków)

2. Określ swój CEL

Cel niestety musi być REALNY, możliwy do wykonania przez Ciebie w określonym czasie

(Przykład: Chcę wchodzić na 10 piętro bez zadyszki)

3. Jak myślisz. Jak bardzo ta zmiana przybliży Cię do spełnienia marzeń? (Określ swoje marzenia.

Przykład: Chcę nareszcie z przyjaciółmi pojechać w góry i dorównać im kroku)

4. Zastanów się, jakie są powody tego, że sięgasz po jedzenie gdy nie jesteś głodna (Stres? Nuda? Nawyk?)

5. I wypisz wszystko, co w tym momencie SPRZYJA wprowadzeniu zmian.

Ważne jest również żebyś doceniła to, czego już się nauczyłaś i możesz teraz z łatwością wykorzystać.

Jeśli na diecie nauczyłaś się na przykład zjadać śniadania, wykorzystaj to jako pierwszy krok na drodze trwałych zmian.

Zmiany wprowadzaj pojedynczo. Dużo łatwiej jest skupić się na jednej rzeczy i zamienić ją w nawyk, niż chwycić 10 srok za ogon i żadnej nie złapać.

Nie zapisuj się nagle na siłownię planując 7 treningów w tygodniu. Zaplanuj na początek spacer lub spokojną jazdę rowerem.

I najważniejsze. NIE odstawiaj na „zawsze” tego co lubisz najbardziej. Ogranicz. To już jest sukces. Przecież każdy ma swoje słabości.

Jeśli jadasz w stresie, spróbuj znaleźć coś, co bardzo lubisz a nie jest jedzeniem i równie dobrze pomaga zapomnieć Ci o złych chwilach. Może taniec? Długa kąpiel? Lub spacer?



Twoja głowa i ciało (nawet bardzo słabe), mogą więcej niż Ci się wydaje!

Dlatego zapomnij o tym co było.  
Przypomnę Ci, że przeszłość nie determinuje przyszłości.

Przyszłość może być całkiem inna.

I należy do Ciebie!



Dziękuję i życzę Ci sukcesów.  
Takich prawdziwych. Osiągniętych raz na  
zawsze.

Jeśli będziesz mieć jakiś problem, zapraszam  
do wspólnej pracy.

Jeśli nie wiesz, czy to dla Ciebie, proponuję 15  
minutowe, darmowe konsultacje, na których  
porozmawiamy o sposobie rozwiązania Twojego  
problemu.

Zapisać możesz się tutaj:  
[gabinet@psycho-dietetyka.com.pl](mailto:gabinet@psycho-dietetyka.com.pl)