

Zdrowie zaczyna się od jedzenia

Dietetyczna przerwa

Przewodnik



Za każdym razem, kiedy będziesz chciał sobie pofolgować, pijąc lub jedząc coś zakazanego, zajrzyj do tej „karty oszustw”. Choć wiele z poniższych pytań może wydawać się oczywistych, **nie pomijaj żadnego kroku**. Zostały one precyzyjnie zaprojektowane, aby zwiększyć twoją świadomość i odpowiedzialność, i prawdopodobnie w pewnym momencie powstrzymają cię przed zanurkowaniem w pudełku pełnym lukrowanych pączków.

DEFINICJE

„Niszczy cię” – negatywnie wpływa na to, jak się czujesz, wyglądasz i przeżywasz swoje życie.

„Mniej zła” opcja – wersja bezglutenowa, bezmleczna, z mniejszą ilością cukru lub mniej przetworzona.

ZACZNIJ TUTAJ

Czy masz **KONKRETNĄ CHĘĆ** na **JAKIEŚ SZCZEGÓLNE** jedzenie lub picie?

NIE

Nie jedz tego

Takie impulsywne decyzje nigdy nie są tego warte

TAK

Czy to będzie coś **NIESAMOWICIE** pysznego, specjalnego lub znaczącego?

NIE

Nie jedz tego

Po co marnować przyjemność na coś zwykłego?

TAK

Czy to **CIĘ ZNISZCZY** albo sprawi, że **POCZUJESZ SIĘ JAK ŚMIEĆ**?

NIE

Czy uświadamiasz sobie, że to jedzenie lub picie **WCIAŻ NIE JEST DLA CIEBIE ZDROWE**?

TAK *Tutaj jest tylko jedna odpowiedź.*

TAK

Wiedząc, że to cię zniszczy... **CZY NADAL UWAŻASZ, ŻE TO JEST TEGO WARTE?**

NIE

Czy jest dostępna **MNIEJ ZŁA** wersja?

CZY TO JEST TEGO WARTE?

NIE

Nie jedz tego

*Przecież **POWIEDZIAŁEŚ**, że to nie jest tego warte.*

TAK

PRZEMYŚL TO JESZCZE RAZ. Czy jesteś pewien?

TAK

NIE

Nie jedz tego

Jeśli to nie jest tego warte, to po co zawracać sobie głowę?

TAK

Czy jest dostępna **MNIEJ ZŁA** wersja?

Zjedz prawdziwą wersję

*Zjedz tak mało, jak możesz, i **DELEKTUJ SIĘ**.*

TAK

NIE

Nie jedz tego

Dokonałeś bardzo mądrego wyboru.

Czy **MNIEJ ZŁA** wersja jest porównywalnie pyszna/szczególna/znacząca?

TAK

Czy **MNIEJ ZŁA** wersja jest porównywalnie pyszna/szczególna/znacząca?

W porządku. Zjedz to.

Delektuj się... i ponos wszystkie konsekwencje swojej decyzji.

TAK

NIE

Zjedz MNIEJ ZŁĄ wersję

*Zjedz tak mało, jak możesz, i **DELEKTUJ SIĘ**.*

Nie jedz tego

Mądry wybór. „Może być” po prostu nie jest tego warte.

TAK

TAK

Zjedz MNIEJ ZŁĄ wersję

*Zjedz tak mało, jak możesz, i **DELEKTUJ SIĘ**.*

Zjedz prawdziwą wersję