

Jedzenie poza domem

W domu porcję ustawiasz sama. Kłopot zaczyna się tam, gdzie jedzenie jest wspólne: w pracy, w restauracji i przy rodzinnym stole. W każdym z tych miejsc problem jest inny.

W pracy

- Umów posiłek w kalendarzu jak spotkanie. Odkładanie jedzenia na wieczór kończy się mdłościami albo objadaniem
- Trzymaj w szufladzie coś z białkiem, co wytrzyma bez lodówki: napój proteinowy, orzechy
- Na urodziny weź kawałek ciasta i postaw obok siebie. Nie musisz go jeść
- Bidon na biurku. W pracy najłatwiej zapomnieć o picu

W restauracji

- Zamów przystawkę zamiast dania głównego albo poproś o pół porcji
- Poproś o pojemnik i zabierz resztę do domu
- Wybieraj proste: grillowane, pieczone, gotowane, z warzywami
- Sos poproś obok, nie na daniu
- Jedz powoli. Przy mniejszej pojemności żołądka pośpiech odbija się od razu
- Zupa jako całe danie to dobre rozwiązanie

U rodziny

- Zjedz coś z białkiem przed wyjściem. Na głodnego trudniej odmawiać
- Nałóż sobie sama i podziękuj za dokładkę, zanim wyląduje na talerzu
- Przynieś swoją potrawę. Zawsze będzie coś, co możesz zjeść
- Usiądź dalej od półmisków
- Wstań od stołu, gdy skończysz: kawa, spacer, pomoc w kuchni
- Miej jedno gotowe zdanie i powtórz je spokojnie drugi raz

W torebce

- Bidon albo mała butelka wody
- Coś z białkiem, co nie wymaga lodówki
- Miętówki, bo posmak w ustach potrafi przeszkadzać
- Chusteczki
- Sweter, bo po większym spadku wagi częściej robi się zimno

TRZY ZDANIA NA WYNOS

- „Bardzo dobre, ale więcej się nie zmieszczę.”
- „Wezmę do domu, zjem jutro.”
- „Dziękuję, dziś sobie odpuszczę.”

Zaplanuj jedną rzecz, którą na pewno zrobisz: zjem połowę, zabiorę resztę, wypiję wodę przed kawą. Jedna wykonana jest warta więcej niż cztery postanowienia.

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.