

Svengdarmælirinn

Dagur: M Þ M F F L S

Markmið:

Borða reglulegar máltíðir og millibita
Forðast að verða of svangur/svöng
Takast á við löngun í að borða þegar ég er ekki svangur/svöng
Hætta að borða við hæfilega seddu
Útskýra neikvæðar tilfinningar

Athugasemdir:

Lýstu líkamlegum einkennum og neikvæðum tilfinningum

Tími:	Of mikil svengd					Hunsaði seddu
	1	2	3	4	5	6
Máltíð			Borðaði meðvitað			
Millibiti						7

Líðan:
 Jákvæð
 Hlutlaus
 Neikvæð

Tími:	Of mikil svengd					Hunsaði seddu
	1	2	3	4	5	6
Máltíð			Borðaði meðvitað			
Millibiti						7

Líðan:
 Jákvæð
 Hlutlaus
 Neikvæð

Tími:	Of mikil svengd					Hunsaði seddu
	1	2	3	4	5	6
Máltíð			Borðaði meðvitað			
Millibiti						7

Líðan:
 Jákvæð
 Hlutlaus
 Neikvæð

Tími:	Of mikil svengd					Hunsaði seddu
	1	2	3	4	5	6
Máltíð			Borðaði meðvitað			
Millibiti						7

Líðan:
 Jákvæð
 Hlutlaus
 Neikvæð

Tími:	Of mikil svengd					Hunsaði seddu
	1	2	3	4	5	6
Máltíð			Borðaði meðvitað			
Millibiti						7

Líðan:
 Jákvæð
 Hlutlaus
 Neikvæð

Tími:	Of mikil svengd					Hunsaði seddu
	1	2	3	4	5	6
Máltíð			Borðaði meðvitað			
Millibiti						7

Líðan:
 Jákvæð
 Hlutlaus
 Neikvæð
