**SAPTAMANA 1**

**Bine ai venit !**

**Mi-ar plăcea sa ne cunoaștem mai bine , pentru a te putea ghida cel mai bine în procesul pe care îl initiezi alături de mine . Doresc sa iti știu stilul tău de viața și punctul de pornire . În acest sens îți las acest chestionar pentru a-l completa.**

**Te invit să îți faci curaj sa pui în scris , prin detalii, stilul tău de viața actual (alimentatie și modul tău de a petrece timpul liber ) și experiențele importante din viața ta .**

**CHESTIONAR INIȚIAL**

**NUME SI PRENUME:**

**DATA NASTERII (VARSTA):**

**ORAȘ:**

**OCUPATIE:**

**COPII:**

1. **Ai o anumită afecțiune de sanatate ? (ex. diabet, hipertensiune, hipotiroidism, afectiuni oncologice, fibromialgie, psoriasiz, etc . Te rog detaliază dacă e cazul**

 **Răspuns :**

1. **Iei medicamente sau anumite suplimente . Detaliază ce tip**

**Răspuns :**

1. **Cate ore te odihnesti pe noapte?**

**Răspuns :**

1. **Cu ce frază te identifici mai mult?**
2. **Doresc sa invat sa mananc mai sănătos pentru ca vreau sa mă simt mai bine, sa am energie**
3. **Doresc sa invat sa mananc sanatos pentru ca vreau sa slabesc**
4. **Doresc sa invat să mănânc sănătos pentru a evita vreo afectiune cronica**
5. **Alte motive:**

**5. Revizuiește următoarele simptome și bifează pe cele pe care le ai în prezent, sau le-ai avut în mai puțin de 3 luni.**

* **iritabilitate**
* **oboseala**
* **lipsa de concentrare**
* **mancat excesiv, mai ales seara**
* **incapacitate de a elimina kg fizice**
* **cadere excesiva a parului**
* **unghii care se exfoliaza**
* **digestie precară**
* **balonari**
* **senzatie de frig în extremități**
* **senzatie de foame continua și intensă**
* **dureri**
* **insomnii**
* **dureri de cap**
* **constipatie**
* **colita**
* **lipsa de apetit sexual**
* **proasta dispozitie**
* **par uscat**
* **probleme cu menstruatia**
* **ovare polichistice**
* **reflux gastro-esofagian**
* **palpitatii**
* **infectii frecvente**
* **infertilitate**
* **ochii ieșiți din orbita oculara (exoftalmie)**
* **retentie de lichide**
* **pofta de mancare grasa , prajeli, fast food**
* **candidoza**
* **sete excesiva**
* **sensibilitate la gluten**
* **sensibilitate si balonari la lactate**
* **anxietate**

**6. Ce ai încercat în trecut pentru a ”slabi” și nu ti-a funcționat ?**

**7. În continuare încearca sa descri ACTUALUL tău plan de alimentatie. Incearca sa fi cat se poate de detaliata**

1. **Ora cand te trezești**

**Ce bei sau mananci cand te trezești?**

1. **Micul dejun ora:**

**(ce alimente, include bautura cu indulcitori, ce tip?)**

1. **Gustare , ora :**
2. **Pranzul , ora :**

**(ce alimente, include bautura cu indulcitori, ce tip?)**

1. **Gustare, ora :**
2. **Cina , ora :**

 **(ce alimente, include bautura cu indulcitori, ce tip?)**

1. **Ora de culcare:**
2. **Descrie care este programul tău sfarsiturile de saptamana?**

**Ce alimente si băuturi consumi ?**

**ISTORICUL EMOȚIONAL :**

**Biografia ta incepand de la primi ani de viata pană la varsta actuala.**

**Cum a fost nașterea ta ? Contextul familial în care te-ai nascut?**

**Au fost decese în familie, pierderi financiare, despartiri, divorțuri, separări, vătămări corporale, abuzuri sexuale, nevoie de a te proteja, multe certuri, accidente, pierderi de sarcina, avorturi ?**

**Te invit sa iti scri povestea ta cronologic . De cele mai multe ori e eliberator faptul că putem sa punem în scris ceea ce am experimentat de-a lungul vieții. Și nu din prisma victimei ci a persoanei care ai devenit astăzi.**

**Săptămâna aceasta este primordială pentru a stabili INTENȚIA în acest program . Multe persoane încep meniuri nutritionale personalizate sau diferite diete, plecand la drum cu voința și motivatia de început, crezand ca aceasta îi va insotii pana la sfarsit . Insa motivatia vine si pleaca, mai devreme sau mai tarziu te invadeaza indoielile. CEEA CE REZISTA ÎN PROCES ESTE ”DE CE-ul TĂU ADEVĂRAT”.**

***”NU AVEM KILOGRAMELE PE CARE LE DORIM, CI KILOGRAMELE PE CARE CORPUL CREDE CA NE SUNT NECESARE PENTRU A FACE FAȚĂ UNOR CONFLICTE CARE NE-AU AFECTAT LA NIVEL EMOȚIONAL SI AU LĂSAT AMPRENTA LA NIVEL BIOLOGIC.”***

**Cand descoperim conflictele bio emoționale și lăsăm sa se exprime corpul , atunci simptomul - supraponderabilitatea va înceta sa mai existe pentru noi.**

**Cum menținem MOTIVAȚIA în program ?**

1. **Acceptă-ți orice frică sau rezistență care apar la suprafața, fără a le judeca.**
2. **Forma fizica pe care o ai si posibil sa nu te simti confortabila cu ea face parte doar dintr-o perioada de tranzitie , temporara. Nu permite imaginii sa saboteze procesul devenirii tale.**
3. **Propune-ti sa ii dai sens întregului proces de obținere a rezultatului , rescriindu-l la modul pozitiv. Multe persoane au clar obiectivul, și il măsoară în kilograme fizice, dar SUFERĂ in proces. Întotdeauna ajungem să repetăm comportamentele care ne aduc plăcere și liniște, și să le evităm pe cele care ne dau neliniște.**
4. **Gândește-te care ar fi acum modalitatea cea mai liniștită de a ajunge la greutatea dorită (tinand cont de stilul tău actual de viață, varsta si condiții de sanatate)**
5. **Împarte obiectivul final pe care îl ai în minte în părți mai mici realizabile, care sa iti crească încrederea în procesul tău, odată ce bifezi fiecare pas. Creeaza timp și spațiu pentru pașii intermediari, lasand o marjă de toleranță, focusându-te pe cine vei devenii în interior, prin exprimarea emoțiilor și nu avand imaginea finală a ta de ”slabire”.**
6. **Detașează-te de rezultatul pe care tu îl aveai in minte si permite-ti sa te indragostesti de proces, alături de un grup de sprijin.**
7. **În trecut motivatia ta de a elibera kg fizice a apărut din dorința de:**

**a. ”A SCAPA” de incomoditatea kilogramelor**

**b. din frica ca te îmbolnăvești,**

**c. că nu îți mai suporți sa privesti corpul cand te uiți in oglinda**

**PASUL 1**

***Te invit sa afli DE CE- ul tău în îmbunătățirea relației cu mancarea***

**Asigura-te ca iti stabilești un scop cat mai clar și specific care sa te sprijine și în alte domenii ale vieții (randament la job, bunăstare familie). Dacă e vorba doar sa mă simt mai ușoară sau sa arăt mai bine - e vorba de o stare generală și nu e concludent și motivatia nu va dura.**

**Răspunsuri specifice și cât mai detaliate.**

***CE VREAU SA OBȚIN ÎN URMA PROCESULUI? X 5 ORI***

***De ce ? In ce scop bun pentru mine sa obtin ce doresc?***

***(În urma fiecărui răspuns îți aplici întrebarea : De ce sau în ce scop bun pentru mine personal?)***

*Exemplu: Aș dori să am în sfârsit greutatea pe care am dorit-o dintotdeauna.*

*Acum aplici la acest răspuns: În ce scop bun pentru mine personal să am greutatea dorită?......e posibil sa ajungi sa zici: Ca să nu se intample ceva…Te invit sa analizezi acest răspuns pentru ca e o pista concreta și poate fi o motivatie venită din latura de a evita durerea.*

*Continuă să dai mai multe răspunsuri…….*

***Ce imi va permite SA FAC (sau sa dăruiesc) odată ce OBȚIN ceea ce imi propun ? X 5 ORI***

* **Ce consideri ca ai pierdut în trecut prin faptul ca nu ai putut sa ai un stil alimentar dorit?**

**R:**

* **Ce beneficii sau cum te-a avantajat în alte aspecte ale vieții tale la care ții foarte mult , faptul ca NU ai trecut la un stil alimentar dorit de tine pana acum?**

**R:**

* **Ce beneficii ti-ar aduce împrietenirea cu mancarea si schimbarea modului în care te alimentezi?**

**R:**

* **Ce noi oportunități ar fi posibile pentru tine, dacă ai fi o prioritate pentru tine? (in domeniul sanatati, relații, creștere personală, familie, job)**

**R:**

* **Ce alte aspecte din viața ta s-ar rezolva? Cum te vei simți ?**

**R:**

* **Cu cine te vei bucura de rezultat, cine se va bucura alături de tine?**

**R:**

* **In ce condiții crezi ca nu ai putea sa păstrezi stilul alimentar ? Care ar putea fi obstacolele? Cum le-ai depăși de data asta? Ce resurse ai avea la indemana?**

**R:**

* **Din punctul tău de vedere la ce consideri ca ar fi nevoie sa renunti?**

**R:**

* **Cum ar fi asta o problema pentru tine?**

**R:**

* **Ce consecințe negative asociezi in viitor cu ideea sa NU schimbi nimic la stilul tău de viață?**

**PASUL 2**

**Afla DE CE-ul tău în relație cu kilogramele corporale și emoționale ce îți afectează imaginea și sănătatea**

* **Ce alte aspecte din viața ta se vor rezolva, odată cu rezolvarea conflictelor emoționale care te îndeamnă la a mânca compulsiv și a-ți păstra convingerile limitative referitoare la imaginea ta, stima ta de sine?**

**R:**

* **Cum voi aduce valoare și pentru cei apropiati , odată cu schimbarea mea personală? Ce acțiuni vei întreprinde în concret (în familie, hobby, job)?**

 **R:**

* **Ai continua procesul chiar dacă rezultatul tău nu ar fi observat sau recunoscut în exteriorul tău (prieteni, colegi, familie) ?**

**R:**

* **Îndeplinind obiectivul pe care ți-l propui va a afecta în vreun aspect identitatea ta (așa cum te cunoști) și dorința de A FACE ce dorești ?**

**R:**

**EVALUEAZĂ ACUM NIVELUL TĂU DE MOTIVAȚIE**

1. **Sunt dispusă sa platesc ca să eliberez kg fizice și emoționale: în timp, energie, implicare și resurse?**

**R:**

1. **Pot sa accelerez realizarea celor mai profunde nevoi ale mele dacă reușesc sa eliberez kg corporale și sa ating un echilibru emotional (prin rezolvarea conflictelor emotionale de imagine de abandon, de lipsa, de protectie, de amenințare)**

**R:**

1. **Devine asta o prioritate în viața mea?**

**R:**

1. **Gandurile mele sprijina acest obiectiv al meu (intenție)?**

**R:**