

اقدامات روز سوم

- در هر وعده غذایی پروتئین داشته باشید
- قبل از واکنش به هوس غذایی، چند لحظه مکث کنید
- قبل از خوردن میان وعده، ابتدا آب بنوشید

بخش تأمل و آگاهی

امروز چه چیزی هوس‌های غذایی من را تحریک کرد؟
وقتی مکث کردم، چه اتفاقی افتاد یا چه احساسی داشتم؟