

ExtraTräff

UPPGIFTER före träff

1. Sammanställ din viktresa fram till nu.
2. Väg dig samma morgon.
3. Fundera på UPPGIFTERNA och anteckna gärna tankar och funderingar.

MÅL

Du skall bli medveten om ditt ätande och vilka orsakerna kan vara till din övervikt. Dessutom ska vi utforma ett Veckoschema som du följer.

UPPGIFTER under träff

Vi börjar med att få din viktresa på papper:

När var du normalviktig?

Hur lång tid har viktuppgången tagit?

Vilken målvikt har du nu?

Nästa del består av att få klarhet i hur mycket tid du lägger på att tänka på mat och ätande:

Var letar du info?

Vad letar du?

Har du testat följa någon diet?

Skulle du vilja göra något att under den tid detta tar?

Sista delen är svårast 😊

Vilka situationer är svårast för dig, då det gäller ätandet?

Vilka är dina triggers? Tänk på att triggers kan vara tankar, situationer, eller känslor.

Vi avslutar träffen med att utforma ett Veckoschema.

Lycka till!

Margareta