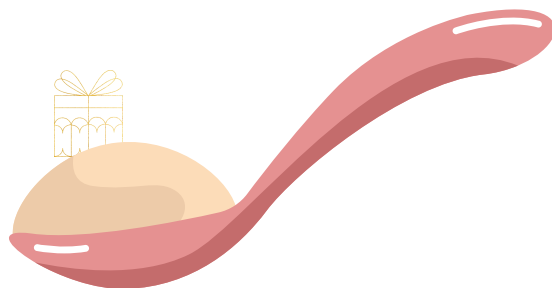




Iubirea începe cu tine



 *Mind Confess*

VREI SĂ RENUNȚI LA ZAHĂR ?



ANDRA ARSENI



Dragă om care ești aproape de sufletul și parcursul meu, renunțarea la zahăr timp de 21 de zile poate fi o provocare, mai ales din punct de vedere emoțional. Creierul tău va căuta confortul pierdut, iar senzația de „lipsă” poate declanșa stări de frustrare, anxietate sau tristețe. De aceea, este important să ai la dispoziție strategii emoționale care să te ajute să treci peste momentele dificile.

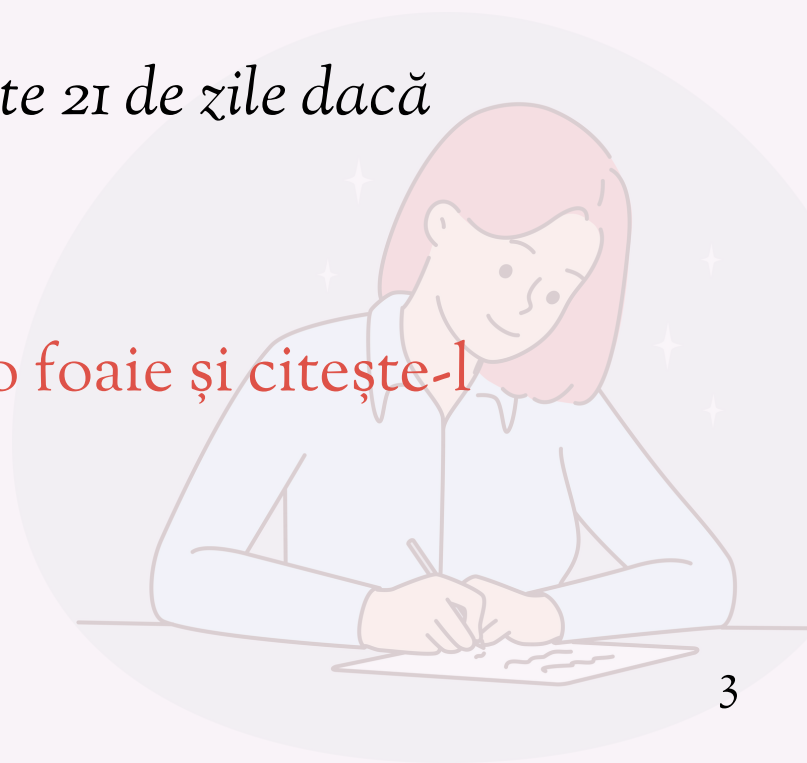
Dacă prietenii sau familia consumă zahăr în fața ta, explică-le obiectivul tău și roagă-i să te sprijine. Poți chiar să găsești un „partener de detox” cu care să faci această provocare împreună!

1. GĂSEȘTE UN MOTIV PROFUND ȘI PUTERNIC

Nu te baza doar pe voință! Identifică un motiv personal și emoțional pentru care vrei să renunți la zahăr. Întreabă-te:

- ◆ *Cum mă face zahărul să mă simt?*
- ◆ *Ce vreau să obțin dacă renunț la el? (Mai multă energie, piele mai curată, un somn mai bun, control asupra alegerilor mele?)*
- ◆ *Cum mă voi simți peste 21 de zile dacă reușesc?*

👉 **Scrie-ți motivul pe o foaie și citește-l zilnic!**



2. CONECTEAZĂ-TE CU EMOTIILE TALE, NU LE ASCUNDE SUB DULCIURI

Dacă simți o poftă intensă de dulce,
întreabă-te:

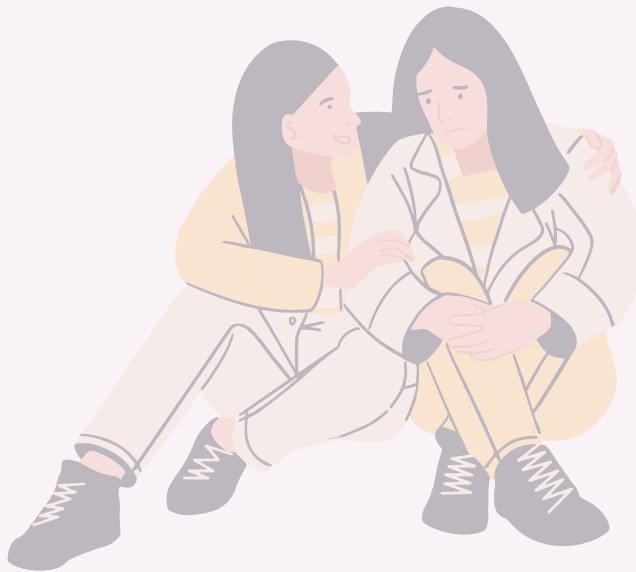
- ◆ *Sunt cu adevărat flămând(ă) sau doar obosit(ă), plictisit(ă) sau stresat(ă)?*
- ◆ *Ce emoție încerc să amortesc cu zahăr?*

Dacă îți dai seama că este stres, anxietate sau plictiseală, încearcă să gestionezi aceste emoții altfel:

- ✓ *Respiră adânc și practică o tehnică de relaxare (meditație, yoga, respirație profundă).*
- ✓ *Ieși la o plimbare de 10 minute.*
- ✓ *Scrie într-un jurnal ce simți.*



3. CREEAZĂ-ȚI O „TRUSĂ DE URGENTĂ” ANTI-POFTĂ



Anticipează momentele de slăbiciune și pregătește o listă de activități alternative. În loc să te duci direct spre dulciuri, încearcă:

- ✓ Să bei un ceai cald sau apă cu lămâie.
- ✓ Să faci câteva exerciții fizice (flotări, genuflexiuni, stretching).
- ✓ Să mesteci gumă fără zahăr sau să mănânci un fruct cu proteine (măr cu migdale, de exemplu).
- ✓ Să îți suni un prieten pentru a vorbi despre altceva.



4. RECOMPENSEAZĂ-TE ALTFEL DECÂT PRIN MÂNCARE

Dacă zahărul era modul tău de a te răsplăti, găsește alternative non-alimentare:

🎬 *Uită-te la un film bun.*

📖 *Cumpără-ți o carte interesantă.*

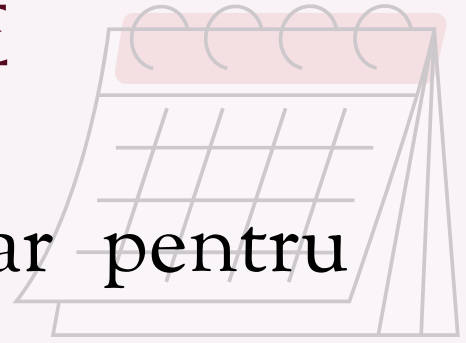
🧖‍♀️ *Mergi la un masaj sau o baie relaxantă.*

👗 *Fă-ți un mic cadou (o haină nouă, un accesoriu).*

👉 *Fă-ți o listă de recompense și folosește-le când rezisti poftei!*

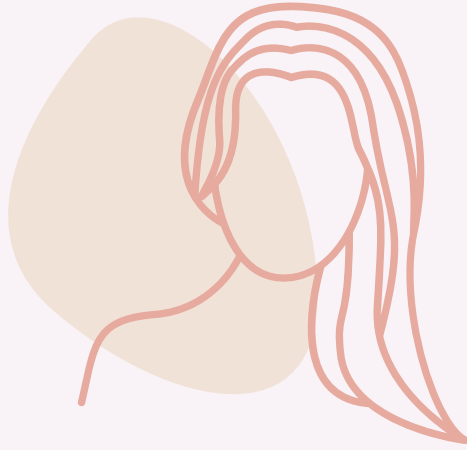


5. STABILESTE REGULI CLARE ȘI VIZIBILE



- Creează-ți un plan clar pentru cele 21 de zile:
-
- ☒ Evită alimentele procesate care conțin zahăr ascuns și învață să citești etichetele.
- ☒ Gătește-ți mesele acasă cât mai mult posibil și reprodu poftele în variante sănătoase. Sunt, crede-ma !
- ☒ Scrie pe frigider: „Nu e foame, e emoție!”.
-
- Poți chiar să ții un calendar și să bifezi fiecare zi în care rezisti – te va ajuta să vezi progresul și să nu vrei să „rupi șirul”.
-
- *Este esențial să NU ai focus pe greutate ci pe ce obții pe parte de sănătate !!!*

6. IMAGINEAZĂ-ȚI BENEFICIILE ȘI VIZUALIZEAZĂ SUCCESUL



În fiecare dimineață, ia-ți 2 minute și imaginează-ți cum te vei simți fără zahăr:

✨ *Mai ușor(ă), mai energic(ă), mai clar în gândire.*

✨ *Cu pielea mai luminoasă și fără balonare.*

✨ *Cu o stare de spirit mai echilibrată.*

Această vizualizare îți va întări motivația și îți va reaminti de ce ai început acest proces.

6. NU TE ÎNVINOVĂȚI DACĂ CEDEZI !!!!

Dacă ai o zi în care cedezi și mănânci ceva dulce, nu renunța complet! Spune-ți:

- ◆ „A fost doar o excepție, nu un eșec.”
- ◆ „Reiau de unde am rămas.”

O mentalitate rigidă de tipul „totul sau nimic” poate duce la frustrări și renunțare. Ai răbdare cu tine și
continuă!

Be
Kind
to
yourself



MindConfess



MindConfess



Psiholog MindConfess by Andra Arseni

**TE AJUTĂ ACESTE CÂRJE
PSIHOLOGICE?**

Si aboneaza-te la

www.andraarseni.ro

