



זיהוי אכילה מוגזמת



שם: _____ תאריך: _____

מה התדירות והעוצמה עכשיו (אחרי הקורס)	למה לדעתי זה קורה, ואיך נכון לשנות את זה	מה התדירות שזה היה קורה בחיי (לפני הקורס)	מה, איך וכמה אכלתי	המצב / סיטואציה	
					1.
					2.
					3.
					4.

					.5
					.6
					.7
					.8

תובנות:
