

SKLENI PREMIRJE S HRANO



1. Katera so tista živila ali vrsta hrane, ki si jo/jih *RESNIČNO* želiš jesti?
Vpiši jih na spodnji seznam.

ŽIVILO / HRANA

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

2. Odkljukaj kvadratke pri živilih / hrani, ki si jo trenutno dovoliš jesti. Ostale, ki jih omejuješ ali v celoti prepoveduješ pusti prazne.

3. Dovoli si jesti vsaj 1 neodkljukano živilo s seznama.

4. Medtem ko ješ, opazuj kako se počutiš. Pomaga ti lahko spodnji vprašalnik:

Kako izgleda?

Kakšnega vonja je?

Kakšne teksture je?

Je okus tako dober kot si pričakoval/a? (označi na lestvici od 1 do 10)



Če ugotoviš da ti je to živilo/hrana resnično všeč, si ga/jo dovoli jesti kadarkoli.

5. Poskrbi, da imaš ti živilo/hrano vedno na voljo v kuhinji ali shrambi. Vedno naj bo na zalogi v primeru, da si ga/jo zaželiš!

Začneš lahko z enim živilom in ko se počutiš, da je obsesija okoli tega živila izginila, nadaljuješ z naslednjim.

Lahko pa seveda začneš z večimi ali vsemi naenkrat.

Izberi tempo, ki najbolje ustreza **TEBI!**

