



## **Esercizio** Ridurre gli stimoli alimentari nell'ambiente di casa

Nella colonna di sinistra descrivere come si gestivano gli stimoli alimentari prima dell'inizio del programma. In quella di destra come saranno gestiti d'ora in poi.

<b>COSA FACEVO</b>	<b>COSA FARÒ</b>
<b>Riporre il cibo</b>	
<b>Preparare il cibo</b>	
<b>Dove mangiare</b>	
<b>Servire il cibo</b>	
<b>Tempo impiegato a mangiare</b>	
<b>Cosa fare dopo il pasto</b>	