



מיומנויות בסיסיות של איזון אכילה רגשית

שם: _____

תאריך: _____

להימנע מאכילה – ללא דיכוי עצמי	לאכול במידה ובהנאה, וללא אשמה
1. לזכור מה ההימנעות מאכילה תיתן לי	1. ליהנות יותר מהאכילה
2. לגלות למה בעצם התעוררה בי תשוקה לאוכל	2. להפסיק לאכול במצב של שובע ללא כבודות
3. לתת לחשק לעבור (כמו גל בים)	3. לוותר מתוך שחרור על ה"עוד טעים"

