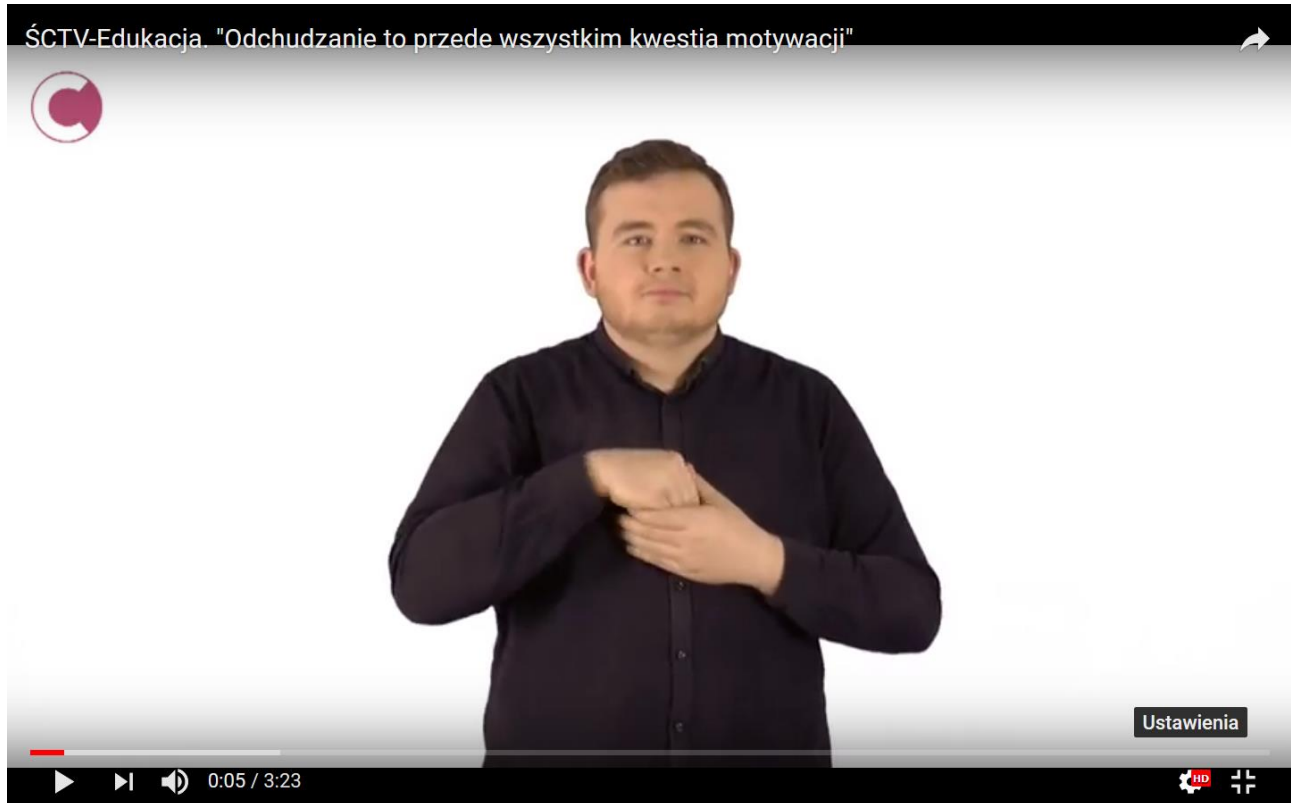


Odchudzanie to przede wszystkim kwestia motywacji

Autor: Katarzyna Sroczyńska



Można stosować diety, można ćwiczyć, ale i tak waga naszego ciała zależy przede wszystkim od mózgu. Dlatego do schudnięcia często wystarczają po prostu wyćwiczone dobre **nawyki**.

(...) Rozwiązaniem może być to, co terapeuci nazywają przeprogramowaniem umysłu. Takie podejście preferuje **m.in.** Paul McKenna, brytyjski specjalista od **hipnozy** i programowania neurolingwistycznego (NLP).

Podstawą terapii odchudzającej McKenny są cztery proste zasady. Dla kogoś, kto próbował kiedyś przejść na dietę, brzmią dość rewolucyjnie. Nie dość, że można jeść, kiedy tylko czuje się głód, to jeszcze nie trzeba się przejmować tym, co „powinno” się znaleźć w menu, ale po prostu kierować się własnym **gustem**. Trzecia zasada wnosi jednak coś nowego – należy jeść świadomie, **delektując** się każdym kęsem, przeżuwać go minimum 20 razy. W czasie posiłku nie wolno się spieszyć, oglądać telewizji ani pić alkoholu. Wtedy mózg we właściwym momencie otrzyma sygnał **sytości** i łatwiej będzie nam zastosować czwartą zasadę – kiedy już się **nasycisz**, przestań jeść. (...)

Zbędne kilogramy dawno przestały być problemem kosmetycznym czy „odmianą urody”. Już ponad dziesięć lat temu Światowa Organizacja Zdrowia uznała otyłość za chorobę przewlekłą, która skraca życie. **Szacuje** się, że tylko w Stanach Zjednoczonych co roku 300 tys. osób umiera z powodu powikłań z nią związanych. Chodzi przede wszystkim o choroby układu krążenia, takie jak nadciśnienie tętnicze czy niewydolność serca. Poza tym otyłość zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów, m.in. raka piersi u kobiet po menopauzie, raka macicy (endometrium), jelita grubego, pęcherzyka żółciowego, trzustki i nerki. (...)

Źródło i pełen tekst artykułu: <http://www.focus.pl/artykul/odchudzanie-to-przede-wszystkim-kwestia-motywacji>

ZADANIA DO TEKSTU „ODCHUDZANIE TO PRZEDE WSZYSTKIM KWESTIA MOTYWACJI”

1. Którym słowem można zastąpić słowo podkreślone w zdaniu.

Nie wiem dokładnie, ale oceniam, że w naszej szkole uczy się około stu uczniów.

- szacuję
- delectuję się
- nasycam się

Obgryzanie paznokci stało się moim przyzwyczajeniem już w przedszkolu.

- gustem
- nawykiem
- hipnozą

2. Na podstawie tekstu wskaż zdania prawdziwe i fałszywe.

P F

- Otyłość powoduje choroby układu krążenia.
- Należy się delectować każdym kęsem, przeżuwać go co najmniej 10 razy.
- Otyłość zwiększa ryzyko raka.
- Szacuje się, że na całym świecie z powodu otyłości umiera rocznie około 300 tys. osób.
- Dobrym sposobem na odchudzanie jest hipnoza.
- Aby schudnąć często wystarczą dobre nawyki.
- Przeprogramowanie umysłu proponuje nie tylko Paul McKennan, ale też inni terapeuci.

3. Wybierz zdania, które opisują 4 zasady terapii odchudzającej McKenny:

- Należy wprowadzić rewolucję w swojej diecie.
- Należy jeść, gdy czuje się głód.
- Należy się przejmować tym co jest w menu.
- Należy poddać się hipnozie.
- Należy iść na terapię.
- Należy się kierować własnym gustem w wyborze jedzenia.
- Należy delectować się każdym kęsem.
- Należy się spieszyć podczas posiłku.
- Należy przestać jeść, gdy się ma uczucie sytości.

4. Uzupełnij tekst korzystając ze słów w ramkach:

szacuję	guście	delectując się
m.in.	nasyciłam	zahipnotyzowana

W wielu miastach coraz częściej powstają klubokawiarnie, czyli miejsca, gdzie można coś zjeść, a także poczytać książkę, zagrać w grę, wziąć udział w zorganizowanej dyskusji. Bywa, że w takich kawiarniach eksponowane są obrazy młodych artystów. Nowoczesne malarstwo jest w moim, więc wybrałam się w zeszłym tygodniu na spotkanie z młodą malarką. Nie wiem ile dokładnie przyszło osób, ale, że było ich około 15. Nie było tłoku, więc można było



wygodnie usiąść, posłuchać rozmowy z artystką jednocześniewspaniałym ciastkiem.
Gdy już zjadłam i poczułam, że się, z przyjemnością obejrzałam obrazy zawieszona na ścianach. Obrazy były piękne – przedstawiały krajobrazy namalowane w jasnych barwach – stałam jak W drodze do domu cały czas o nich myślałam.

***5. Odpowiedz na pytanie:**

Teatr, film, malarstwo – która dziedzina sztuki najbardziej trafia w Twój gust? Czy często masz okazję delektować się sztuką?
