

דפים למילוי אישי:

לאכול במידה וליהנות יותר

א. למה הנאה מאכילה מאפשרת לאכול פחות?

ב. השלבים לקבלת הנאה רבה יותר מאכילה:

_____ .1

_____ .2

_____ .3

_____ .4

_____ .5

_____ .6

_____ .7

_____ .8

תובנות שלי:



BALANCED
EMOTIONAL EATING

BY ROY HENIG

ג. אכילה במידה: למה זה לא קל:

_____ .1

_____ .2

_____ .3

_____ .4

_____ .5

_____ .6

_____ .7

_____ .8

_____ .9

_____ .10

_____ .11

_____ .12

תובנות שלי:



BALANCED
EMOTIONAL EATING
BY ROY HENIG

אכילה במידה – התהליך:

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3
- _____ .4
- _____ .5
- _____ .6
- _____ .7
- _____ .8
- _____ .9
- _____ .10

מהו החוק הבסיסי של הלמידה:

מה אנחנו עושים שמונע למידה:

מה לעשות כשאנחנו לא מצליחים כדי ללמוד:

תובנות שלי:



BALANCED
EMOTIONAL EATING
BY ROY HENIG

אכילה במידה: פטנטים

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3
- _____ .4
- _____ .5
- _____ .6
- _____ .7
- _____ .8
- _____ .9
- _____ .10
- _____ .11
- _____ .12
- _____ .13

תובנות ופטנטים שלי:



רואי הניג

**המון בהצלחה,
רואי**

roy@royhenig.co.il

