

Gotowe odpowiedzi na pytania o leczenie

Nie masz obowiązku tłumaczyć się ze swojego leczenia. Łatwiej jednak, gdy odpowiedź jest przygotowana wcześniej, bo pytanie pada zwykle przy stole i bez ostrzeżenia. Wybierz trzy zdania, które brzmią jak Ty.

„Jak schudłaś?”

- „Zmieniłam kilka rzeczy naraz. Głównie białko i ruch.”
- „Leczę się i to działa.”
- „Pracuję nad zdrowiem z lekarzem. Szczegóły zostawiam dla siebie.”
- „Powoli i nudno, bez rewolucji.”

„A nie szkodzi? Czytałam, że...”

- „Prowadzi mnie lekarz i regularnie to sprawdzamy.”
- „Znam te doniesienia, rozmawiałam o nich z lekarzem.”
- „Rozumiem, że się martwisz. Mam to pod kontrolą.”

„To droga na skróty”

- „To leczenie, nie skrót. Resztę i tak muszę zrobić sama.”
- „Skrótem było odchudzanie się przez dwadzieścia lat bez efektu.”
- „Nie oceniam Twoich decyzji zdrowotnych i proszę o to samo.”

„Zjedz kawałek, raz się żyje”

- „Zjem, ale mniej. Naprawdę mniej mi teraz wchodzi.”
- „Wezmę do domu, teraz się nie zmieszczę.”
- „Nie odmawiam Tobie, tylko sobie.”
- „Ciasto jest pyszne, mój żołądek ma dziś inne zdanie.”

„A jak odstawisz, to wróci”

- „Dlatego pracuję nad mięśniami i nawykami, nie tylko nad wagą.”
- „Wiem, że takie jest ryzyko. Mam na to plan.”

Gdy chcesz zakończyć rozmowę

- „Wolę o tym nie rozmawiać przy stole.”
- „To temat, który zostawiam dla siebie.”
- „Nie komentuję cudzego wyglądu i proszę o to samo.”
- Powtórz spokojnie to samo zdanie drugi raz. Bez nowego argumentu

TRZY ZASADY

- Jedno zdanie wystarczy. Dłuższe tłumaczenie brzmi jak usprawiedliwianie się.
- Nie musisz podawać nazwy leku. Ani w pracy, ani w rodzinie.
- Zdecyduj wcześniej, kto wie o leczeniu. Łatwiej kogoś dopuścić później niż się wycofać.

WIĘCEJ W PRZEWODNIKU



Całość, czyli przygotowanie do terapii, skutki uboczne, ochrona mięśni i okres po odstawieniu leku, jest w przewodniku „Strategia GLP-1”. Codziennego pilnowania uczy aplikacja plumka.