



איזה מהרגלי האכילה הבאים יש לי?

- אכילת כמויות גדולות עד לתחושה שאני מפוצץ
- דילוג על ארוחות, חוסר סדר באכילה.
- בעיקר מנשנש, הרבה קטנים, בלי קשר לרעב.
- אכילה מהירה, לעיסה לא מספקת
- אכילה מועטה של חלבונים
- אכילה מרובה במסעדות / בחוץ / אוכל בהזמנה
- אכילה מרובה של פחמימות, מתוקים מטוגנים, חטיפים ומזון מעובד.
- אכילה בהיסח הדעת, מהדלפק או השיש, בעמידה, בנהיגה, מהסיר, מצלחות הילדים, מהמקרר, מול המחשב או הטלוויזיה.
- אכילה בעיקר בלילה, או כשמתעוררים בלילה.
- אכילה ושתייה ביחד
- שתיה מועטה במשך היום
- שתיה מוגזת/ מתוקה/ אלכוהולית
- חסרים תזונתיים ואי הקפדה על תוספי מזון

