

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Vzor protokolu

Váš protokol je váš osobní stravovací plán, který vám pomůže přestat se přejídat a dosáhnout své přirozené hmotnosti.

Při tvorbě protokolu zvažte těchto 8 návrhů.

Vedení stravovacího deníku	Jste ochotni zapisovat si rychle a přehledně vše, co sníte, včetně výjimek?
Žádný cukr, žádná mouka	Jste ochotni přestat jíst všechny výrobky obsahující mouku nebo přidaný cukr?
Jezte pouze v čase jídla	Jste ochotni zavázat se k tomu, že budete jíst pouze v čase jídla a nebudete svačit? Kolik jídel denně budete jíst?
Seznam potravin	Jste ochotni vytvořit seznam potravin a nápojů, které vaše tělo a chuťové pohárky milují, a které tedy můžete jíst (včetně zdravých tuků, bílkovin a některých sacharidů)?
Přerušovaný půst	Chcete vyzkoušet přerušovaný půst jako součást svého protokolu? Například: jíst pouze mezi polednem a 20. hodinou. K čemu byste se chtěli zavázat? Poznámka: Pokud jste v minulosti trpěli nějakou poruchou příjmu potravy, doporučuji vám vyhnout se přerušovanému půstu.
Plánujte dopředu	Jste ochotni si předem vytvořit jednoduchý písemný plán toho, co budete jíst při každém jídle? Jak dlouho dopředu si budete jídla plánovat? Například: večer předtím.
Zahrňte výjimky	Výjimečné jídlo je jedno „výjimečné“ jídlo (Např.: dezert), které se jí jednou týdně a je předem naplánováno alespoň 24 hodin předem. Zařadíte výjimečné jídlo? Výjimečné jídlo je celé jídlo, kdy budete jíst mimo plán, obvykle při zvláštní příležitosti, jako je svatba nebo výročí. Můžete přibrat na váze. Jak často budete mít výjimečná jídla a z jakých důvodů?
Vážit se budete denně	Jste ochotni vážit se každý den a zapisovat si toto číslo do svého stravovacího deníku?

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Vzor protokolu

Zde si napište váš osobní protokol

Vyberte si body, o kterých jste přesvědčeni, že je dokážete realizovat.

Vedení stravovacího deníku	
Žádný cukr, žádná mouka	
Jídlo pouze v čase jídla (žádné svačiny)	
Seznam potravin	Pokud používáte seznam potravin, doporučuji, abyste si kompletní seznam potravin napsali na následující stránku a uschovali ho spolu s tímto protokolem.
Přerušovaný půst	
Plánování dopředu	
Výjimky	
Denní vážení	
Cokoliv dalšího, co budete chtít v protokolu mít	

JAK ZHUBNOUT JEDNOU PROVŽDY

Vzor protokolu

Seznam potravin

Udělejte si seznam všech potravin, které chcete jíst, a zapište si je. To vám zjednoduší stravování. Budete jíst pouze to, co je na tomto seznamu, a to, co na něm není, se bude považovat za výjimku. Jakmile se dozvíte více o tom, jak určité potraviny působí na vaše tělo, můžete položky z tohoto seznamu přidávat nebo odebírat. Je v pořádku, když si na seznam zapíšete například „veškerou zeleninu“ nebo „veškeré ovoce kromě papáji“.

Zelenina	
Tuky	
Bílkoviny	
Celozrnné	
Nápoje	
Ovoce	
Jiné, napří dochucovadla	