

JAK PORADZIĆ SOBIE Z... JEDZENIEM POZA DOMEM?



Kluczem do sukcesu jest konsekwencja.

Jest tak, ponieważ praktycznie każda życiowa zmiana wymaga od nas robienia czegoś **regularnie**.

Utrwalenie się nowego nawyku zajmuje przeciętnie około 66 dni. To może się wydawać długim czasem, jednak tak naprawdę to tylko nieco ponad 2 miesiące. Przy tworzeniu nowych nawyków najważniejsza jest konsekwencja.

Trzeba jednak zachować realistyczne podejście: nikt nie trzyma się ściśle zasad przez 100% czasu. Bardziej realistycznym celem będzie zachowanie konsekwencji przez **większość** czasu. Oznacza to, że jeśli przygotujesz domowe posiłki przez 90% czasu, będą widoczne postępy, a sporadyczne wyjście do restauracji, na przykład z okazji urodzin, nie odbije się negatywnie na Twoich dążeniach do celu.

Celem tej broszury jest przekazanie Ci wskazówek dotyczących jedzenia poza domem w okresie redukcji masy ciała. Wskazówki te pomogą Ci podejmować trafne decyzje podczas specjalnych okazji, które wymagają zrobienia wyjątku od rutynowego planowania i przygotowywania posiłków.



Planuj z wyprzedzeniem

Wykorzystaj fakt, że żyjemy w erze informacji. Jeśli jest taka możliwość, jeszcze zanim znajdziesz się w restauracji, wyszukaj jej menu w sieci i zdecyduj, co zamówisz. Współcześnie wiele restauracji podaje w menu informacje o wartościach odżywczych, co może pomóc w wyborze zdrowszych pozycji.



Wybieraj dania zawierające niskotłuszczowe źródła białek

Stawiaj na chude mięso, takie jak kurczak, lub ryby. Za niskotłuszczowe można również uznać lepsze kawałki wieprzowiny lub wołowiny, wskazane jest jednak odcięcie widocznego tłuszczu.



Unikaj potraw smażonych

Unikaj dań, których składniki przygotowano w panierce lub usmażono na głębokim tłuszczu, nawet jeśli tak przygotowany składnik jest niskotłuszczowy. Smażone produkty spożywcze często tracą podczas tej obróbki większość wartości odżywczych.



Pytaj o zdrowe zamienniki

Poszukaj w menu kolorowych warzyw, które można wybierać jako dodatki lub zamienniki innych elementów dania, na przykład sałatka zamiast frytek.



Kontroluj porcję

Jeśli porcje są duże, połowę dania weź na wynos do domu, aby zjeść ją jako inny posiłek. Poproś o opakowanie na wynos jeszcze przed rozpoczęciem jedzenia, aby ograniczyć ryzyko, że nie przestaniesz jeść po osiągnięciu uczucia sytości.



Poproś o podanie dodatków oddzielnie

Poproś, aby dodatki, takie jak masło, ser, polewy, dresingi sałatkowe i sosy, zostały podane oddzielnie. Pozwoli to na kontrolowanie ich spożywanej ilości.



Pij wodę

Picie wody do posiłku może pomóc w osiągnięciu uczucia sytości i nieprzejadaniu się. Dodatkową korzyścią jej jest zerowa kaloryczność.



Zamawiaj jako pierwszy(-a)

Gdy jemy posiłek w restauracji w towarzystwie innych osób, możemy być bardziej podatni na dokonywanie wyborów w zależności od tego, na co decydują się inne osoby. Bądź modelem dla innych, zamawiając jako pierwsza osoba przy stole zdrowy, odżywczy i dobrze zbilansowany posiłek.

Jednak najważniejsze przesłanie tej broszury, jakie należy zapamiętać, to to, że **jutro jest nowy dzień**. Możemy się zgodzić, że posiłek w restauracji może nie do końca spełniać założenia wyznaczonego planu żywieniowego, jednak jest on ważny dla dobra Twojego zdrowia psychicznego, gdyż pozwala się na chwilę oderwać od samodzielnego gotowania i celebrować specjalną okazję z bliskimi osobami. **Takie okazjonalne wyjścia nie powodują zniweczenia efektów Twojej ciężkiej pracy**, nie stanowią oznaki niepowodzenia ani nie są powodem do całkowitej rezygnacji z dalszych wysiłków.

Najważniejsze, aby pamiętać, że na drugi dzień powrócisz do planowania posiłków i będziesz nadal pracować nad osiągnięciem wyznaczonych celów. **Zespół prowadzący badanie ZUPREME** wspiera Cię na każdym kroku, pomagając w ocenie dotychczasowych postępów i oferując wskazówki w dalszej drodze. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, porozmawiaj z członkiem zespołu na kolejnej wizycie w ramach badania.

