

اقدامات روز اول

- در صورت احساس گرسنگی، تا ۶۰ دقیقه بعد از بیدار شدن غذا بخورید
- در هر وعده غذایی پروتئین داشته باشید
- از حذف وعده‌های غذایی خودداری کنید

بخش تأمل و آگاهی

هوس‌های غذایی معمولاً چه ساعتی ظاهر می‌شوند؟
سطح انرژی من بین وعده‌های غذایی چگونه است؟
وقتی غذا خوردن را به تأخیر می‌اندازم چه اتفاقی در بدنم می‌افتد؟

