הרגלי אכילה שכדאי לעבוד עליהם

- [ ] אכילה ליד השולחן, מתוך צלחת
**לא מהסיר, קערה, בעמידה, שאריות

- [ ] אכילה מודעת,
**ללא מסיחים (טלויזיה, בדרך, מחשב, טלפון..)

- [ ] סדר יום
**לא אכילה נשנשית, הרבה "קצתים", לא להתפתות ולצרוך מה שיש, בלי קשר לרעב/ שובע,

- [ ] אכילה איטית, לעיסה מרובה
**לא אכילה מהירה, ללא לעיסה מספקת, כי אין זמן לעצמי

- [ ] אכילה מתוך רעב (מהבטן) ועד שובע נעים
**לא להתפוצץ, לא לאכול כשמלאים

- [ ] חשיבה מקדמת- מה נרוויח
**לפני שמתפתים למשהו שלא מיטיב איתנו, לבחור לא לחשוב כמה הוא מגרה, ומגיע לנו, אלא -כמה טוב נרגיש אם נוותר, נבחר בריא ונכון עבורנו

התכנים אינם מהווים תחליף לייעוץ מקצועי/רפואי . כל מטרתם לספק מידע, ובשום מקרה, אינם בגדר המלצה רפואית
כל הזכויות שמורות https://www.wellnessclub.co.il ©