



Esercizio Ridurre gli stimoli alimentari: occasioni sociali

Mangiare al ristorante, bar, pasticceria, buffet

Nella colonna di sinistra descrivere come si gestiva l'alimentazione al ristorante, al buffet, al bar/pasticceria prima dell'inizio del programma. In quella di destra come si gestirà da ora in poi.

COSA FACEVO	COSA FARÒ
Es: Il menù offre tanti cibi succulenti oggi mi concedo quello che più mi piace.	Es: Sceglierò in base alle calorie dei cibi.
Ristorante	Ristorante
Buffet	Buffet
Merenda al bar/pasticceria	Merenda al bar/pasticceria