



Övning: Granska dina känslor med hjälp av matdagboken

Mål

Du lär dig att identifiera vilken typ av känsloupplevelser som är kopplade till hetsätning.

Anvisning

Fyll i din matdagbok i en vecka och skriv då även ner hur du känner i anslutning till att du äter. Kontrollera efter en vecka i samband med vilka typer av känsloupplevelser som du börjar hetsäta.

Vilka typer av känsloupplevelser främjar ett bra ätande och skyddar dig från hetsätning? Du kan även se över detta när det gäller de måltider som du tidigare har fyllt i.

Om du vill kan du skriva ner det du har upptäckt här nedan.

I anslutning till eller efter vilken typ av känsloupplevelser hetsäter du?

Vilka typer av känsloupplevelser främjar ett bra ätande och skyddar dig från att hetsäta?