



www.cabct.hr

Prije nego što otvorite hladnjak ili kuhinjski ormarić, duboko udahnite i zapitajte se kako se **osjećate**. Jeste li zaista gladni? Ili žedni? Pod stresom? Dosadno vam je? Uzmite minutu i napravite razliku između vaših potreba i želja.

Ako ne trebate jesti, radite nešto drugo, npr. idite u šetnju.

Oduprite se porivu da
jedete izravno iz
ambalaže.

Servirajte hranu –
moći ćete vidjeti što i
koliko jedete te više
uživati u hrani.



H B K T

www.cabct.hr

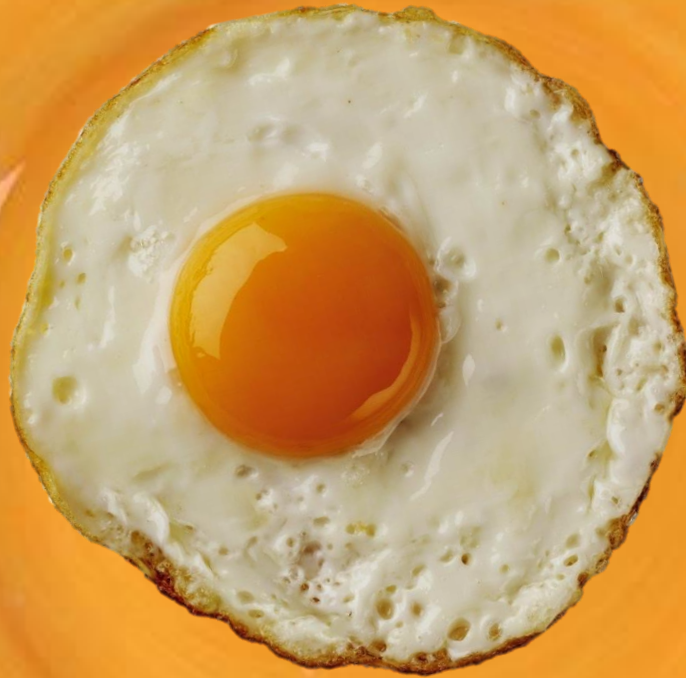


www.cabct.hr

Ne pokušavajte pojesti **sve** što je na tanjuru.
Ako ste puni, sačuvajte ostatke za kasnije.
Ako ste u restoranu, zamolite da vam ostatak spakiraju za van.



www.cabct.hr



Uklonite **distraktore** – isključite TV, računalo, telefon itd.



Jedite u **tisini** 5 minuta. Razmiste o tome što je sve bilo potrebno da hrana stigne do vašeg tanjura, od sunčevih zraka, ratara, pekara, trgovca....



www.cabct.hr