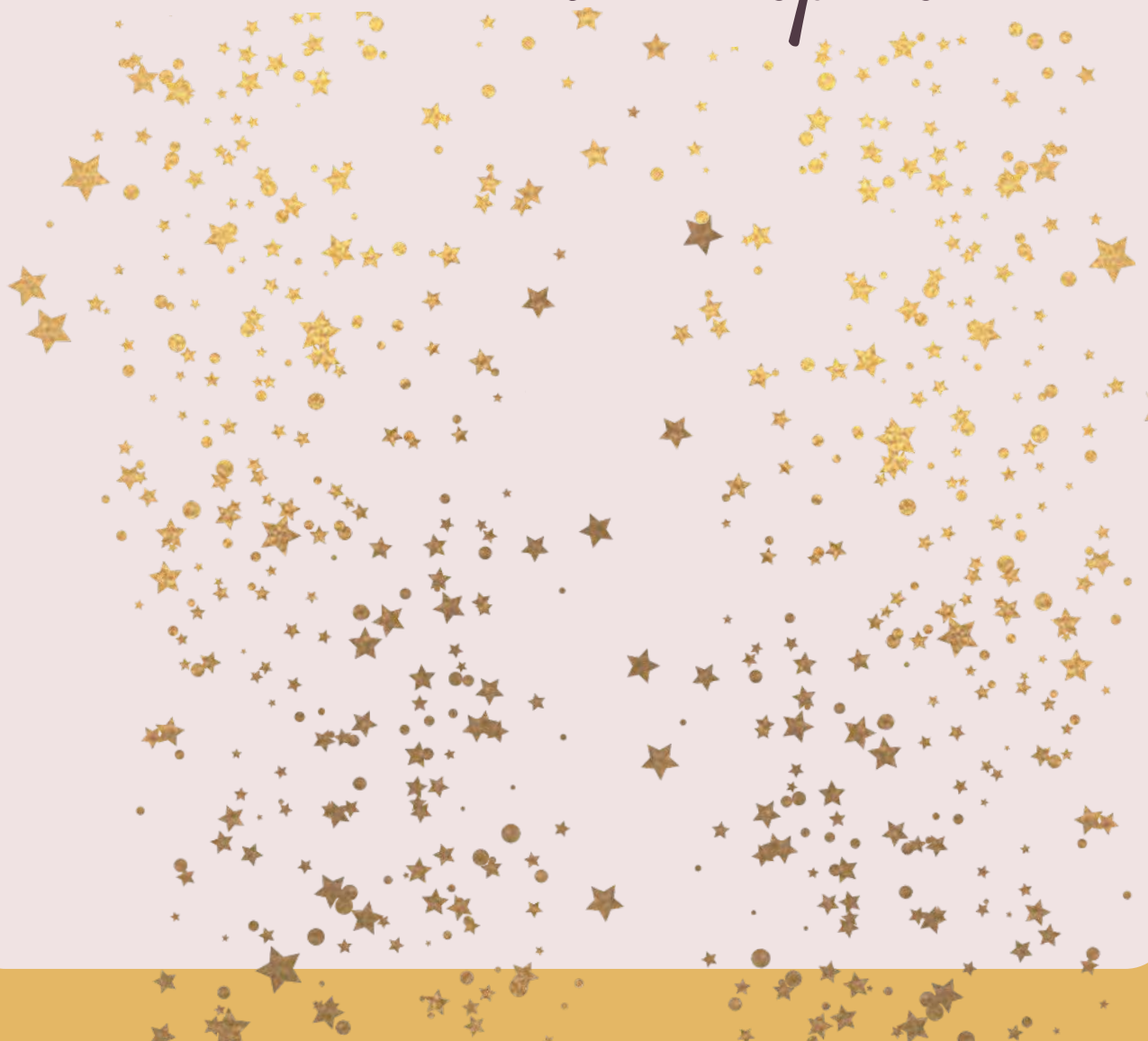


PLANNER

*"Elibereaza-te de kg
emotionale si corporale*



10 PRINCIPII ALE ALIMENTAȚIEI INTUITIVE

1- EVITĂ MENTALITATEA DIETĂ

Ia-ți la revedere de la dietele minune care oferă false speranțe de a slăbi te rapid și permanent

2- ONOREAZĂ MÂNCAREA

Fii conștientă de semnalele de foame și sațietate. Identifică când e suficient pentru tine. Evită alte activități în timp ce mănânci .

3- FĂ PACE CU MÂNCAREA. MĂNÂNCĂ CONȘTIENT

Alege conștient și NU cu vină . Schimbă "trebuie" cu "aleg".

4- CONTESTĂ REGULILE PE CARE LE ȘTIAI DESPRE ALIMENTAȚIE

Limitează dialogul intern negativ și regulile pe care le aveai despre mâncare. Concentrează-te pe "a te simți mai bine" și renunță la așteptările despre cât „crezi” că ar trebui să slăbești

5- RESPECTĂ-TE PE TINE. RESPECTĂ MÂNCAREA

Tot ce mănânci, vei mânca încet, cu atenție și cu prezență. (Acest lucru poate dura mai mult timp de practică, dar este unul dintre cele mai multe puternice menținerea unei greutate dorite)

6- IDENTIFICA FACTORUL TĂU DE SATISFACȚIE

Asigură-te că tot ce mănânci este nutritiv, dar delicios și plăcut pentru tine. O să descoperi că ai nevoie de mai puțină mâncare ca să te sature

7- ONOREAZĂ SENTIMENTELE TALE FĂRĂ SĂ UTILIZEZI MÂNCAREA.

TIPS: Amână cu 15 minute pofta ce îți apare din senin. Analizează care e stare ta de spirit. Gândește-te la alte variante care ar putea să te consoleze. Fii conștienta de starea pe care o ai și practica exercițiu **DIZOLVĂ** și **CREAZĂ**. **Dimineața și seara practica în 3-4 serii acest exercițiu: DIZOLVĂ și CREEAZĂ**

EXERCITIU

Inspiră pe nas în 5 timpi, reți aerul conectându-te la situația și emoția pe care dorești sa o dizolvi (situație în care tu te vezi pe tine în imagine cu acea emoție) și pe expirație spune **DIZOLV**, micșorand-o chiar și vizual pana observi că se duce. Simte senzațiile în corp.

Același procedeu pentru CREEAZĂ: **Inspiră pe nas în 5 timpi**, reține aerul conectându-te la situația și emoția pe care dorești sa o **CREEZI** (alege imaginea in care esti tu având emoția dorită) și pe expirație spune **CREEZ**, mărinđ-o vizual în timp ce îți percepi senzațiile în corp.



10 PRINCIPII ALE ALIMENTAȚIEI INTUITIVE

EXERCİȚIU DE RESPIRAȚIE ȘI CONECTARE CU TINE ÎNAINTE DE FIECARE MASĂ PENTRU A ȘI A AVEA DIGESTIE UȘOARĂ ȘI A NU MÂNCA EMOȚIONAL

- 5-20-10 (câte 4 repetări cu pauza între ele)
- Inspiram pe 5 timpi (ducand aerul în abdomen)
- Reținem inspirația pe 20 timpi
- Expiram aerul pe nas pe 10 timpi

BENEFICII:

- Te ajuta sa mănânci mai puțin, atat cât trebuie ca să te hranesti, și să nu mănânci emoțional
- Îți va oxigena corpul și ți-l va relaxa
- Te va ajuta să mănânci într-o stare relaxată, calmă

8- RESPECTĂ CORPUL TĂU

Aceptă și iubește corpul tău așa cum este acum. Asta nu înseamnă că nu poți face schimbări pe parcurs. Totul implică un proces

9- FĂ MIȘCARE- SPORT ȘI SIMTE DIFERENȚA

Mișcă corpul tău sub forma în care să îți dea energie și bună dispoziție. Făi exerciții pentru că iubești și respecti corpul tău, NU pentru că dorești să-l schimbi

10- IDENTIFICĂ ECHILIBRUL TĂU

Alege alimentele care respectă sănătatea ta și te fac să te simți bine. Nu trebuie să mănânci perfect, să urmarești modelul cuiva, doar ai nevoie să îți identificei noul TĂU stil de viață pozitiv, care să împlinească nevoile tale și nu a face pe plac altei persoane. Alege alimente care să îți dea energie și te facă să te simți bine .

PLATOUL TĂU SĂNĂTOS ȘI NUTRITIV

- 50 % carbohidrați de buna calitate: legume (fibre) diverse culori
- + 30 % proteină (peste, curcan, pui de casă, quinoa, chia, seminte canepa)
- + 20 % grasimi esentiale (seminte,avocado,oleaginoase,ulei presat la rece de masline/struguri/cocos/canepa)

Pregătește Mic Dejun sanatos (ex: smoothie cu superalimente, care să dea TONUSUL zilei. Cum vei mânca dimineața așa îți vei seta modul în care vei mânca peste zi.





R E P E T Ă :

Am intenția de a

ACCEPTA

corpul meu azi, de a

IUBI

corpul meu mâine,

și de a

APRECIA

corpul meu pentru

TOTDEAUNA



LISTA DE VERIFICARE A MODULUI CONȘTIENȚ

Î

- De ce mănânc?
- Îmi e foarte foame fizic? Cum mă simt?
- Mănânc pentru că am suntt plictisită, stresată sau tristă?
- Sunt așezată in timp ce mananc?
- Mănânc repede sau încet?
- Mănânc fără să mă gândesc la mâncare sau savurez fiecare înbucătură ? Mă simt mulțumită?
- Care este nivelul meu de sațietate?
- Îmi place ce mănânc?
- Cum mă simt când mănânc?
- În timp ce manânc fac și altă activitate?
- Cum mă simt când termin de mâncat?
- Mi-e somn când termin de mâncat sau mă simt plină de energie? Mi s-a schimbat starea de spirit înainte, în timpul sau după masă?
- M-am simțit mai bine sau mai rău?
- După ce am mâncat, m-am simțit bucuroasă, furioasă, liniștită



SCARA DE IDENTIFICARE A FOAMEI ȘI A SATISFACȚEI

Utilizează această scală pentru a te ajuta să fi mai conștientă de indiciile tale interne atunci când mănânci. Înainte de a mânca, verifică pentru a vedea unde te afli pe scara foamei. În mod ideal, ar trebui să fie 3 sau 4. După ce mănânci, verifică dacă nivelul este până la 7.

NU TE LĂSA SĂ AJUNGI PÂNĂ AICI.
Când ți-e foarte foame, este greu să reglezi ceea ce mănânci și este mai ușor să mănânci în exces.

În acest moment, ți-e prea foame să-ți pese de ceea ce mănânci.

ESTE TIMPUL SĂ MANANCI.
Ai mai mult autocontrol în acest moment. Te poți bucura de mâncare și poți asculta semnalele corpului.

Mâncatul ar fi plăcut în acest moment.

ACESTA ESTE LOCUL UNDE TREBUIE SĂ RECUNOAȘTI CĂ TE SIMȚI SATISFĂCUTĂ

Te simți fericită, confortabilă, nici înfometată, nici foarte plină

RESPECTĂ-ȚI CORPUL ȘI ASCULȚĂ-L.
Renunță să mai mănânci când ești sătulă. Te vei duce foarte rapid către a te simți inconfortabilă.
O să îți dorești să nu fi mâncat atât

1

Înfometată, Amețită, Iritată

2

Înfometată, Incapabilă să te concentrezi

3

Pofta de mâncare, pregătită să mănânci

4

Semne inițiale de poftă de mâncare

5

Confortabilă, nici înfometată, nici plină

6

Ușor mulțumită

7

Mulțumită

8

Plină

9

Foarte inconfortabilă, super plină

10

Super plină, pe punctul de a mă simți rău



PLANUL SĂPTĂMÂNAL

PLANIFICA DIN TIMP MENIUL SĂPTĂMÂNII

CARE ESTE INTENȚIA MEA CEA MAI IMPORTANTĂ DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ :

	LUNI	MARȚI	MIERCURI
MICUL DEJUN ORA			
PRÂNZ ORA			
GUSTARE ORA			
CINA ORA			
EXERCİȚIU ORA			



SĂPTĂMÂNA _____

LUNA _____

CE AȘ PUTEA SĂ FAC SĂ AM GRIJA MAI MULT DE CORPUL MEU ÎN ACEASTĂ
SĂPTĂMÂNĂ?

JOI

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ



LUNI

DATA _____

AFIRMAȚIA POZITIVĂ A ZILEI

CARE E INTENȚIA MEA PENTRU ASTĂZI?

CE SMOOTHIE AM BĂUT
ASTĂZI?

CUM M-AM ODIHNIT?



Am mâncat ceva din obișnuință? Sau pentru că mă simțeam bucuroasă, stresată, plictisită sau vreo altă emoție?

CE AM MÂNCAT ȘI CE
AM BĂUT ASTĂZI?

Cum m-am simțit
fizic/emoțional înainte, în
timpul și după masă?

MIC DEJUN

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

PRÂNZ

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

GUSTARE

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

CINA

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

A fost o situație care mi-a provocat poftă de mâncare? De ce aliment am avut poftă?

Am încercat alimente noi astăzi ? Ce aliment mi-a plăcut?

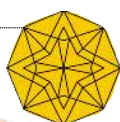
CE M-A DETERMINAT SĂ FIU MULȚUMITĂ ASTĂZI?

CONVINGERE LIMITATIVĂ CONVINGERE PRODUCTIVĂ

- _____ ● _____
- _____ ● _____
- _____ ● _____

SPORT

Pentru ce sunt astăzi
recunoscătoare?



MARTI

DATA _____

Ce iubesc acum la corpul meu ?

Astăzi e oportunitatea mea pentru....

CE SMOOTHIE AM
BĂUT ASTĂZI?

CUM M-AM ODIHNIT?



De cate ori în zi am vorbit negativ de mine? Care sunt gândurile?

CE AM MÂNCAT ȘI CE
AM BĂUT ASTĂZI?

Cum m-am simțit
fizic/emoțional înainte, în
timpul și după masă?

MIC DEJUN

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

PRÂNZ

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

GUSTARE

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

CINA

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

Care au fost alimentele care mi-au cauzat stres și dispoziție de disconfort ?

Sunt alimentele care le evit frecvent sau acelea pentru care mă simt vinovată că le-am consumat?

Cat am practicat astăzi din ce mi-am propus în programul "Eliberează kg Corporale și Corporale"

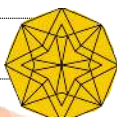
Reușita zilei pentru mine a fost ?

CONVINGERE LIMITATIVĂ CONVINGERE PRODUCTIVĂ

●	_____	●	_____
●	_____	●	_____
●	_____	●	_____

SPORT

Pentru ce sunt astăzi
recunoscătoare?



MIERCURI

DATA _____

Fraza motivațională a zilei

CE SMOOTHIE AM
BĂUT ASTĂZI?

CUM M-AM ODIHNIT?



CE AM MÂNCAT ȘI CE
AM BĂUT ASTĂZI?

Cum m-am simțit
fizic/emoțional înainte, în
timpul și după masă?

MIC DEJUN

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

PRÂNZ

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

GUSTARE

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

CINA

FOAME

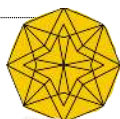
☐

MULȚUMITĂ

☐

SPORT

Pentru ce sunt astăzi
recunoscătoare?



Cum ar arăta ziua mea ideală?

Care ar fi un moment ce aș putea să îl experimentez chiar azi?

Ce reguli alimentare repet în mintea mea foarte des?
De unde îmi vin? Mă fac să mă simt liberă sau limitată?

Ce e ceea ce mi-a plăcut cel mai mult până acum din
programul "Eliberează KG emoționale și corporale"?

Ce am observat astăzi despre modul în care m-
am surprins că gândesc?

Reușita mea de astăzi a fost?

CONVINGERE LIMITATIVĂ CONVINGERE PRODUCTIVĂ

●	_____	●	_____
●	_____	●	_____
●	_____	●	_____

JOI

DATA _____

Fraza motivațională a zilei

Care îmi sunt calitățile? La ce mă pricep cel mai bine?

CE SMOOTHIE AM BĂUT ASTĂZI?

CUM M-AM ODIHNIT?



Mă simt stresată, vinovată sau înfuriată?
Cum doresc să le transform? Ce învățătura îmi iau de aici? În ce arie a vieții mele manifest opusul chiar acum?

CE AM MÂNCAT ȘI CE AM BĂUT ASTĂZI?

Cum m-am simțit fizic/emoțional înainte, în timpul și după masă?

MIC DEJUN

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

PRÂNZ

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

GUSTARE

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

CINA

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

În ce arie a vieții mele manifest opusul chiar acum?

Când mă simt conectată cu mine ?

Care sunt cele 5 lucruri care m-au bucurat astăzi?

CONVINGERE LIMITATIVĂ **CONVINGERE PRODUCTIVĂ**

● _____	● _____
● _____	● _____
● _____	● _____

SPORT

Pentru ce sunt astăzi recunoscătoare?

_____	_____
_____	_____
_____	_____



VINERI

DATA _____

Fraza motivațională a zilei

CE SMOOTHIE AM
BĂUT ASTĂZI?

CUM M-AM ODIHNIT?



CE AM MÂNCAT ȘI CE
AM BĂUT ASTĂZI?

Cum m-am simțit
fizic/emoțional înainte, în
timpul și după masă?

MIC DEJUN

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

PRÂNZ

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

GUSTAREA

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

CINA

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

SPORT

Pentru ce sunt astăzi
recunoscătoare?

Ce amintire a trecutului meu necesită reflecția mea/
iertarea mea pentru vindecarea prezentului meu ?

Care a fost provocarea mea cea mai mare cu mâncarea și
corpul?

Dacă nu aş avea aceste provocări, viața mea ar fi într-
adevăr rezolvată?

Care a fost nivelul meu de stres în ultimul timp?
Ce pot să fac de acum pentru mine pentru a sprijinii corpul
meu și emoțiile în fața stresului zilnic?

Dragă corp te iubesc pentru că m-ai apărat și m-ai
protejat, acum sunt eu cea care.....

CONVINGERE LIMITATIVĂ CONVINGERE PRODUCTIVĂ

- _____ ● _____
- _____ ● _____
- _____ ● _____



SÂMBATĂ

DATA _____

Afirmația pozitivă a zilei

Când mă uit în oglindă, mă simt ?

CE SMOOTHIE AM
BĂUT ASTĂZI?

CUM M-AM ODIHNIT?



CE AM MÂNCAT ȘI CE
AM BĂUT ASTĂZI?

Cum m-am simțit
fizic/emoțional înainte, în
timpul și după masă?

DESAYUNO

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

COMIDA

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

CENA

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

COLACIÓ

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

SPORT

Pentru ce sunt astăzi
recunoscătoare?

CONVINGERE LIMITATIVĂ CONVINGERE PRODUCTIVĂ

●	_____	●	_____
●	_____	●	_____
●	_____	●	_____



DUMINICĂ

DATA _____

Afirmația pozitivă a zilei

Cum aş putea să mă relaxez astăzi?

CE SMOOTHIE AM
BĂUT ASTĂZI?

CUM M-AM ODIHNIT?



CE AM MÂNCAT ŞI CE
AM BĂUT ASTĂZI?

Cum m-am simţit
fizic/emoţional înainte, în
timpul şi după masă?

MIC DEJUN

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

PRÂNZ

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

GUSTARE

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

CINA

FOAME

☐

MULȚUMITĂ

☐

SPORT

Pentru ce sunt astăzi
recunoscătoare?



Cum pot să îmi afişez vulnerabilitatea? Cum ar fi asta
o rezolvare în relația mea de familie sau vocație?
Cum m-aş beneficia în relație cu mine?

La ce aş renunța astazi pentru a face loc timpului cu
creșterea mea personală si spirituală?

Cum aş putea dăruia mai multă valoare pentru ceilalți,
în timp ce eu mă dezvolt şi mă accept cu tot ce îmi
stă în putință?

CONVINGERE LIMITATIVĂ

CONVINGERE PRODUCTIVĂ

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

REVIZUIREA SĂPTĂMÂNII

Pe o scară de la 1 la 10, cât de
bucuroasă m-am simțit?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Care au fost cele 3 reușite ale
săptămânii?

Ce lucruri nu mi-au plăcut săptămâna
asta? Ce aș putea schimba pentru a le
îmbunătății?

Mă simt împăcată cu mâncarea și digestia?
Îmbrățișez schimbarea sau opun încă rezistență?
Există o situație în viața mea care îmi cere să
determin limitele mele?

Care ar fi 3 lucruri pe care le pot
schimba pentru a îmbunătăți relația cu
mine?

Ce sunt dispusă să fac pentru
sănătatea mea fizică și emoțională?

Cum aș putea să pun mai bine în plicare
Cprogramul "Eliberează KG emoționale și
corporale"?

Ce mi-ar plăcea să o întreb pe Ana
Maria ?

Cum mă simt cu noul meu stil de viață și
noua mentalitate?

Pe ce aspect al sănătății mele doresc să
mă focusez săptămâna viitoare



JURNAL de bunăstare

	Luni	Marti	Mercuri
Trezirea			
Ore de somn			
Sentimentul zilei			
Energia			
Apă (pahare)			
Nivel de stres			
			
SMOOTHIE sau ceai			
Am conectat cu nature			
Am citit ceva interesant			
Am conectat cu cineva			
Avans în obiective	 ☐ da ☐ NU	 ☐ DA ☐ NU	 ☐ DA ☐ NU
Practica de recunoștință	 ☐ da ☐ NU	 ☐ da ☐ NU	 ☐ da ☐ NU
Ora de culcare			



SĂPTĂMÂNĂ _____

lună _____

Joi

Vineri

Sâmbătă

Duminică

			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
 DA NU	 DA NU	 DA NU	 DA NU
 DA NU	 DA NU	 DA NU	 DA NU
			





Notițele mele

Ce am învățat?

Acțiuni pe care le pun în aplicare:

Întrebări (neclarități):



Notițele mele

Ce am învățat?

Acțiuni pe care le pun în aplicare:

Întrebări (neclarități):

Eliberează KG Emoționale și Corporale



Ana Maria Zidaru
Terapeut Holistic, Life & Health Coach



www.anamariazidaru.com

