

# הרגלים שעלולים להפריע ואני עובד על שינוי

אכילת כמויות גדולות עד לתחושת "מתפוצץ".

דילוג על ארוחות, בלי סדר.

אכילה נשנשנית, הרבה "קצתים", ללא קשר לתחושת הרעב.

אכילה מהירה, בליעת מזון ללא לעיסה מספקת.

אכילה בהיסח הדעת, בעמידה, נהיגה, מול הטלוויזיה, שאריות..

אכילה ושתייה ביחד..

שתיה מועטה במשך היום.

שתיה מתוקה, מוגזת או אלכוהולית.

אכילה מרובה במסעדות או בחוץ.

חסרים תזונתיים ללא נטילת תוספים.

אוכל עשיר בסוכרים, או פחמימות פשוטות, אוכל מעובד, עתיר קלוריות, שומן וסוכר.

בררנות מזון, או המנעות ממוצרי חלב, מזון מהחי, גלוטן וכו' (\*יש ליצור חלופות

מתאימות)

אכילה מרובה בלילה, או אכילה בלילה כשמתעורר משינה

התחלת דיאטה דלת פחמימות 3 שבועות לפני הניתוח

הכרת תופעות לוואי אפשריות לאחר הניתוח

