

## Teremts békét az ételleddel - Naplóírás

Előtte: Evés előtt jegyezd fel az érzéseid.

Közben: Milyen az íze? Struktúrája? Aroma? Megfelel ez az étel az elvárásaimnak?

Utána: Van valami meglepetés? Érzések? Gondolatok?

Legközelebb: Adj magadnak teljes engedélyt arra, hogy bármikor elfogyasszad ezt az ételt és annyit, amennyit akarsz.

Kezdetben az a legjobb, ha a lehető legkevesebb zavaró tényező közepette étkezel.

Jegyezd le a tapasztalataid.

### **VIGYÁZAT:**

Ügyelj az „álengedékenységre”. Ha azon kapod magad, hogy azt gondolod: „Megengedem magamnak, hogy annyit egyek , amennyit csak akarok, elmegyek a végső határig” - ez teljesen szabotálni fogja a gyakorlatot.

**Ne feledd:** egy - két hét “ rossz étkezés nem teszi tönkre az egészséged.

Ha a félelmek veszik át az uralmat az ilyen étkezési gyakorlatok alatt, akkor inkább lassíts és akár a segítségével figyeld meg ezen félelmek gyökerét.