Skráning á „skítt með það“ viðbragðinu

Athugasemdir:
Skrifaðu niður óhjálplegar hugsanir/afsakanir. Notaðu viskuna (V) til að véfengja allt eða ekkert –/töfrahugsunarhátt, afneitun, vonleysi, uppreisn.

Dagur:	M	Þ	M	F	F	L	S		
Tími:	**Of svöng/ svangur**			H		**Hunsaði seddu**		**Líðan:** Jákv. Hlutlaus Neikv.	
Máltíð Millibiti	1	2	3	4	5	6	7		
			Borðaði meðvitað L-EÁ		Á	Matur	TS Skítt		
Tími:	**Of svöng/ svangur**			H		**Hunsaði seddu**		**Líðan:** Jákv. Hlutlaus Neikv.	
Máltíð Millibiti	1	2	3	4	5	6	7		
			Borðaði meðvitað L-EÁ		Á	Matur	TS Skítt		
Tími:	**Of svöng/ svangur**			H		**Hunsaði seddu**		**Líðan:** Jákv. Hlutlaus Neikv.	
Máltíð Millibiti	1	2	3	4	5	6	7		
			Borðaði meðvitað L-EÁ		Á	Matur	TS Skítt		
Tími:	**Of svöng/ svangur**			H		**Hunsaði seddu**		**Líðan:** Jákv. Hlutlaus Neikv.	
Máltíð Millibiti	1	2	3	4	5	6	7		
			Borðaði meðvitað L-EÁ		Á	Matur	TS Skítt		
Tími:	**Of svöng/ svangur**			H		**Hunsaði seddu**		**Líðan:** Jákv. Hlutlaus Neikv.	
Máltíð Millibiti	1	2	3	4	5	6	7		
			Borðaði meðvitað L-EÁ		Á	Matur	TS Skítt		

Markmið:

- Notaðu BS eins og þörf er (borðað til að forðast að upplifa skort).
- Véfengdu afsakanir til að taka átkast.
- Hættu að borða þegar þér hættir að líða vel.
- Minnkaðu stærð átkastanna.

Yfirlit yfir daginn:

Ekki Á?___

Bara borðað eðlilega? ___

Skortur: Lítill Meðal Mikill