

DUCIFORRADALOM – VÉSZTERV KÉSZÍTŐ MUNKAFÜZET ÉLETMÓDVÁLTÁS ALATT

Állítsd össze saját életedre vonatkozóan, milyen események sorozata állhat az utadban, ami gyakran okoz megtorpanást számodra!

Nem várt akadályozó események lehetséges listája:

Készíts minden eshetőségre vésztervet! Miből álljon?

- Ilyenkor milyen étkezési tervet készíthetsz, amely nem térít el nagyon a célodtól?
- Ha nem tudod másképp megoldani, hogy vendégségben, rendezvényen, idegen helyen étkezz, milyen alternatívákat tudsz választani, ami legjobban megfelel a terveidhez?
- Ha elcsábulnál, hogyan tudod másnap vagy a következő néhány napban ezt kompenzálni tudatosan?
- Hogyan kommunikálj másokkal, hogy tiszteletben tartsák a saját céljaidat és egyértelmű legyen számukra, hogy ez részedről tudatosság és támogassanak?
- Kitől tudsz tanácsot vagy segítséget kérni, ha tanácstalan vagy?
- Milyen előnyök/hátrányok érhetnek a vész szituációban?
- Milyen erősségeid vannak, amelyek segítenek az adott helyzetben józannak maradni?
- Milyen gyengeségeid vagy veszélyforrások nehezíthetik az adott szituációkat?

Nézzünk egy minta vész-haditervet 6 lépésben (A-F)!

A) Probléma azonosítása: Hétfvégén átmegyünk a barátainkhoz ebédre! Nekem konkrét étkezési tervem van, ennek ellenére félek, hogy túl sokat fogok enni és nagyon eltérek a tervtől!

B) Vészterv-stratégia, lehetséges döntéseim:

1. Előre eldöntöm, hogy ha több étel van, csak egyfélét fogok enni.
2. Elviszem azt, amit eredetileg főztem magamnak és azt fogom enni.
3. Előre egyeztetek a barátaimmal, hogy legyen számomra is ehető étel.
4. Ha nem szeretnék kimaradni a finom ízekből és kívülállónak érezni magam, és enni szeretnék az ételekből, akkor nem engedek a szememnek, hanem kiválasztom a számomra leginkább vonzó ételeket és azokból eszek (nem mindből).
5. Mindenből eszek egy kisebb méretű tányéron, így elkerülöm, hogy túlegyem magam, mégsem érzem, hogy kimaradok a jóból.
6. Átalakítom arra a napra az étkezési tervemet és úgy kalkulálok, hogy bármit ehessek náluk, a többi étkezésemben visszafogottan tervezem a makrókat.
7. Eszem, nem leszek kívülálló, de bármilyen desszert is lesz, azt viszont kihagyom.

C) Lehetséges megoldások értékelése:

1. Előre eldöntöm, hogy ha több étel van, csak egyfélét fogok enni.
 - Előny: Tudom tartani a diétám, biztosan nem eszem túl magam.
 - Hátrány: Körülöttem mindenki jóízűen fog enni mindent, én meg csak ott nézem majd és alig tudom élvezni az egész délutánt.
2. Elviszem azt, amit eredetileg főztem magamnak és azt fogom enni.
 - Előny: Itt nem hibázhatok!
 - Hátrány: Lehet, hogy kinevetnek, piszkálnak majd, esetleg megbántom a barátaimat, hogy kivonom magam ebből.
3. Előre egyeztetek a barátaimmal, hogy legyen számomra is ehető étel.
 - Előny: Biztos lesz olyan, ami számomra is megfelelő.
 - Hátrány: Mi van, ha nem bírok ellenállni a többi falatnak és tök hülyét csinálok magamból, hogy külön főzetek valamit, aztán meg nem abból eszek!

DUCIFORRADALOM – VÉSZTERV KÉSZÍTŐ MUNKAFÜZET ÉLETMÓDVÁLTÁS ALATT

4. Ha nem szeretnék kimaradni a finom ízekből és kívülállónak érezni magam, és enni szeretnék az ételekből, akkor nem engedek a szememnek, hanem kiválasztom a számomra leginkább vonzó ételt és abból eszek (nem mindből).

- Előny: Élvezhetem az ízeket, mégsem eszek mindenből!
- Hátrány: Félek, hogy ha megkóstolok egy-kettőt, akkor nem bírom majd abbahagyni.

5. Mindenből eszek egy kisebb méretű tányéron, így elkerülöm, hogy túlegyem magam, mégsem érzem, hogy kimaradok a jóból.

- Előny: Kis adagokat eszem, ezért nem fogom túllőni a napi keretem.
- Hátrány: Félek, hogy nem fogok jóllakni, ezért szedek majd megint és így akár többet is ehetek, mint kellene.

6. Átalakítom arra a napra az étkezési tervemet és úgy kalkulálok, hogy bármit ehessek náluk, a többi étkezésemben visszafogottan tervezem a makrókat.

- Előny: Kompenzáltam a többi étkezéssel, ezért itt egy kicsit elengedhetem magam.
- Hátrány: Pont azért nem fogom tudni visszafogni magam, mert úgy leszek vele, hogy ma még alig ettem. És nehezen fogom majd vissza magam.

7. Eszem, nem leszek kívülálló, de bármilyen desszert is lesz, azt viszont kihagyom.

- Előny: Nem kell kihagynom a finom főételeket. Desszertet majd csinállok otthon egészségesebb formában máskor.
- Hátrány: Ha eszek mindenből, elszaladhat velem a gép és úgy érzem majd, most már úgymint mindegy és tuti eszek a süteményből is.

D) Válasszunk ki egy lehetséges megoldást és dolgozzuk ki lépésről lépésre!

1. lépés: Kiválasztom a 7. variációt, azaz eszek mindenből, de desszertet majd nem kérek. Szeretnék enni, és úgy érzem, a desszert esetén meg tudom majd állni, hogy ne egyek, ha cserébe a többi finomságból majd néhányat megkóstolok.

2. lépés: Közben még ezen tudok változtatni. Ha eszem egy kis főételt, várok majd egy kicsit. Eldöntöm, hogy eszek még másból vagy inkább nem eszek többet és a desszertből egy fél adagot elfogyasztok. Így mindenből tudtam enni.

DUCIFORRADALOM – VÉSZTERV KÉSZÍTŐ MUNKAFÜZET ÉLETMÓDVÁLTÁS ALATT

3. lépés: Ha időközben úgy érzem, kezd elszaladni velem a vágy, akkor megállok. Iszom. Várom. Ha még mindig nem bírok ellenállni, arrébb megyek, ahol nem látom a süteményt.

4. lépés: Ha mégis túlzásba estem, másnap reggel a szénhidrát adagomat el fogom hagyni.

E) Később vagy másnap értékeld, hogyan jutottál túl a baráti összejövetelen. Sikerült tartani a kidolgozott tervet vagy eltértél tőle.

F) Miben döntöttél jól? Miben cselekednél másképp legközelebb?

Készítsd el SAJÁT Vész-haditervedet minden olyan eseményre, amellyel sűrűn találkozol!

A) Azonosítsd, mi a probléma!

.....

B) Vészterv-stratégiád, lehetséges döntéseid:

1

2

3

4

5

6

C) Lehetséges megoldások értékelése

Megoldás Előny

Hátrány

1

2

3

4

DUCIFORRADALOM – VÉSZTERV KÉSZÍTŐ MUNKAFÜZET ÉLETMÓDVÁLTÁS ALATT

5

6

D) Válassz ki egy megoldási tervet és dolgozd ki lépésről lépésre!

1. lépés

2. lépés

3. lépés

4. lépés

5. lépés

E) Később érdemes végig gondolni, a tervnél tudtál-e maradni vagy eltértél tőle!

F) Ha nem tudtad megvalósítani a vésztervet, mi volt a hiba, gondold végig és legközelebb próbáld meg más lépéssorozatot!