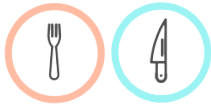
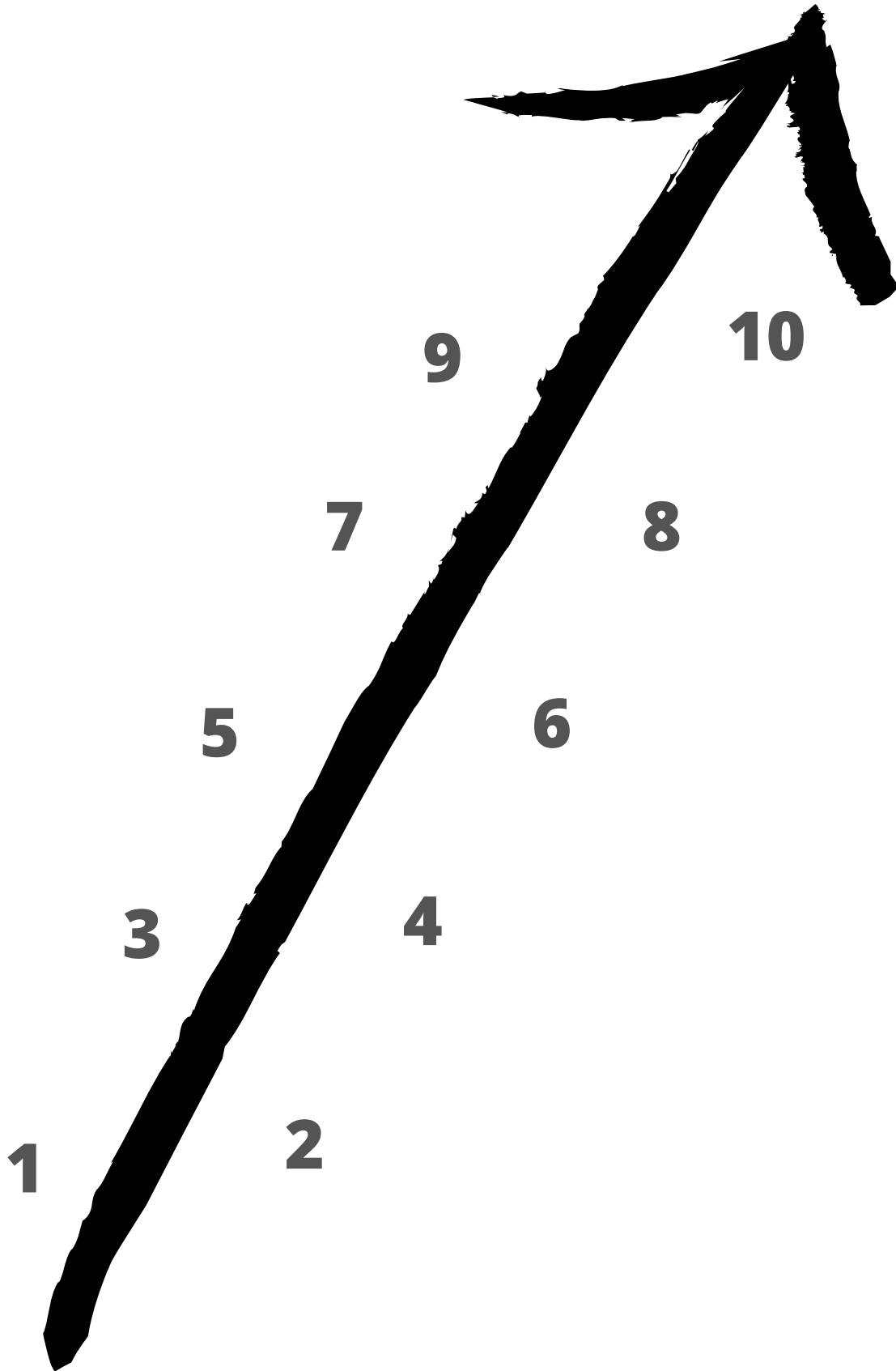


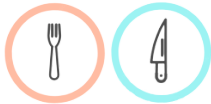
Jak bardzo jesteś głodna?



Dietetyk Beata Ossowska



Legenda



Dietetyk Beata Ossowska

- 1** Jeszcze jesz ale czujesz, że zjadłaś już za dużo? Odłóż talerz i odejdź od stołu. Nawet nie myśl o tym ciastku!
- 2** Spokojnie, dopiero co jadłaś. Ani się waż otwierać lodówki! (szafki też nie)
- 3** Jadłaś dosłownie chwilę temu. Zrób sobie herbatę i nie otwieraj lodówki!
- 4** Jadłaś niedawno i przed chwilą wypijałaś herbatę. To tylko ochota. To wciąż nie jest moment na otwieranie lodówki.
- 5** Czujesz już lekką pustkę w żołądku? możesz zacząć planować co zjesz na następny posiłek.
- 6** W żołądku delikatnie burczy. To jest dobry moment, żeby zjeść posiłek.
- 7** W żołądku delikatnie burczy. To jest dobry moment, żeby zjeść posiłek.
- 8** W żołądku dosyć mocno burczy. Zjedz posiłek. Im głodniejsi zasiadamy do posiłku tym więcej nieświadomie zjadamy.
- 9** Brzuch zaczyna boleć z głodu. Zdecydowanie musisz już coś zjeść.
- 10** Żyjesz?