

حوار تناول الطعام بوعي

هل أنا جائع؟

هل الجوع عاطفي؟

هل في توتق لمذاق معين؟

ما الذي أشعر به؟

ملل، غضب، فرح، حزن، خوف، عجز، وحده

هل سيساعد الطعام؟

كيف سأشعر؟
على المدى الطويل / البعيد
لاحقا / غدا

ماذا يمكنني أن أفعل بدلاً من ذلك؟

السلوكيات البديلة
طلب المساعدة، حركة
تدوين اليوميات
التنفس العميق

هل الجوع جسدي؟

ما هو الطعام الذي أرغب فيه؟

هل أريد شيئاً..
حار / بارد، حلو / حامض
مالح / مر، سائل / مقرمش

تخيل الطعام الذي ترغب فيه

قيم مستوى الجوع من 1 إلى 10

تدرب على تقييم مستوى جوعك قبل، خلال وبعد تناول الطعام

