



Стиратель Старт

**Как побороть зависимость от сладкого:
Набор решений ослабляющий зависимость
от сладкого**

Как побороть зависимость от сладкого, выполните простое упражнение:

- Хотите перестать страдать от переедания сладкого?
- Хотите научиться управлять желанием есть сладкое?
- Посмотрите как побороть зависимость от сладкого, используя психотехнологии.

Как хотеть меньше сладкого - выполните упражнение:

Выпишите в отдельный файл на компьютере или листок, ответы на следующие вопросы:

- Как часто я ем сладкое?
- Сколько раз в день я могу есть сладкое?
- При каких ситуациях мне хочется сладкого больше всего?

Записывайте свои ответы списком в столбик.

- Какие люди меня подталкивают к поеданию сладкого?
- Сколько раз в день я могу НЕ есть сладкое?
- Какие чувства вызывает у меня поедание сладостей?

Укажите свои ответы как можно искреннее:

- Сколько килограммов мне нужно скинуть?
- Что мне нравится чувствовать когда я ем сладкое?
- Что меня пугает при мысли о полном отказе от сладостей?
- Какие внутренние барьеры и переживания у меня есть, мешающие бросить сладкое?

Ответьте на все вопросы и напишите свои мысли, чувства, эмоции и другие ощущения.

Что делаем со списком:

Три способа доступных для решения задачи прямо сейчас.

Способ №1:

- Примените самостоятельно психотехнологию Стиратель Старт к материалу после выполнения упражнения или воспользуйтесь способом №2

Способ №2:

- [Скачайте курс микро-обучения / мини-набор для решения с упражнением. Психодрайвером. и списком для работы.](#)
- Применяйте и получайте результаты, от психотехнологий в наборе.

Способ №3:



- [Получите полный индивидуальный набор психологических настроев и психодрайверов.](#)
-