



2° Esercizio pratico

I miracoli non esistono, non ci sono scorciatoie

INTRODUZIONE

Con questo esercizio abbiamo intenzione di smantellare l'idea di perdita di peso rapida con strategie rigide e prodotti miracolosi, che ci pongono solo nel costante aumento e perdita di peso, per passare a abitudini sane e virtuose che ci aiutano a mantenere una salute più stabile.

TARGET GROUP

Adulti in sovrappeso che hanno raggiunto una consapevolezza ma che hanno bisogno di internalizzare la loro situazione per quanto riguarda il problema del sovrappeso.

KEY WORDS

Consapevolezza, riflessione, approfondimento.

SCOPO DELL'ESERCIZIO PRATICO

Aumentare la consapevolezza rispetto ai prodotti miracolosi e alla loro pericolosità.

IL MOTIVO SPECIFICO PER CUI È STATA SVILUPPATA QUESTA ESERCITAZIONE PRATICA

Il motivo fondamentale è quello di eliminare l'idea di perdere peso per seguire modelli estetici pubblicizzati dai media utilizzando prodotti miracolosi o diete improvvisate senza adottare nuove sane abitudini di vita, e quindi dopo un breve periodo di tempo si ritorna alle abitudini iniziali, con il conseguente aumento di peso.

MATERIALE

Carta e penna.

2017-1-TR01-KA204-045605



DESCRIZIONE E ISTRUZIONI

Leggere l'esercizio e riflettere sulla situazione personale con l'aiuto di un professionista. Questo esercizio deve essere eseguito con l'aiuto di un professionista del settore, in modo che tale esercizio risulti più efficace e possa essere personalizzato al meglio.

Passo 1. Prima fase dell'acquisto, illusione.

Dopo l'assedio pubblicitario di prodotti dimagranti senza alcuna base, finiscono per riempire le dispense in tutta la Spagna ai primi di gennaio, con il motto "Anno nuovo, vita nuova". A volte non vengono consumati e finiscono scaduti nella spazzatura.

Il paziente obeso è vulnerabile e ha bisogno di credere a tutte le promesse offerte da questi prodotti, questo paziente ha bisogno di soddisfare l'illusione di raggiungere il suo obiettivo dopo anni di tentativi falliti. Poi questi prodotti appaiono con slogan come "perdere 7 chili in 7 giorni". In questo caso il paziente è debole prima della decisione di riprovarci, e inevitabilmente tenta di nuovo la fortuna.

La tristezza di cui si è detto sopra è che, certamente, questi frullati, pillole e un lungo elenco di strategie, sono insostenibili nel tempo a causa del cambiamento di comportamento.

Il problema sorge quando continuiamo a lottare e manteniamo la strategia a tutti i costi, per quanto difficile essa sia, per non cadere sconfitti. Non possiamo basare i nostri obiettivi solo sulla sofferenza, che produrrà alti livelli di ansia, e finiremo per mangiare in modo sproporzionato per calmare quest'ansia, sappiamo tutti come "saltare la dieta".

Passo 2: Seconda fase dell'acquisto, questo non vale nulla. Perdita di valore dei prodotti.

Noi tutti compriamo questi prodotti come soluzione a tutti i problemi, ma finiamo per provarne un'infinità senza perdere peso in modo efficace.

Questi prodotti, insieme a quell'illusione, sono in molti casi responsabili del ben noto effetto rimbalzo, alti e bassi di peso che riescono solo a scuotere la mente del paziente causando una falsa motivazione accompagnata dal più triste fallimento. Non so cosa fare? questo non vale nulla, questa è l'affermazione che il paziente si ripete più e più volte dopo aver fallito una strategia di nuovo.

Passo 3. Questa volta è quella finale. Necessità di riprovare.

Proprio quando abbandoniamo la strategia, mossi da un'ansia incontrollabile, lo facciamo di solito con cibi succulenti e ricchi di zuccheri, ma non ci vorrà molto tempo prima che il senso di colpa appaia danneggiando il nostro ego e creando pensieri ruminanti come: "Sto fallendo di nuovo, sono un perdente".

Come un vero campione, il paziente ci riprova, ma purtroppo sbaglia di nuovo nel modo di affrontare l'obesità. A questo punto c'è un grande bisogno di perdere peso, in alcuni casi

2017-1-TR01-KA204-045605



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



c'è una grande disperazione, tornando ad essere facile preda di prodotti miracolosi e vulnerabile ad un eccitante acquisto di un nuovo prodotto che promette di perdere molto peso in poco tempo.

RISULTATI DELL'ESERCIZIO PRATICO

Che il paziente comprenda che i prodotti miracolosi non hanno una reale validità a lungo termine, in quanto non incorporano abitudini sane che garantiscano il mantenimento di un peso adeguato.

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

Questo esercizio dovrebbe essere eseguito dal paziente con l'aiuto di un professionista del settore in modo che la consapevolezza diventi più efficace.

CONCLUSIONI

I prodotti miracolosi non cambiano affatto le abitudini che ti hanno fatto ingrassare.

2017-1-TR01-KA204-045605

This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, www.ua.gov.tr). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.