

CO MOŻE UTRUDNIAĆ PROCES ODCHUDZANIA?



●

Niewłaściwy moment w życiu
na wprowadzanie zmian,
brak wystarczających zasobów osobistych
i przestrzeni do rozpoczęcia odchudzania,
np. w sytuacji poświęcania całej uwagi,
energii i aktywności na rozwiązanie ważnego
problemu rodzinnego

●

Brak motywacji i wyraźnie określonego celu
do osiągnięcia:

„Po co ja właściwie mam się odchudzać?”

●

Brak wsparcia ze strony osób najbliższych

●

Brak elastyczności w myśleniu i działaniu:

*„Jutro wyjazd służbowy, to oznacza,
że z dietą koniec”*

●

Myślenie w kategoriach „0-1”:
*„Skoro i tak złamałam/-em postanowienie
i zjadłam/-em kostkę czekolady, dieta już
nie obowiązuje i mogę równie dobrze zjeść
całą tabliczkę”*

CO MOŻE UTRUDNIAĆ PROCES ODCHUDZANIA?



Negatywne myślenie:

*„Już tyle razy nie udało mi się schudnąć,
teraz na pewno będzie tak samo”*

Nadmierny krytycyzm w stosunku do siebie:

*„To, ile schudłam/-em to żadne osiągnięcie,
to jedynie kropla w morzu tego, ile jeszcze
powinnam/powinienem zrzucić”*

„Czytanie w myślach”, przekonanie o tym,
co inni ludzie sądzą i myślą na nasz temat:

*„Jeżeli nie poczęstuję się ciastem,
koleżanka na pewno się na mnie obrazi”*

Wiara w „ideały piękna” przedstawiane
w mediach:

„Nigdy nie będę tak dobrze wyglądać jak oni”

Brak możliwości zwrócenia się po pomoc
do specjalisty
(lekarza, dietetyka, psychodietetyka)

Opracowanie merytoryczne: dr n. społ. Paulina Baran
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik



Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
www.wiml.waw.pl



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