

Jeśli potrzebujesz uwagi, **poproś o nią**, skieruj ją na siebie słowami, a nie jedzeniem.

Jeśli potrzebujesz pewności siebie, **wzmacniaj** ją, zamiast jeść.

Jeśli pragniesz pochwały i podziwu, nie porównuj się, **planuj, działaj**, zamiast jeść.

Jeśli potrzebujesz wolności, **podejmij decyzje o rozstaniu**, zamiast jeść.

Jeśli potrzebujesz spokoju, wsparcia, **zakończ toksyczne relacje**, zamiast jeść.

Jeśli potrzebujesz lepiej zrozumieć siebie i swoje potrzeby, **skorzystaj z psychoterapii**, zamiast jeść.

Jeśli potrzebujesz czułości, **okaż sobie czułość** małymi gestami, a nie jedzeniem.



WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCYNY LOTNICZEJ
ul. Krasińskiego 54/56, 01-755 Warszawa
www.wiml.waw.pl



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Zadanie finansowane ze środków Narodowego
Programu Zdrowia na lata 2021-2025

Opracowanie merytoryczne: dr Agata Gałdzińska
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik

PSYCHO
DIET

Manifest jedzenia emocjonalnego

Czytaj, słuchaj go w chwilach, kiedy znów nawyk emocjonalnego jedzenia wygra z refleksją i samodyscypliną. Wypisz zdania, które są z perspektywy Twoich potrzeb najważniejsze.

Jeśli jesteś zmęczona/y, potrzebujesz odpocząć
– **nie jeść.**

Jeśli czujesz smutek, potrzebujesz popłakać
– **nie jeść.**

Jeśli czujesz złość, potrzebujesz to wyrazić,
wykrzyczeć, wyrzucić z ciała, postawić granice
– **nie jeść.**

Jeśli czujesz samotność, potrzebujesz więcej
bliskich relacji – **nie jeść.**



Manifest jedzenia emocjonalnego

Manifest jedzenia emocjonalnego

Jeśli czujesz się przytłoczona/y, potrzebujesz być
sama – **nie jeść**.

Jeśli czujesz, że nie nadążasz, potrzebujesz się
zatrzymać – **nie jeść**.

Jeśli się nudzisz, potrzebujesz twórczego zajęcia
– **nie jeść**.

Jeśli potrzebujesz sobie **powiedzieć coś miłego**,
zrób to zamiast jeść.

Jeśli odczuwasz stres, **potrzebujesz wyciszenia**
– nie jedzenia.

Jeśli potrzebujesz **sprawić sobie przyjemność**
– znajdź inną niż jedzenie.

Jeśli czujesz się winna – **wybacz sobie** zamiast jeść.

Jeśli czujesz się skrzywdzona/y
– **uznaj swoją krzywdę** zamiast jeść.



Manifest jedzenia emocjonalnego

Manifest jedzenia emocjonalnego

Manifest jedzenia emocjonalnego

Jeśli jesteś na siebie wściekły – **spróbuj czuć**
zamiast jeść.

Jeśli straciłaś/eś kontrolę nad swoim życiem,
potrzebujesz planu, nie jedzenia.

Jeśli czujesz się w poczuciu obowiązku,
postaw granice, zamiast jeść.

Jeśli czujesz się zależna od innych, **poszukaj**
sposobów na uzyskanie niezależności,
zamiast jeść.

Jeśli czujesz się przytłoczona/y, **potrzebujesz**
wsparcia, delegowania obowiązków,
a nie jedzenia.

Jeśli czujesz umęczenie, przestań być
męczennicą/kiem, **przestań uszczęśliwiać innych**
na siłę, zamiast jeść.

Jeśli czujesz się niezrozumiana/y, **wyraż swoje**
potrzeby, emocje, zakomunikuj, napisz list –
zamiast jeść.

