



Esercizio Come gestire le conseguenze positive (usare il cibo per gratificarsi)

Nella colonna di sinistra descrivere le situazioni in cui si usava il cibo per gratificarsi prima dell'inizio del programma. Nella colonna di destra indicare quali strategie si metteranno in atto nella stessa situazione da ora in poi.

COSA FACEVO	COSA FARÒ
Es.: Sono molto triste quindi mangio qualcosa per stare meglio.	Es.: Gestirò le mie emozioni parlandone con qualcuno.