



Bilgilenmek



İleriye
doğru bakmak



Gündelik
hayatı
gözlemlemek

Aktif Olmak



Bilanço
yapmak



Alışkanlıklar
üzerinde
düşünmek



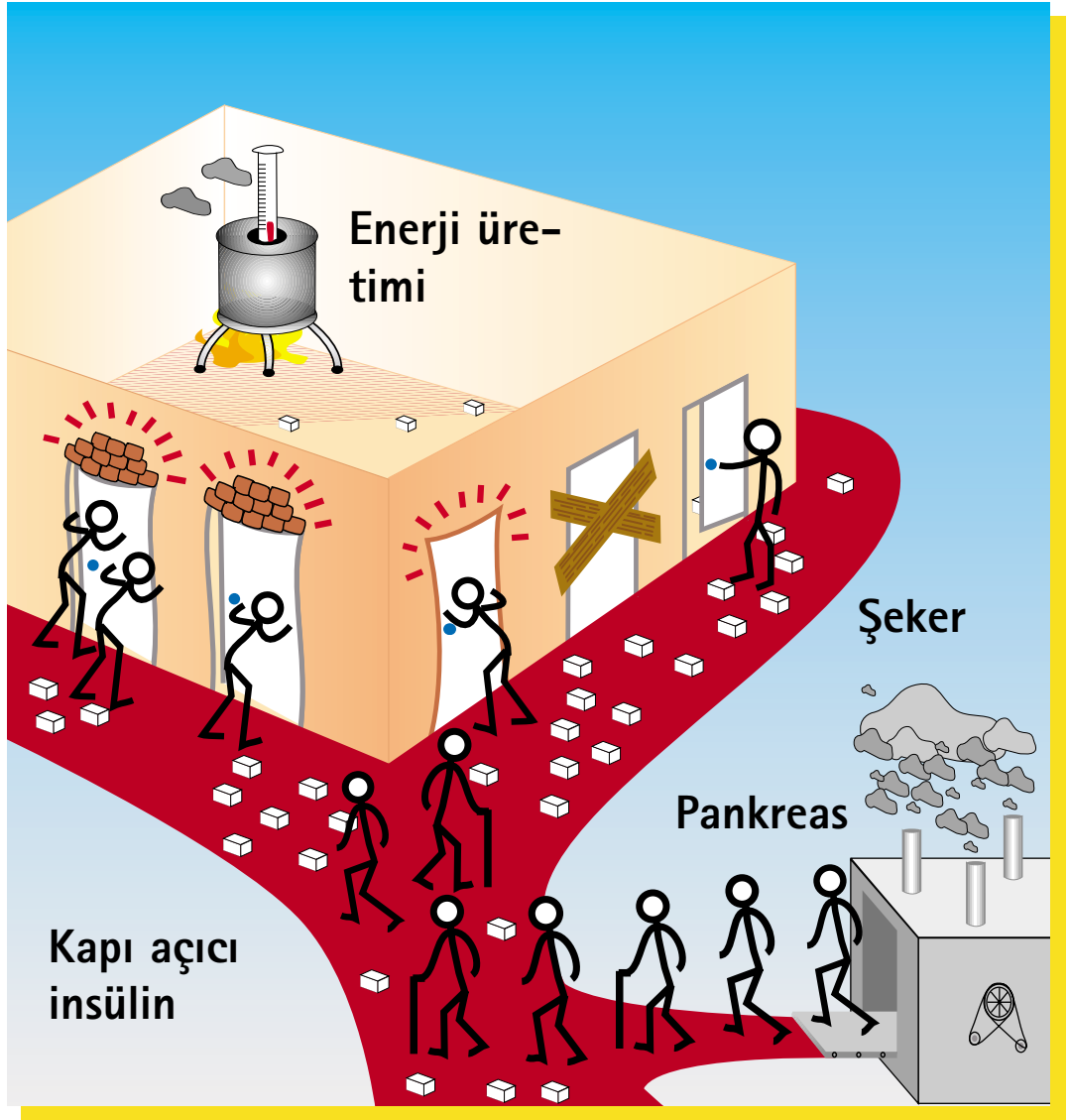
Denemek



Kendine hedefler koymak

Hücre: Kapılar sıkışmış durumda

Tip 2 Diyabet



Yeme ve içme alışkanlıklarınız bütçe altında



Neler yiyorsunuz?



Gıda

Ne kadar yiyorsunuz?



Miktar

Ne zaman yiyorsunuz?



Zaman

Nerede, hangi şartlar altında yiyorsunuz?



Şartlar

Hangi sebeplerden dolayı?



Sebepler

Yemek yeme alışkanlığınız: memnunum/değilim!



Memnuniyet

Eğlence ve Kutlamalar



- Hem eğlence ve kutlamalara katılıp hem de kilo vermek mümkün müdür?
- Eğlence ve kutlamalarda kalorisi uygun gıdalardan nasıl faydalanabilirsiniz?
- Size bu konuda kimler destek verebilir?