

Pierwsze kroki w kierunku zmiany nawyków na zdrowsze



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



NPZ
Narodowy Program Zdrowia

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



psycho diet

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



1

Sprawdź, czy dany moment w życiu jest odpowiedni na wprowadzanie zmian – uspokój myśli, przeanalizuj swoją aktualną **sytuację**.

2

Ustal realny, konkretny cel, jaki chcesz osiągnąć.

3

Ureguluj posiłki, **wprowadź** do diety więcej warzyw i owoców, ogranicz słodczyce.

7

Sukces?
Świetnie!
Doceniaj
nawet
najdrobniejsze
osiągnięcia,
nagradzaj
siebie.



6

Trudność z mobilizacją?
Poszukaj wsparcia w otoczeniu – może ktoś z Twoich najbliższych będzie Ci chętnie towarzyszył np. podczas codziennych spacerów czy zajęć na basenie.



5

Podjęmij codzienną aktywność fizyczną – dopasowaną do Twoich możliwości i taką, która sprawia Ci największą przyjemność.



4

Pamiętaj, że możesz skorzystać z pomocy specjalisty – **dietetyka**, aby móc wspólnie skomponować codzienny jadłospis w taki sposób, aby był i zdrowy i smaczny.

8

Odczuwasz napięcie i stres?
Poszukaj własnego sposobu na jego redukcję, np. **rozmowa** z osobą bliską, relaksująca muzyka, ciekawa lektura.



9

Przeszkoda?
Zatrzymaj się i **spokojnie** zastanów, w jaki sposób można sobie z nią poradzić.



10

Chwila zwątpienia?
Pamiętaj, jaki jest Twój cel i **kontynuuj** dotychczasowe działania.



13

Cel osiągnięty?
– jeżeli tak, spraw sobie przyjemność „w nagrodę” i **kontynuuj** te wszystkie zdrowe nawyki, które udało Ci się dotychczas wypracować.



12

Trudność, z którą nie możesz sobie poradzić?
Poproś o pomoc specjalistę, np. psychologa, psychodietetyka, który udzieli wsparcia w trudnym procesie zmiany.



11

Potknienie?
To zupełnie naturalne, zdarza się każdemu, nie zbaczaj z drogi i dalej **podążaj** do celu.

