

HORMONY *i czekolada*

słodka świadomość



MARIAPRZYBYLA.PL

Cześć!

Mam na imię Maria i z całego serca zapraszam Cię do udziału w 30-dniowym wyzwaniu „Słodka świadomość”.

To nie jest program, który ma zabrać Ci słodycze.

To przestrzeń, w której możesz przyjrzeć się swoim zachciankom z ciekawością i łagodnością – bez presji, bez ocen, bez poczucia winy.

Wiem, jak bardzo możesz fiksować się na odpowiedniej diecie przy zaburzeniach hormonalnych, a to wpływa na naszą relację z jedzeniem.

Wiem też, jak często sięgamy po coś słodkiego, żeby złagodzić stres, napięcie, zmęczenie... a potem czujemy się jakbyśmy coś zawaliły.

To wyzwanie pomoże Ci:

- 💡 zauważyć schematy,
- 💡 odróżnić potrzeby emocjonalne od fizjologicznych,
- 💡 poczuć większą kontrolę i sprawczość.

Nie musisz niczego zmieniać na siłę.

Wystarczy, że zaczniesz się **obserwować z czułością**.



@mery.przybyla

Maria Przybyła



Jak korzystać z wyzwania?

✦ Codziennie przez 30 dni:

- ✓ Poświęć kilka minut, by uzupełnić dziennik.
- ✓ Zastanów się:
 - Czy sięgnęłam po coś słodkiego?
 - Co działo się we mnie przed zachcianką?
 - Jak się czułam po zjedzeniu?
- ✓ Odpowiadaj szczerze – dla siebie, nie dla ideału.
- ✓ Obserwuj swoje emocje, nie tylko decyzje.

A teraz coś bardzo ważnego – trzy proste zasady wsparcia Twojego ciała:



1. Pamiętaj o podstawach – czyli o odżywieniu



2. Wybierz codziennie przynajmniej jeden owoc



3. Jedz słodkie z uważnością, nie z automatu

Trzy ważne zasady

1 Pamiętaj o podstawach – czyli o odżywieniu.

Zadbaj, by każdego dnia zjeść minimum 2 pełnowartościowe posiłki, które zawierają:

- białko (np. jajka, tofu, mięso, ryby, strączki),
- węglowodany złożone (np. kasze, ryż, ziemniaki, pełnoziarniste produkty),
- tłuszcze (np. oliwa, orzechy, awokado, masło),
- oraz warzywa (które wspierają jelita i gospodarkę hormonalną).

☞ To właśnie brak stabilnego poziomu glukozy we krwi może sprawiać, że organizm „krzyczy” o czekoladę – nawet jeśli nie jesteś głodna emocjonalnie.

2 Wybierz codziennie przynajmniej jeden owoc.

Owoce są naturalnym źródłem cukrów, ale też błonnika, witamin oraz polifenoli, które wspierają mikrobiom i równowagę hormonalną. Zjedzenie jabłka, banana czy garści malin to nie tylko coś „zdrowego” – to konkretna wiadomość dla Twojego ciała: „jestem zaopiekowana”.

3 Jedz słodczy z uważnością, nie z automatu.

Jeśli pojawi się ochota na słodkie – pozwól sobie na nie, ale zatrzymaj się na chwilę. Zrób głęboki wdech. Zadać sobie jedno pytanie:

„Czego teraz najbardziej potrzebuję?”

Może okaże się, że to naprawdę jest ochota na czekoladę – i to jest całkowicie w porządku. A może potrzebujesz przerwy, przytulenia, wody, drzemki, muzyki albo poruszać ciałem.

☞ To nie zakaz. To ćwiczenie świadomości.



Warto wiedzieć



Ochota na słodkie przed okresem to nie jest „brak silnej woli” – to konkretne potrzeby organizmu.

**WIELE KOBIET MÓWI: „NIE POTRAFIĘ SIĘ OSPANOWAĆ PRZED MIESIĄCZKĄ – CIĄGLE MYŚLĘ O SŁODYCZACH!”.
TO NIE JEST LENISTWO. TO BIOLOGIA. I DA SIĘ Z NIĄ WSPÓŁPRACOWAĆ.**

👉 DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?

JESTEŚ W DEFICYCIE

W fazie lutealnej (czyli tej przed miesiączką) Twoje ciało zużywa więcej energii. Potrzebuje ok. 100–300 kcal więcej dziennie, żeby regulować hormony i utrzymać równowagę. Gdy jesz za mało – ciało „krzyczy” o szybkie paliwo.

TWOJE POSIŁKI SĄ PRZYPADKOWE

Jeśli w ciągu dnia jesz drożdżówkę zamiast pełnowartościowego obiadu, to nic dziwnego, że wieczorem rzucasz się na słodkie. To nie zachcianka – to niedobór składników odżywczych.

ZAKAZANY OWOC - SMAKUJE NAJLEPIEJ

Zakazujesz sobie słodyczy – więc chcesz ich bardziej. Im bardziej sobie mówisz „nie wolno”, tym większy bunt w głowie. Świadome jedzenie to nie dyscyplina – to wybór z poziomu zrozumienia.

TWOJE CIAŁO SIĘ Z TOBĄ KOMUNIKUJE



Głód emocjonalny to nie zachcianka – to informacja.

Głód fizjologiczny

narasta stopniowo, pojawia się kilka godzin po posiłku, daje sygnały prosto z brzucha, nie mija po czasie.

Głód emocjonalny

pojawia się nagle, często po konkretnej sytuacji (np. kłótni, mailu od szefa, samotności), zwykle wiąże się z konkretnym jedzeniem, mija po czasie, jeśli nie zostanie "nakarmiony".

! EMOCJE SĄ TYMCZASOWE. ONE MIJAJĄ – ALE WCZEŚNIEJ CHCĄ CI COŚ POWIEDZIEĆ.

ZATRZYMAJ SIĘ. ZADAJ SOBIE PYTANIE:

 **CZEGO TAK NAPRAWDĘ TERAZ POTRZEBUJĘ?**

 **CZY TO CZEKOLADA – CZY CHWIŁA ODPOCZYNKU, ROZMOWY, WYJŚCIA Z NAPIĘCIA?**



Nie chodzi o rezygnację – chodzi o wybór.

Nie musisz eliminować słodczy całkowicie, żeby być zdrowym.

Celem nie jest „czysta dieta” – tylko świadomy wybór, z poziomu zrozumienia i czułości.

Zjesz – okej!

Nie zjesz – też okej!

Najważniejsze:

żebyś wiedziała, dlaczego coś zjadasz – i że to Ty jesteś autorką tej decyzji.

Pamiętaj – Twoje ciało to nie wróg, ono się z Tobą komunikuje. Ty możesz nauczyć się go słuchać.

Poniżej przedstawiam Wam tabelkę, w której będziecie zapisywać swoje postępy oraz przykładowe wypełnienie.

Jedna z nich jest na zaspokojone zachcianki:

<i>Dzień</i>	<i>Zaspokojona zachcianka?</i>	<i>Co czułam PRZED?</i>	<i>Przyczyna</i>	<i>Ocena sytuacji</i>
1	snikers	stres	kłótnia z szefem	poczułam ulgę na chwilę
2				
...				

Druga jest na zachcianki odpuszczone:

<i>Dzień</i>	<i>Odpuszczona zachcianka?</i>	<i>Co czułam PRZED?</i>	<i>Przyczyna</i>	<i>Jaką znalazłam alternatywę?</i>
1	nie zjadłam cukierka	złość	sprzeczka z partnerem	spacer
2				
...				

Obie tabele mają za zadanie uświadomić Ci Twoje emocje związane ze słodyczami. To nie restrykcja - to próba zrozumienia siebie.

Dziękuję

trzymam za Ciebie kciuki!



Nawykownia - dietetyk kliniczny



mery.przybyla



www.mariaprzybyla.pl

Dzień 1-10

[illegible][illegible]

Dzień 11-20

[illegible][illegible]

Dzień 21-30

[illegible][illegible]

Notatki:

A large, empty rectangular box with a light pink background and a darker pink border, intended for taking notes.