# 3 פתרונות פרקטיים לשליטה באכילה רגשית!

פעולות קטנות שעושות הבדל גדול.

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

## 1.ארוחת ערב מסודרת ומשביעה.

שאריות של הילדים זה לא אוכל.
כשהגוף לא מקבל ארוחה אמיתית – הוא ידרוש פיצוי בהמשך.

## מה כן:

שבי לאכול. צלחת עם חלבון, ירק ופחמימה.
גם אם זו ארוחה פשוטה – תני לה כבוד.
🍽️ ארוחה אחת טובה = פחות חיפוש נשנושים אחר כך.

## 2.צאי ל-10 דקות הליכה אחרי ארוחת הערב

הליכה קצרה אחרי האוכל מורידה סטרס, מאזנת את הסוכר בדם,
ומורידה את הדחף לנשנושים של ערב.

## מה כן:

10 דקות הליכה בחוץ .
עם מוזיקה, פודקאסט – או פשוט עם עצמך.
🚶‍♀️ תנועה = שליטה מחודשת בגוף ובראש.

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

## 3.השתמשי במשפט קבוע שמחזיר אותך לשליטה

**ברגע של קושי – תגידי לעצמך משפט שמחזיר אותך לבחירה נכונה.**

## למשל:

- **"אני לא צריכה להיות מושלמת – רק להמשיך."**
- **"נפילה היא חלק מהתהליך – לא הסוף שלו."**

**המילים שלך יוצרות מציאות חדשה.**

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

# דיאטות באות והולכות. הרגלים — נשארים.
# את צריכה דרך שתבנה לך הרגלים!

**אם נמאס לך להתחיל מחדש בכל יום ראשון — הגיע הזמן לעשות את זה אחרת.**
**בשיטה שמביאה שליטה באכילה, שקט נפשי,**
**וירידה במשקל שנשארת איתך לאורך זמן.**
**זו בדיוק הסדנה שבניתי עבורך.**

**https://www.12minutesdiet.com/**

**שינוי לא קורה ביום –**
**אבל הוא גם לא דורש מהפך.**
**זה קורה כשהחלטות קטנות הופכות להרגלים.**

**ועל זה מתבסס כל הרעיון מאחורי הסדנאות שלי**
**לירידה במשקל ואורח חיים בריא – "12 דקות" .**

**אני רוצה להזמין אותך להצטרף לסדנה הקרובה**
**ולגלות איך להפוך החלטות קטנות לתוצאות גדולות.**