



## 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, pojechać 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!](#)