

Tavoitteena syömisen hallinta – harjoitus:

Rastita oikea vaihtoehto:

	Toimii useimmiten jo nyt!	Tätä täytyy vielä harjoitella...
1. Syön hitaasti ja nauttien .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Annostelen ruoan määrän nälkäni mukaan .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Pystyn tarvittaessa sanomaan mielihaluille ei!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hyväksyn itseni jo sen näköisenä kuin olen nyt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ruoka on minulle terveyden ja nautinnon lähde .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Osaan nauttia syömisestä ilman turhaa syyllisyyttä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vältän ruokarajoituksia sekä dieettejä ja suosin kohtuutta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Panostan säännöllisiin aterioihin ja harkittuihin välipaloihin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Pystyn lopettamaan syömisen halutessani, kun koen itseni kylläiseksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Syön riittävän usein ja koen harvoin epämukavaa nälkää tai täysinäistä oloa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>