



מהם הרגלי האכילה שלכם?

אני אוכל	לדוגמא	תשובתי
איפה	ליד הטלויזיה, ליד המחשב, ליד המקרר	
איך	בישיבה, בעמידה, מנשנש, במכונית, עם עיתון, מהסיר /קערה, תוך כדי שיחות טלפון או שיטוט בנייד	
מתי	כשיש, בארוחות, כשאני רעב, כשאני מיישר את העוגה, כשאני מפנה את צלחות הילדים, בסופר, בדרך הביתה	
איזה	הכל, ירקות, מטוגנים, פיצוחים, חטיפים ..	

נסו להקדיש זמן לאכילתכם, כשם שהייתם מקדישים זמן לדבר חשוב אחר בחיים שלכם.

היו מודעים לעצם האכילה ולכן התמקדו בה, שבו לאכול, הניחו את ארוחתכם בצלחת, תבלו את האוכל, אל תחביאו את אכילתכם ותהנו מהאכילה.
אם לא תלמדו להתרכז באוכל לא תצליחו לזהות איתותי רעב ושובע.



סיכום הרגלי האכילה שלכם?

אם אתם מורגלים לאכול ליד מקרר/ מהסירים בעת בישול, שאלו את עצמכם
2 שאלות:

- אם היה מגיע אורח האם הייתי מעמיד אותו לאכול לידי?
 - אם לא שימו לכם בצלחת וכבדו את עצמכם כשם שהייתם מכבדים אותו.
- מה אני עושה?
 - אוכל? שבו על כסא, ואיכלו בנינוחות.
 - קרבו כסא לאיזור האכילה: מקרר/ סיר/ יישור עוגה ושבו לאכול...
 - אם תרגישו בנוח, לפחות תדעו שאתם מכבדים את עצמכם באכילה בישיבה,
 - אם לא תרגישו בנוח - שימו ה-כ-ל בצלחת, תראו מה הגשתם לעצמכם ושבו להינות מהארוחה.
- איך אתם אוכלים?
 - האם אתם אוכלים מהר- שלא תפסידו/ שלא יקחו לכם/ שלא יראו את הכמויות???
- אופן האכילה?
 - נסו לשבת, ארוחה בצלחת, שולחן נקי ומסודר,
 - קחו נגיסה, הניחו את המזלג ולעסו, לאט לאט, הרגישו את הטעם בחיך ובלשון ולא רק את תחושת המלאות בסיום הזלילה.
 - בידקו עם עצמכם: איך היה? איך הרגשתם? איך היה טעם האוכל?
 - איך היתה ההרגשה לאכול לאט? האם נהניתם? שבעתם?
 - אם התשובות חיוביות זיכרו את ההרגשה ונסו לממש אותה ביותר ויותר ארוחות.

