



Lehenik eta behin, elikadurak gure osasunean duen eraginaz eta kanpotik ez ezik barrutik ere zaintzeak duen garrantziaz jabetu behar dugu.

Ahaztu dietak eta ALDATU OHITURAK Izan ere:



Epe luzeko aldaketa da.



Ez dago murrizketarik, ez goserik, ez sufrimendurik.



Gure osasuna hobetzen du eta gaixotasunak prebenitzen ditu.

Argal egoteak ez du esan nahi osasuntsu egotea

HOZKAILURAKO GOMENDIOAK



Eroso sentitzeko moduko tokian eta moduan jan.



Distrakzioirik gabe jan. Isilarazi mugikorra eta itzali telebista.



Edan baso bat ur hasi aurretik. Gerta liteke egarria izatea, eta ez gosea.



Poliki jan. Gutxienez 20 minutu eman jaten.



Utzi jateari beteta zaudenean. Galdetu zure urdailari.



Geratu erabat ase ez izanaren sententzioarekin.



Utzi beti janari pixka bat platerean. Aska zaitez janariarekiko grinetik.



Ekitaldi sozialetan, egin ahalegina azkena amaitzeko.

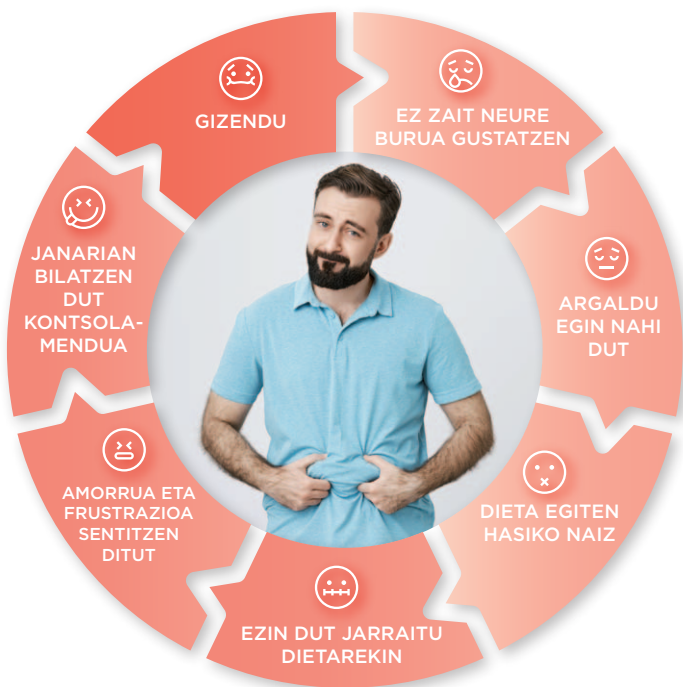


Janaria eskaintzen badizute, baztertu adeitasunez eta justifikazioz eman gabe.



Errespetatu jatorduen errituala. Zeure burua errespetatzen ariko zara.

DIETEN ESPIRALA



BEHATU

01

DASTATU

02

PRESENTE EGON

04

EPAITU GABE

03

Modu kontzientean jan

Jarri arreta osoa, distrakzioz gabe, gorputzaren seinaleei erreparatuz, janaria dastatuz eta harekin gozatuz, zeure burua epaitu gabe.

ELIKADURA KONTZIENTEA VS DIETAK



DIETA

HELBURUA	Pisua galtzea
	Etsaia
JANARIA	Etiketak: ona/txarra
	Gabezia
BALIABIDEA	Borondatea
JARRERA	Perfekzionismoa
GOSEA	Dietak agintzen duenean jatea
KONTROLA	Dietak kontrolatu egiten zaitu



ELIKADURA KONTZIENTEA

HELBURUA	Konfiantza zure baliabideekiko
	Dastatzea
JANARIA	Gozatzea
	Probatzea (jolastea)
BALIABIDEA	Motibazioa
JARRERA	Malgutasuna - arintasuna
GOSEA	Zure gorputzari entzutea
KONTROLA	Zuk kontrolatzen duzu zer jaten duzun