



Harjoitus: Vaikeat tunteet, kehosuhde ja syöminen

Syömisongelmien omahoito-ohjelma

Tavoite:

Ymmärrät oman syömisesi ja tunteidesi välistä suhdetta.

Ohje:

Lue tehtävän kysymys, ja pohdi vastausta oman tilanteesi kannalta.

Pohdi hetki, miten tunteet, syöminen ja kehonkuva liittyvät yhteen sinun kohdallasi.

Syömiseen liittyvät oireet liittyvät usein yrityksiin tulla toimeen vaikeiden tunteiden kanssa.