

# 5 KROKOV

## AKO ODOLAŤ NADMERNEJ KONZUMÁCII LÁKADIEL

Nejete viac, než by ste chceli? Veľa jedla jete len tak, zo zvyku? Reagujete automaticky na každú ponuku potravín alebo jedál? Ak by ste chceli tieto **nevhodné zlozvyky** zmeniť, tu sú spôsoby, ako to môžete urobiť.

### 1. Uvedomte si, aké spúšťače vás provokujú k jedlu navyše

Pitie kávy máte **často spojené** s konzumáciou sušienok.



Zapnutie televízie **vás provokuje** ku konzumácii oreškov.

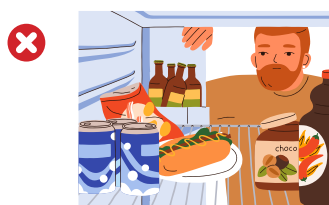


### 2. Provokatérov k jedlu navyše **odstráňte, obmedzte, alebo na ne nereagujte jedlom**

**Vyhýbajte sa** obchodom s lákadlami. Čo doma nemáte, **to nejete**. **Znížte čas** pozerania TV, napr. na každý druhý deň.



**Nemajte** jedlo stále na očiach. Čím viac úsilia musíte na dosiahnutie jedla vynaložiť, tým **menej ho zjete**.



Naučte sa reagovať na spúšťače, napr. na pozeranie TV, **inak ako jedlom**. Pomaznajte sa s domácim miláčikom alebo s partnerom.



### 3. Ak máte zvyk pojedania, jedzte menej vysoko energetických pochutín

Pri pozeraní televízie, pri počítači alebo v ďalších situáciách voľte **menej kalorické varianty a nekalorické nápoje**.

Príklady pochutín =>

**45 g**  
čokoláda



1000 kJ

**45 g**  
chipsy



1000 kJ

**50 g**  
sušienky



1000 kJ

**420 g**  
ovocia



1000 kJ

**1000 g**  
zeleniny



1000 kJ

čaj alebo  
káva



0 kJ

### 4. Neprejedajte sa, aj keď vám chutí

**Jedzte pomaly, všimavo** bez inej činnosti. Chuťové poháriky ocenia najviac **prvé sústa**. Všímavé jedenie vedie k výberu kvalitnejších potravín v menšom množstve.



### 5. Odmeňte sa!

Odmeňovaním a oceňovaním za to, že ste zvládli zlozvyk zvyšujete pravdepodobnosť, **že budete nový návyk naďalej praktizovať**.



♥ Vymaňte sa zo správania, ktoré vám privedlo nadváhu. Buďte **aktívnym tvorcom** svojho života. Nájdite si a naučte sa **spôsoby**, vďaka ktorým budete vedieť zvládať svoje záťažové situácie.