

COSE DA DIRSI E DA FARE

Per gestire le situazioni ad alto rischio improvvise

Cose da dirsi:

- ✓ Posso resistere
- ✓ Penso a come starò bene al mio peso salutare
- ✓ Rifletto sulle conseguenze negative del mangiare in eccesso
- ✓ Non lo voglio fare
- ✓ Penso al desiderio di cibo come a un'onda, che diventa sempre più forte fino a raggiungere la sua punta massima, per poi diminuire poco a poco d'intensità
- ✓ Penso ai motivi che mi hanno portato a smettere di mangiare in eccesso
- ✓ È dura ma posso farcela
- ✓ Sto seguendo un programma scientifico che mi aiuta ad avere controllo dell'alimentazione
- ✓ La fame è un dittatore: prima o poi se ne andrà

Cose da fare:

- ✓ Mi allontano dal cibo
- ✓ Chiamo un'amica e, se non la trovo, ne chiamo un'altra
- ✓ Vado a fare una passeggiata
- ✓ Aspetto fino a che il desiderio di cibo diminuisca
- ✓ Ritardo di un'ora il momento del mangiare
- ✓ Leggo un libro
- ✓ Ascolto la mia musica preferita
- ✓ Chiedo aiuto al mio compagno/a
- ✓ Faccio una doccia
- ✓ Prendo a pugni il cuscino
- ✓ Prendo in mano dei cubetti di ghiaccio e mi concentro sulle sensazioni fisiche che provo