



סמנו מדי יום אם עמדתם באתגר ורשמו למטה אם יש אתגר מסויים שצריך לשים עליו דגש...

לא מדלג על ארוחות	לסיים לאכול בשובע נעים	לא לאכול את ה"לב"	סידור ארוחות לפי סדר היום	אכילה ללא הסחות דעת
אכילה בקצב איטי	שתיה מרובה במהלך היום	פעילות אנאירובית	אכילה ליד שולחן, מתוך צלחת	פעילות אירובית
הכנת מזון ביתי טעים ובריא	שינה מספקת	נשימות, מיינדפולנס	אכילה לפי סולם רעב ושובע	ללא שתייה מתוקה ומוגזת
אכילה ללא מסיחים	בירור הסיבות לאכילה	חלופה לאוכל בעת שעמום/מצב רוח	להתחיל כל ארוחה בירקות	קניות בריאות

האתגר המשמעותי למחר:

