



# “ИДЭЭД Л ТУР! v1.0”



| Өлсөхгүйгээр жин хасах шинжлэх ухаан: Calorie Deficit арга



## Агуулга

1. Оршил - *Calorie Deficit* гэж юу вэ?
2. Яагаад энэ арга үр дүнтэй вэ? (шинжлэх ухааны тайлбар)
3. Өдөрт шатаах/идэх калорио хэрхэн тооцох вэ?
4. Хоолны сонголтууд
5. "Галзуурахгүйгээр өлсөхгүй байх арга"
6. Хөдөлгөөн: заавал фитнес биш
7. Тууштай байх сэтгэлзүй
8. Апп, арга заль, бэлтгэх техник
9. Дэглэм барьж дуусаад цаашаа яах вэ?
10. Түгээмэл асуултууд

# 1. Calorie Deficit гэж юу вэ?

Өлсөж зовохгүйгээр жин хасах шинжлэх ухаан

---

## Энгийнээр хэлбэл:

Calorie Deficit гэдэг нь:

**Та өдөрт шатааж байгаа калориосоо бага идэж байвал**

бие чинь өөрийнхөө "нөөц"-ийг (өөрөөр хэлбэл өөхөө) ашиглаж эхэлнэ.

Ингээд л жин хасагдана даа хө.

## Төсөөлөөд үздээ:

- Чи өдөрт 2200 ккал шатаадаг буюу нэг өдрийн амьдралын үйл ажиллагаа, хөдөлгөөн чинь гэж бодъё
- Харин 1700 ккал бүхий хоол хүнс идэж байвал...
  - **Зөрүү буюу 500 ккал дутнаадаа тэгэхээр** тэрийг хаанаас гаргах вэ? Мэдээж өөрөөс хадгалсан өөхнөөсөө хэрэглэнэ
  - Энэ нь өөрөөр хэлбэл **жингээ хасч байнаа** гэсэн үг юм.

## Гол санаа нь гэвэл:

- Ямар хоол идэх нь **хоёрдугаар асуудал**
- Гол нь **идэж байгаа хоол хүнсний калори чинь шатааж байгаагаасаа бага** байх ёстой
  - Жишээ нь бургер идлээ гэхэд Double Whopper биш Single Whopper идэж чадвал турах боломжтой
  - Гэхдээ эрүүл мэнд, сэтгэл зүйгээ бодолцвол **цэвэр хүнс хэрэглэх нь** зөв гэдгийг санахад илүүдэхгүй

## Шинжлэх ухаанаар тайлбарлавал:

1 кг өөх = 7,700 калори

Тэгэхээр өдөрт авах калориосоо 500 ккал дутуу идэж чадвал **7 хоногт** ойролцоогоор 3,500 ккал дутагдал үүснэ, энэ нь ойролцоогоор 0.5 кг жин хасахтай тэнцэнэ. Хөдөлгөөнтэй хүн бол 1 кг ч хасч болно.

Хэдий чинээ бага идэж чадна төдий чинээ хурдан жин хасна.

Гэхдээ хэт хурдан жин хасалт нь булчинг шатаах, бодисын солилцоог удаашруулах эрсдэлтэй тул өдөрт 500–800 ккал-ийн дутагдал үүсгэх нь хамгийн тогтвортой, эрүүл арга юм. Хэт хатуу хоолны дэглэмээс илүү — уураг хангалттай авч, бага зэрэг жингийн дасгал хийвэл булчингаа хамгаалж, бодисын солилцоог хэвийн байлгана.

## Таргалалт яагаад үүсдэг вэ?

- **Орчин үеийн хоолны соёл** = өндөр калори + бага хөдөлгөөн
- **Таргалахад:** 200–300 ккал илүүдэл л хангалттай
- 1 уут Lay's чипс = 500+ ккал
- Нэг аяга Кола = 140 ккал

→ Гэх мэтчлэн бага багаар гүзээ “нугалаад” байдаг юм шүү дээ!

## Тиймээс энэ гарын авлагын гол зорилго бол:

- ✓ Калороо ойлгож сурах
- ✓ Зохистой хүрээнд “зөрүү” үүсгэх
- ✓ Өлсөхгүйгээр, сэтгэлээр унахгүйгээр турах
- ✓ Гүзээгээ шатааж, жингээ тогтвортой хадгалах

## 2. Калороо яаж тооцох вэ?

Идэж болох хэмжээ, шатааж буй энерги, бодитой зорилго тогтоох нь

### Гол зорилго:

**Хэт бага биш, хэт их биш** — яг таны биед тохирсон калори олох.

## 1. BMR + TDEE гэж юу вэ?

### ◆ BMR (Basal Metabolic Rate):

- Зүгээр л амьсгалаад, хэвтэж байхад шатааж буй калори
- Та юу ч хийлгүй хэвтэж байсан ч бие чинь “зүгээр асаалттай зогсоол дээр зогсож байгаа машин шиг” эрчим хүч хэрэглэж байдаг

### ◆ TDEE (Total Daily Energy Expenditure):

- Таны өдөр тутмын бүх хөдөлгөөн, алхалт, дасгал зэргийг нэмсэн тоо буюу
- Таны **өдөрт шатаадаг нийт калори**

## 2. Яаж тооцох вэ?

### Сонголт 1: App ашиглах

👉 <https://tdeecalculator.net>

- Хүйс, жин, өндөр, нас, хөдөлгөөний түвшингээ оруулна
- Шууд BMR, TDEE, мөн калори хасах зөвлөмж гарна

### Сонголт 2: Гараар буюу ойролцоогоор тооцох

Хөдөлгөөний түвшин	TDEE х үржих
Хөдөлгөөн багатай (сууж ажилладаг)	BMR x 1.2
Дунд зэрэг идэвхтэй	BMR x 1.5
Өдөр бүр дасгал хийдэг	BMR x 1.7

Жишээ нь:

- Таны BMR-г = 1400 калори гэж үзье
- Тэгээд дунд зэрэг идэвхтэй бол: **1400 x 1.5 = 2100 калори**

## 3. Calorie Deficit хэмжээгээ яаж тооцох вэ?





Зорилго	Хасах хэмжээ	Жин хасах хурд (долоо хоногт)
---------	--------------	-------------------------------

Зөөлөн турах	-300 ~ -500 ккал	0.5–1 кг
Түргэн турах	-600 ~ -800 ккал	1–1.5 кг
Хэт хурдан (нээх санал болгомооргүй л байна)	-1000+ ккал	2+ кг

### **Хэзээ ч 1200 ккал-аас доош бүү ороорой!**

→ Учир нь гэвэл хэт бага калори авах нь = бодисын солилцоо удаашрах, булчин алдагдах зэрэг сөрөг нөлөөтэй.

## **4. Тооцсон хэмжээ тохирсон эсэхийг яаж мэдэх вэ?**

-  Өлсөж зовохгүй
-  Тамир тэнхээ хэвийн
-  Жин алгуур хасагдах
-  Царай толигор, бие галбир аажимаар өөрчлөгдөж байвал

→ Яг болж байна гэсэн үг



## **3. Юу идэх вэ? Ямар хоол калори багатай вэ?**




*Идэнгээ турна гэдэг нь зөвхөн "амтгүй чанасан мах" иднэ гэсэн үг биш ээ.*

### **Гол санаа:**






**Калори багатай, цатгалан мэдрэмж өгдөг, шим тэжээлтэй хоол** бол чиний тулааны гол зэвсэг юм.

### **Идэж болох / анхаарах хүнснүүд:**

Ангилал	Жишээ	Яагаад сайн бэ?
 <b>Ногоо</b> (их хэмжээгээр)	Байцаа, өргөст хэмх, бууцай, брокколи, лууван	Калори маш бага, дүүрэн цадсан мэдрэмж өгнө
 <b>Уураг</b>	Өндөг, тахиа, үхэр, хонины цул мах, загас	Биеийн өөх шатаалтыг дэмждэг, булчин хадгалдаг

 <b>Бага тослогтой сүүн бүтээгдэхүүн</b>	Аарц, тараг (чихэргүй), зөөхий	Хөнгөн, цатгалан, кальцийн эх үүсвэр
 <b>Комплекс нүүрс ус</b> (тааруулж хэрэглэх)	Будаа, хөц будаа, төмс (бага хэмжээгээр)	Эрч хүч өгнө, гэхдээ хэтрүүлбэл гүзээтэй уулзана
 <b>Эрүүл өөх тос</b>	Оливин тос, самар (бүйлс, хуш), авокадо	Калор өндөр тул багахан хэмжээ нь л хангалттай

## ❌ Болохгүй биш гэхдээ **болгоомжтой хэрэглэх зүйлс:**

Хоол / хүнс	Яагаад болгоомжтой байх вэ?
 Талх, боов	Нэг зүсэм = 100–150 ккал. Цадахгүй мөртлөө калори “цохино”
 Чихэр, амттан	Шууд калори, 0 шим тэжээл. 1 ширхэг шоколад = 3 өндөгтэй тэнцэнэ
 Жүүс, хийжүүлсэн ундаа	“Шингэн калори” — сэтгэл ханахгүй, жинг нэмдэг
 Илүүдэл өөх, тос	Цөцгийн тосны 1 халбага = 100+ ккал. Хэтрүүлбэл шууд илүүдэл
 Согтууруулах ундаа	Калори өндөр, өөрийгөө удирдах чадвар унадаг = “хуушуур хүргэж ирдэг” 🍺

## 🔥 Pro Tip:

“Цадуулдаг + калори бага + боловсруулалт багатай = Төгс хоол”

💡 Таны зорилго бол:

👉 **өөрийн TDEE-г дагаж багтаахуйц, цадсан мэдрэмж өгдөг хоол**

👉 Шинэхэн, өөрийн гараар бэлдсэн хоол = илүү хяналт + цэвэр калори

🧠 Дараагийн хэсэгт орёе уу?

👉 **“Өлсөхгүйгээр калори багасгах арга”** – яг практик дээр “хоол багасгалаа гээд уур хүрээд байвал яах вэ?”

## 5-р хэсэг: Хоолоо багасгасан ч, өлсөж галзуурахгүйн тулд яах вэ?

Хоолны “заль”, сэтгэлзүйн “мэх”, цадах мэдрэмжийг хадгалах ухаан

---

### Гол ойлголт:

Турах гэж байгаа хүн өлсөж явах албагүй.

Хэрвээ чи өлсөж байвал:

1. Хэт бага калори дээр явж байна
  2. Калорио зөв хасахгүй байна
  3. Хоолны бүтэц буруу байна
- 

### Өлсөхгүйгээр калори багасгах 7 арга:

---

#### 1. Их хэмжээний бага калоритой хүнс ид

Жишээ нь: байцаа, өргөст хэмх, бууцай, брокколи

- Том таваг дүүрэх ч, цөөн калори
  - Тархи “цадсан” гэж бодно
- 

#### 2. Илүү уураг ид

Өндөг, тахиа, мах, аарц, бяслаг

- Уураг бол хамгийн цадуулдаг макро
  - Уураг ихтэй хоол = дараа нь snack идэх магадлал багасна
- 

#### 3. Хоолны өмнө 1 стакан ус уу

- Ходоодны эзэлхүүн дүүрэх
- Илүү бага иднэ
- Шунал, cravings буурна

---

#### 4. 🍴 Хоолоо удаан ид, бодож ид

- 15–20 минутын дараа “цадлаа” гэсэн дохио тархинд очдог
  - Түргэн идэх нь их идүүлдэг
- 

#### 5. 🍽️ Жижиг таваг хэрэглэ

- Хүний тархи “тоо биш, харсан хэмжээ”-нд хариу өгдөг
  - Жижиг таваг дүүрэн = сэтгэл ханамжтай мэдрэмж
- 

#### 6. 🧠 Өлсөлт vs Шунал-ыг ялга

- Өлсөлт: Ходоод хоржигноод, бие суларч байна
  - Шунал: “Нэг боов идэх юмсан даа...” гэдэг сэтгэлзүйн гажиг
    - Шунал бол тэвчигддэг
- 

#### 7. 🛌 Унтаж амар

- Нойр муу үед ghrelin (өлсөлтийн даавар) ихэсдэг
  - Энергигүй үед хүн их иддэг
  - 7–8 цагийн нойр = өлсөлт бага
- 

#### ✨ Bonus: “Хуурай өлсгөлөн”-гийн үед идэж болох snack-ууд:

Snack	Калори	Яагаад ОК вэ?
Чанасан өндөг	~70 ккал	Уураг өндөр, цадах мэдрэмж сайн
Аарц	~100–150 ккал	Пробиотик + уураг
Өргөст хэмх	~10 ккал	Шууд цадах биш ч, өлсөлт дарахад тусална
Бүйлс (10 ширхэг)	~80 ккал	Эрүүл өөх, бага хэмжээгээр ОК

---

👉 Дараачийн хэсэгт:

#### 6-р хэсэг – Хөдөлгөөн: заавал фитнес биш!

Ямар хөдөлгөөн хийх вэ? Хэдийд нь? Энгийн хүн яаж шатаах вэ?



## 6-р хэсэг: Хөдөлгөөн = Калори шатаах түлхүүр (Гэхдээ фитнес заавал биш)

Гэдсээ шатаахын тулд заавал гут-д очиж өөрийгөө зовоох албагүй

### Гол санаа:

Калори шатаах хамгийн сайн арга бол — амьдралын хэв маягдаа хөдөлгөөн нэмэх.

10000 алхам > 1 удаа гут-д шалчийтлаа хөлс гарах

### Энгийн хөдөлгөөнүүд, гэхдээ маш их калори шатаадаг:

Хөдөлгөөн	Калори шаталт (60 мин)
 Алхах (түргэн)	250–350 ккал
 Гэр цэвэрлэх, шал угаах	200–300 ккал
 Зогсоо ажил (office breaks)	150–200 ккал
 Хувцас угаах, индүүдэх	150 ккал
 Йога, сунгалт	150–200 ккал
 Гүйх (өөрийн хэмжээгээр)	400–700+ ккал
 Бүжиглэх	300–500 ккал
 Шатаар алхах	400+ ккал /цаг

 Жич: Хөдөөний амьдрал бол өөрөө гут.

### Ухаалаг хөдөлгөөн хийх 6 арга:

1. Ажил дээрээ цаг тутамд 5–10 минут алх
2. Лифт бүү хэрэглэ, шат алх
3. Орой бүр 15–30 минут алхалт хий (цагаан сарын бууз шатаана)

4. Подкаст, видео үзэхдээ сунгалт, гүйцэтгэлтэй суух дасгал хий
  5. Гэр цэвэрлэж байхдаа "mini workout" гэж төсөөл
  6. Амралтын өдөр бол гадаа гарах шалтаг
- 

### Motivation Hack:

"Хөдөлгөөн = илүүдэл калороо нууцаар хасах арга"

"Өнөөдөр илүү алхвал, өнөө орой илүү уураг идэх эрхтэй болно."

---

👉 Дараагийн хэсэг рүү орё уу?

**7-р хэсэг – Тогтмол байхын сэтгэлзүй: Яагаад хүмүүс шантардаг вэ, яаж даван туулах вэ?**

### 7-р хэсэг: Тогтмол байхын сэтгэлзүй

Амжилттай турах хүнийг ялгадаг цорын ганц зүйл бол: "тогтмол байдал"

---

#### Гол үнэн:

Хоолны дэглэм бол спорт биш.

Сэтгэл зүй + зан төлөв + зуршил = жинхэнэ амжилт

---

### ? Яагаад хүмүүс шантардаг вэ?

#### 1. Хэт өндөр хүлээлттэй эхэлдэг

- "7 хоногт 7 кг хасна!" гэдэг бол хоосон урам
- Унахаар шууд "надад болохгүй юм байна" гээд хаядаг

#### 2. Нэг удаа алдвал бүгд нурлаа гэж боддог

- 1 боов идлээ → "Өө заа, болилоо" гэж бүхэл бүтэн системээ шатаадаг

- Гэтэл: 1 өдөр "хальтираад", дараа өдөр "зөвшөөрөгдөж болох алдаа" гээд үргэлжлүүлэх боломжтой

### 3. Ганцаардаж байна гэж мэдэрдэг

- Турах гэж оролдож байгаа ч эргэн тойронд бууз, боов, пиццаны үнэр...
- "Би л өөрөөсөө юм нэхээд байна" гэх мэдрэмж төрдөг

---

## Сэтгэлзүйн шийдлүүд:

### ✓ 1. Жин хасалт бол марафон

- 21 хоногт зуршил болно
- 60 хоногт мэдэгдэхүйц өөрчлөлт
- 90 хоногт шинэ амьдрал

### ✓ 2. Долоо хоногийн зорилготой бай

- "Энэ долоо хоногт 3 удаа алхана"
- "Талхаа 7 хоног идэхгүй" гэх мэт
- Жижиг ялалт → Том өөрчлөлт

### ✓ 3. Өөрийгөө шагна

- "5 хоног тасралтгүй барилаа" гэвэл – шинэ хувцас ав
- "1 сар барилаа" гэвэл – зураг дар, пост хийгээд урамшаа!
- Амжилтаа тэмдэглэ, харин хоолоор биш!

### ✓ 4. Тэмдэглэл хөтлө

- Өнөөдөр юу идсэнээ, хэд алхснаа, яаж мэдэрснээ бич
- Тархи "өөрчлөгдөж байна" гэж ойлгож эхэлнэ

---

## Хамгийн хүчтэй өгүүлбэрүүд:

| "Тасралтгүй байдал бол төгс төгөлдөрөөс илүү хүчтэй."

“Өдөр бүр 1 алхам → 30 хоногт 30 алхам.”


“Өөрийгөө ялах өдөр бүрийн жижиг шийдвэрээс л эхэлдэг.”

## 8-р хэсэг: Арга заль + хэрэгтэй аппууд + meal prep техникүүд

Турах гэж ядрах биш, **ухаалаг** хандах цаг ирлээ.

### 1. Хэрэгтэй аппууд

Апп	Юунд ашиглах вэ?
<b>MyFitnessPal</b>	Хоолоо бүртгэх, калори, макро хянах
<b>Lose It!</b>	Илүү хялбар, визуал интерфэйстэй калори бүртгэгч
<b>Carb Manager</b>	Нүүрс хязгаарлах Low-carb дэглэмд бас тохиромжтой
<b>Zero</b>	Хоол сойлтын хяналт, fasting апп
<b>Google Fit / Apple Health</b>	Алхалт, дасгал, шатаасан калорийг хэмжих

 **Тэмдэглэл + зургаа оруулах апп (ex: Notion, Notes, Simple Diary) =** сэтгэлзүйн tracking tool

### 2. Meal Prep = Таны супер зэвсэг

#### Яагаад meal prep хэрэгтэй вэ?

- Өлссөн үед дур мэдэн буруу сонголт хийхээс хамгаална
- Бэлэн хоолтой бол эргэлзэхгүйгээр зөв иднэ
- Цаг хэмнэнэ

#### Meal prep хийхдээ:

 Өндөг чанаж савла

- ✓ Мах жигнэж эсвэл шарж хуваа
- ✓ Байцаа, өргөст хэмх, чинжүү хэрчээд савтай бэлд
- ✓ Аарц, тараг (чихэргүй) – жижиг саванд хуваа
- ✓ Самар – жижиг атганд хэмжээд тусдаа саванд

2–3 өдрийн хүнсээ урьдчилж бэлдсэн байхад амьдрал маш хялбар болно

### 3. Галбир хамгаалагч “амьдралын хакууд”

#### Шүүгээгээ цэвэрлэ

- Талх, боов, жигнэмэг байвал гарга
- Гэр чинь чамайг унагаахгүй байг

#### “Low-cal emergency box” хий

- Чанасан өндөг
  - Бүйлс
  - Аарц
  - Хуурай ногоо
- Ажил дээр өлсөх, гэрт “хоолгүй үед” энэ аврах болно

#### “Эрүүл snack сэт” хөргөгчинд:

- Хэсэгхэн бяслаг
- Тараг (чихэргүй)
- Чанасан мах + ногоо

### Pro Tip:

“Системтэй хүн – сэтгэл хөдлөлдөө ялагддаггүй.”

Meal prep + апп = **та өөрийнхөө хамгийн хариуцлагатай хувилбар**

## 9-р хэсэг: **Жингээ хассан бол одоо яах вэ?**

Буцаад гүзээтэй золгохгүйгээр шинэ хэв маягаа хадгалах арга

### Гол зорилго:

Жин хасах амархан.

Харин **тэр жингээ хадгалах** нь жинхэнэ “тоглоомын мастер”-ын ажил.

### Хөтөлбөрөөс “гарна” гэж юу гэсэн үг вэ?

- Чи одоо “калорийн хомсдол”-оор жингээ хассан
- Бие чинь одоо хөнгөн болсон, бага иддэг болсон
- Харин одоо **хэт ихээр буцаж нэмэхгүйгээр**:
  - Илүү идэж болно
  - Гэхдээ хэм хэмжээгээр
  - **Аюулгүй түвшинд эргэж нэмэхийг “reverse dieting”** гэж нэрлэдэг

### Шинэ амьдрал руу орох 5 алхам:

#### 1. **Калороо аажмаар нэм**

- Өдөрт 100–150 ккал-аар нэм
- 1–2 долоо хоног тутам
- Таны жин **тогтвортой хэвээр байвал**, нэмсээр байж болно

#### 2. **Идэж хэвшсэн “эрүүл” хоолнуудаа хадгал**

- Талханд буцаж орох биш
- Харин сайн болсон зуршлаа хэвшил болгож аваарай:

- Цагаар хооллох
- Meal prep
- Snack-гүйгээр цадах

### 3. 🏃 **Хөдөлгөөнөө хадгал, бүр өсгө**

- Яг одоо эрчтэй алхаж чаддаг болсон бол хадгал
- Шатаалт нэмэгдэх тул **илүү уян хатан идэх** боломж олдоно
- Сэтгэл зүй ч тэнцвэртэй болдог

### 4. 📈 **Жингээ долоо хоногт 1 удаа шалга**

- Өдөр бүр өөрчлөлт харагдахгүй
- Харин 7 хоногийн дундаж харвал “гэмтэж байна уу” гэдгийг мэднэ

### 5. 🧠 **Хэрвээ жингээ нэмж эхэлбэл — шууд “mini cut” хий**

- Дахиад 1–2 долоо хоног -500 ккал орчим дээр ороод л буцаагаад ав
- Энэ нь “сэргэлт хийх” арга

### 💬 **Эцсийн үг:**

“Хоолны дэглэм дуусдаггүй. Харин зуршил болон амьдралын хэв маяг болдог.”

“Өөрийгөө хайрлах гэдэг нь — өөртөө **ухаалаг шийдвэр** гаргаж байхыг хэлнэ.”

“Та тураагүй. Та **шинэ хүн болсон.**”

👉 Дараагийн буюу **сүүлийн хэсэг – Түгээмэл асуултууд** руу орёе уу?

💡 “Хэт удаан турж байна уу?”, “Хэт бага идээд байна уу?”, “Би эмэгтэй хүн шүү дээ?” гэх мэт...

Бэлэн үү?

## ? 10-р хэсэг: Түгээмэл асуултууд (FAQ)

Тархинд орж ирдэг "юу вэ?" "яаж?" "болно уу?" асуултуудад хариулья

---

💬 "Би хэт удаан турж байна, энэ хэвийн үү?"

Хариулт: Хэвийн.

- 7 хоногт 0.5–1кг буурч байвал та зөв зам дээр байна
  - Хэт хурдан турах = ус, булчин шатаах
  - Удаан, тогтвортой жин хасалт бол **жин үүрд буух** тэмдэг
- 

💬 "Би эмэгтэй хүн. Над шиг хүмүүст тохирох уу?"

Хариулт: Тийм.

- Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн бодисын солилцоо бага зэрэг ялгаатай ч
  - Калорийн зарчим = **бүгдэд адил үйлчилдэг**
  - Гэхдээ:
    - Сарын тэмдгийн үеэр ус барих, жин нэмэх нь хэвийн
    - Энэ үед сэтгэл санаа ганхвал зүгээр л **"хоолны дархлаагаа"** бариарай
- 

💬 "Ганц cheat day хийвэл яах вэ?"

Хариулт:

- Жингээ алдсан байвал бага зэргийн cheat бол зүгээр
- Гэхдээ **маргаашнаас шууд эргэж ор**
- 1 өдөр хальтрах ≠ бүхэл бүтэн систем нуран унах

1 боов идэх = 7000 калори биш 😓

Харин **дасгал алдах, дахиж эхлэхгүй байх** л аюултай

---



💬 “Хэт бага калори дээр удаан байвал муу юу?”

**Хариулт:** ТИЙМ.

→ 1200 ккал-аас доош удаан идэх нь:

- Бодисын солилцоог удаашруулна
- Булчин алдана
- Ядрах, төвлөрөхгүй байх шинж илэрнэ

→ Хэрвээ туйлдсан мэдрэмж төрж байвал:

- Калороо бага зэрэг нэм
- Өдөр тутмын хөдөлгөөнөөр шатаалтаа өсгө

💬 “Би хүүхэдтэй, гэр бүлтэй хүн. Энэ дэглэм тохирох уу?”

**Хариулт:** Болно.

→ Чи тусдаа хоол хийх албагүй

→ Зүгээр л **өөрийнхөө порц, хэмжээ, сонголтыг ухаалаг** байлга

→ Хүүхдэд бол extreme дэглэм тохирохгүй — зүгээр л эрүүл хооллолт сурга

💬 “Идэж байгаа хэр нь турахгүй байна!”

**Шалгах зүйлс:**

1. Калори үнэхээр багассан уу?
2. Snack-аа бүртгэж байна уу?
3. Ус хангалттай уу?
4. Хөдөлгөөн байна уу?
5. Өдөр бүр өөрийгөө жинлээд шантарч байна уу?

| Сэтгэлзүйн тал дээрээ шалгах нь ч бас чухал шүү!

✨ **Эцсийн хүчтэй мессеж:**

“Турах гэдэг бол өөрийгөө шийтгэх биш, өөрийгөө сайжруулах алхам.”

“Тасралтгүй, тогтвортой байдал нь хамгийн хүчтэй супер хүч.”

“Өөрчлөлт хүсч байгаа бол, **өнөөдрөөс эхэл**. Үгүй бол бүтэн жил ярьсаар л үлдэнэ.”