



# ВЫЯВЛЯЕМ ПИЩЕВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

---

1. С сегодняшнего дня начинайте отслеживать каждую мысль о еде.
2. Подумали о еде, прислушались к организму, голоден он в данный момент или нет.
3. Записывайте, сколько раз мысль о еде была связана с голодом, а сколько нет.
4. Когда начинаете приём пищи, отслеживайте, прекратили вы есть тогда, когда насытились или не можете остановиться и продолжаете.
5. Записывайте, сколько раз остановились, а сколько не смогли.

**Если, в результате ваших наблюдений, у вас получится:**



Вы думаете о еде гораздо чаще, чем ваш организм испытывает в ней потребность.



Вы часто не можете остановиться и продолжаете есть после того, как голод утолён.



**У вас пищевая зависимость!!!**