

مشاهده هوس های غذایی هفته اول

امروز چه زمانی هوس خوردن شیرینی یا مواد غذایی پرکربوهیدرات داشتم؟

.....

قبل از اینکه این هوس ایجاد شود، چه غذایی خورده بودم؟

.....

سطح انرژی من چگونه بود؟

☐ پایین

☐ متوسط

☐ بالا

حال روحی من چگونه بود؟

☐ آرام

☐ پرسترس

☐ خسته

☐ احساسی

در نهایت چه غذایی یا نوشیدنی انتخاب کردم؟

.....

امروز چه چیزی درباره بدن یا عادت های غذایی خود یاد گرفتم؟

.....

.....

کمی تأمل کنیم

به نظر شما، کدام یک بیشتر باعث هوس های غذایی شما می شود؟

□ حذف یا دیر خوردن وعده های غذایی

□ استرس

□ خواب ناکافی یا بی کیفیت

□ صبحانه شیرین یا پرکربوهیدرات

□ غذا خوردن احساسی

یک قدم کوچک که از فردا می خواهم انجام دهم:

.....

.....

یادتان باشد

هر بار که با کنجکاوی به بدن خود توجه می کنید، یک قدم به شناخت بهتر خود و ایجاد عادت های سالم تر نزدیک تر می شوید.