

Deklaruję: Zmieniam moje życie!

Zadanie pisemne.

Zrób w swoim zeszycie, albo wydrukuj kartkę.

1. **Dowód na to, że ja to zrobię.**

Ciężkie sytuacje w których jednak sobie poradziłam, tak samo jak poradzę sobie z zaburzeniami odżywiania:

2. **Gdzie widzisz siebie za te 4 tygodnie?**

A za rok? Za 10 lat? Co będziesz robić? Jakie talenty rozwiniesz? Co zobaczysz i czego doświadczysz, gdy wyrwiesz się z zakłętą kręgą kuchnia – dieta – kuchnia?

Posty i filmiki:

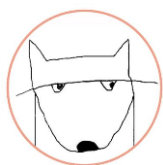
Będziesz miała tylko dobre nawyki: <http://wilczoglodna.pl/ja-nawyk/>

Zdyscyplinujesz się: <http://wilczoglodna.pl/samodyscyplina-i-samokontrola/>

Zażyjesz magiczną pigułkę: <http://wilczoglodna.pl/magiczna-pigulka/>

Przejdiesz przez jest proces: <http://wilczoglodna.pl/wychodzisz-z-bulimii-to-jest-proces/>

Jeszcze będzie normalnie: <https://www.youtube.com/watch?v=gDPW6lFZnJk>



WILCZO GŁODNA

Świadectwa moich podopiecznych:

Ania: <http://wilczoglodna.pl/historia-ani/>

Kasia: <http://wilczoglodna.pl/jak-wyjsc-z-bulimii-tak-wywiad-z-kasia-ktora-pokonala-wilka/>

Ala: <http://wilczoglodna.pl/zmiana-jest-prosta/>

Kasia (szalona): <http://wilczoglodna.pl/aniol/>

Uwaga wpadka:

Jeżeli coś pójdzie nie tak, po prostu kontynuuj.

Kończymy z myśleniem czarno – białym, że albo wszystko, albo nic, dobrze?

Nie wymagaj od siebie bycia idealną, bo właśnie to myślenie zaprowadziło Cię w zaburzenia odżywiania. **Nie wyciągniesz się z nich tą samą drogą!**

Ćwiczenia:

Poćwicz dzisiaj minimum **10 minut**.

Możesz pobiegać, potańczyć, pojeździć na rowerze.

Możesz zrobić trening z YouTube. (Mój ulubiony kanał: Fitness Blender)

Umów się ze sobą i staw się na to spotkanie!

Jeżeli ćwiczysz więcej, upewnij się, że nie robisz sobie deficytu kalorycznego!

Było ze mną bardzo źle. Mogę stwierdzić, że Ania otworzyła mi oczy, pokazała mi moje błędy, zmieniła podejście i sposób myślenia o jedzeniu. Zrozumiałam cały mechanizm problemu i otrzymałam wskazówki jak radzić sobie na co dzień. Dodam, że korzystałam z pomocy psychiatrów, dietetyków, lekarzy i psychoterapeuty. Żadna z tych osób nie rozwiązała mojego problemu. dopiero Ania Gruszczyńska odpowiedziała na wszystkie moje wątpliwości, dała mi praktyczne wskazówki i receptę na normalne, szczęśliwe życie. Żałuję, że nie zgłosiłam się do niej wcześniej, ale czasu nie cofnę, a w perspektywie mnóstwo lat do przeżycia, bo ja dopiero zaczynam żyć dzięki Ani. Wcześniej wegetowałam. Ania uratowała mi życie.

Ania

Od połowy sierpnia nie wymiotowałam ani razu, moja waga stoi stabilnie, a ja mam coraz większy uśmiech na twarzy.

Sandra

Więcej listów w zakładce: [To działa!](#)