

יומן אכילה

עוזר לפקח על עצמך, לשים לב ל"קטנים" ולהקפיד על מה שחשוב



בנוסף...	ערב	צהריים	בוקר	
				ראשון
				שני
				שלישי
				רביעי
				חמישי
				שישי
				שבת





שאלות שכדאי לברר עם עצמי בעקבות ניטור האכילה ביומן



מתי אתם אוכלים?

מנשנשים? מדלגים על ארוחות?

יש שעות מועדות לפורענות?

איזה מזונות ומשקאות תורמים משמעותית לצריכתכם הקלורית?

יש מזונות מהם אתם נמנעים / בהם אתם מפריזים?

מה גודל המנות שלכם?

לוקחים מנות נוספות? תמיד מסיימים את הצלחת?

מה קצב האכילה? מהר/ לאט (ביחס לסביבה)

____ דק' לסיום ארוחה.

איפה אתם אוכלים?

אוכלים תוך כדי פעילויות אחרות?

בנוכחות מי אתם אוכלים?

