

TABELUL 6.2. Fișa cu modelul regimului alimentar cu mese regulate

Regimul alimentar cu mese regulate

Tipar de regim alimentar cu mese regulate

- Mic dejun
- (Gustare înainte de prânz)
- Prânz
- Gustare de după-amiază
- Masa de seară
- Gustarea de seară

Observații

- Mâncați toate aceste mese și gustări, dar nu mâncați între ele.
 - Nu săriți nicio masă și nicio gustare.
 - Nu lăsați sa treacă mai mult de 4 ore fără să mâncați.
 - Mâncați orice doriți la mesele principale și la gustări, câtă vreme nu vă induceți voma sau nu folosiți în mod abuziv laxative pentru a compensa.
 - Să știți întotdeauna când și (în linii mari) ce urmează să mâncați.
-

Din *Terapia cognitiv-comportamentală și tulburările de comportament alimentar* de Christopher G. Fairburn. Copyright 2008 the Guilford Press.