ЕЖЕдневник Да-Еда День 7

День недели: _____ Дата:_____

Примерное время	Еда/напитки	Зачем/почему	Почему именно это	Чем можно заменить

ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ВЫВОДЫ:

Возьмите все заполненные в предыдущие дни бланки ЕЖЕдневника «Да-Еда».

1. Выпишите все причины «зачем/почему» вы едите. Затем посчитайте, сколько раз встречается каждая из причин. Выпишите 5-7 причин, встречающихся чаще всего:

Зачем/почему	Адекватная замена

Проанализируйте, насколько для вас важно продолжать есть по причинам, не относящимся ни ко вкусу еды, ни к ее качеству, ни к вашему удовольствию, которое вы получаете от пищи.

Проведите эксперимент – в течение всей следующей недели ешьте только то, что действительно любите, что отвечает вашим вкусовым предпочтениям и от чего вы получаете истинное удовольствие! Всему остальному скажите решительное «нет». Отметьте при этом, в каких случаях вам было легко сказать «нет», отказавшись от еды или заменив ее на любимую, а в каких при всем желании «нет», вы сказать не смогли («жалко выбросить», «неудобно отказать», «лень готовить», «некогда готовить» и проч.).

3. Изучив заполненные ранее бланки ЕЖЕдневника, в свободной форме изложите свои наблюдения – что бросилось в глаза, когда вы изучали бланки; какие закономерности вы увидели; какие открытия про себя и про свои пищевые привычки сделали; чем оказались недовольны, а что, наоборот, вас порадовало; что хотели бы изменить, а что оставить как есть:

Сделайте выводы:

А если готовы, примите решения, которые вам кажутся необходимыми, после первичного анализа ваших пищевых привычек.