

## חריקות בהרזיה



## חריקות בהרזיה

רכישת ידע ומודעות בתחום החריגות בתהליך

### כלי חריקות

- לא לערבב מזון בריא עם לא בריא יחד
- הכנת הכמות מראש בצלחת
- מזון מזין גדוש בוויטמינים ומינרלים
- פיקח"ת = פירות, ירקות, קטניות, חלבונים, ויטמינים, תבלינים
- מנוחה/שינה ורוגע
- הרפייה\*
- הסחת דעת ואופטימיות
- חמס"ה = חיוך, מים, סיבוב ותנועה, הזנה/הוצאה
- הדמיית ארוחה מוצלחת
- חזרה להקשבה פנימית לגוף
- הקשבה לאיתותים הקטנים של הגוף פעם בשעה!
- אכילה ברעב נוח – סיום בשובע נוח
- מעקב תזונה של 1-3 ימים בלבד
- הימנעות / דחיית מזון ממכר
- הטמעת רפלקס של גועל ממאכלים מזיקים
- התמודדות עם החלק הלא-מודע
- לסלוח לעצמך ולחזור מייד לשיגרה