

Potrzeba odpoczynku – jeśli podjadasz, bo jesteś zmęczona, **odpocznij.**

Potrzeba rozrywki – jeśli podjadasz, bo się nudzisz, **znajdź sobie zajęcie.**

Potrzeba jedzenia – jeśli podjadasz z głodu, **sprawdź dzienną kaloryczność posiłków.**

Pragnienie – jeśli chce ci się pić, pij wodę, **nie podjadaj.**

Potrzeba złamania zakazów – jeśli podjadasz produkty „zakazane” przez dietę, przestań dzielić jedzenie na „dobre” i „złe”, **włącz ulubione produkty do swojej diety.**

Potrzeba towarzystwa – jeśli podjadasz, bo czujesz się samotna, **zadzwoń do przyjaciółki lub przyjaciela.**

Potrzeba posiadania większej kontroli – jeśli podjadasz, bo czujesz, że tracisz panowanie nad sytuacją, **zastanów się, co możesz zrobić, by umocnić swoje poczucie sprawczości.**

Potrzeba bezpieczeństwa – zastanów się, co powoduje poczucie zagrożenia w twoim życiu. **Pomyśl, jak możesz zwiększyć poczucie kontroli.**

Potrzeba miłości – jedzenie nie wypełni pustki w sercu, tylko w żołądku.

Agata Głyda „Równowaga”

