

Za każdym razem kiedy najdzie Cię ochota na słodkie stale zadawaj sobie pytanie „Dlaczego chcę zjeść tę czekoladę/batonik itp.” i zaznacz odpowiedź:

Bo mi się nudzi?

Bo jestem głodna?

Bo mam zły humor?

Bo mam na nią ochotę?

Gdy poznasz źródło problemu łatwiej będzie Ci znaleźć dla niego alternatywne rozwiązanie – przykład, *Dlaczego chcę zjeść tę czekoladę?*:

Bo mam/miałam stresujący dzień w pracy.

Kolejnym krokiem jest uświadomienie sobie, co jeszcze może poprawić mi humor (i nie zwiększyć ochoty na czekoladę)?

Taniec lub kąpiel, bo podczas tańca czy kąpieli nie jadam czekolady :)

Opracuj system zamienników - skoro słodczyce dają Ci radość, musisz znaleźć taką aktywność, która również daje Ci szczęście i radość :)

Zastanów się, co może zastąpić Ci słodczyce. Nie szukaj zamienników w jedzeniu, poszukaj ich w rzeczach, które lubisz robić – co Cię odpręży, co sprawia przyjemność, co relaksuje?

Pamiętaj, by były to realistyczne zamienniki w danej sytuacji w jakiej się znajdujesz.

Zanim stwierdzisz, że „to niemożliwe” daj sobie szansę, bo na początku może to być dość trudne...bo mózg będzie podpowiadał „swoje”, ale z czasem nauczysz się reagować i szybko podejmować decyzje :)

Warto tutaj stosować notatki w jakich sytuacjach masz napad głodu na słodkie i przygotować się na kolejną taką sytuację - zrób nawet listę aktywności, która pomoże Ci się zająć i pokonać ochotę na słodkie.