

# סמנו הרגלי אכילה ששואה לעבוד עליהם, ותתחילו..

Essentials

אכילה ליד השולחן, מתוך צלחת ( ולא מהסיר, קערה, בעמידה, שאריות)

אכילה מודעת, ללא מסיחים (טלויזיה, בדרך, מחשב, טלפון..)

סדר יום (ולא אכילה נשנשית, הרבה "קצתים", בלי קשר לרעב/ שובע)

אכילה איטית, לעיסה מרובה (ולא אכילה מהירה, ללא לעיסה מספקת, כי אין זמן לעצמי)

אכילה מתוך רעב ( מהבטן) ועד שובע נעים (לא להתפוצץ)

