



Övning: Reflektera över dina matvanor

Mål

Du känner igen dina egna matvanor och de faktorer som påverkar dem.

Anvisning

Fundera på hur olika saker, som känslorna, dygnsrytmen eller vanorna, styr dina matvanor.

- Styr vissa känslor ditt ätande? Bestämmer du dig ofta för att äta något när du till exempel upplever tristess, retlighet eller trötthet?
- Är du van att belöna dig själv med mat när du lyckas med något?
- Vilka matvanor har du lärt dig från ditt barndomshem?

Mina matvanor