

3 פתרונות פרקטיים לשליטה באכילה רגשית! פעולות קטנות שעושות הבדל גדול.



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.



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.



דיאטות באות והולכות. הרגלים — נשאים. 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 –
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.

