

Ah, te słodycze!



Nie mogłam Cię zostawić bez działu o słodyczach.
Bo ile razy obiecywałaś sobie: „od jutra zero słodczy”?
A potem kończyło się tym, że wracałaś do nich z
podwójną siłą?

To nie Twoja słabość – to mechanizm, który może
prowadzić wprost do efektu jojo.

Chcę Ci przekazać jedną, niezwykle ważną rzecz:



SŁODYCZE SAME W SOBIE NIE SĄ PROBLEMEM.

Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy zajmują
miejsce pełnowartościowych posiłków albo kiedy
próbujesz z nimi walczyć. Bo im bardziej ich sobie
zakazujesz, tym bardziej wygrywają.

Celem nie jest i nie powinna być rezygnacja ze
słodkiego, nawet jeśli się odchudzasz, tylko

**jedzenie ich świadomie, planowo, z satysfakcją i
smakiem, bez poczucia winy.**

Bo jedzenie słodczy ma sens wtedy, **gdy naprawdę
sprawiają Ci przyjemność**, nie zastępują normalnego
posiłku i nie są stałym sposobem na radzenie sobie z
emocjami.

Unikanie słodyczy w 100% działa tylko u osób, które nie lubią słodkiego smaku.

Jeśli Ty lubisz – to zupełnie normalne, że Twój organizm opomina się o to, czego mu zabraniasz.



Badania jasno pokazują, że ich **całkowite usuwanie** u większości osób kończy się **odwrotnym efektem**: rosnącą ochotą, napadami i poczuciem winy. Zakazany owoc kusi bardziej.



Zadaj sobie proste pytanie: *czy potrafiłabym odstawić słodycze na całe życie?*

Jeśli nie – to nie tędy droga, skoro chcesz mieć trwałe efekty. Zamiast walczyć, naucz się z nimi żyć.



Jak więc ogarnąć swoje jedzenie słodyczy?

I. Jedz zgodnie z zasadą SERA

Pierwszym krokiem, by ograniczyć przejadanie się słodyczami, jest jedzenie według zasady SERA opisanej dokładnie w rozdziale o jedzeniu .

- **Nie możesz chodzić głodna i liczyć na to, że oprzesz się tabliczke czekolady.**
- Zadbaj o **białko i błonnik** w każdym posiłku. To właśnie one najlepiej obniżają apetyt na słodkie i stabilizują poziom glukozy. Kiedy posiłki są sycące, ochota na „szybkie cukry” naturalnie spada.

To był fragment rozdziału o słodczych mojego ebooka "Nigdy więcej diety".

Całość (101 stron, 11 praktycznych kroków, karty pracy + przykładowy jadłospis)

kupisz teraz za 49 zł.



Kliknij tutaj, żeby zacząć swoją drogę bez zakazów i efektu jojo.



Pozdrawiam Cię ciepło,
Ania

