ISUDE KONTROLLKAART

Mis on täna minu isude taga?

Kui tunned isu, peatu hetkeks ja märgi ära, mis sinu kohta täna paika peab. Ilma end süüdistamata, lihtsalt uudishimuga.

Keha

Kas mõni keha vajadus jäi täna tähelepanuta?

- [ ] Kas igas minu toidukorras oli piisavalt valku, häid rasvu ja kiudaineid?
- [ ] Kas minu vahepala oli magus ja/või süsivesikuterikas?
- [ ] Kas mõni toidukord jäi vahele? Või venis söögipaus liiga pikaks?
- [ ] Kas olen täna piisavalt vett joonud?
- [ ] Kas magasin piisavalt?
- [ ] Kas tänane toidulaud sisaldas palju poolfabrikaate, valmistoite või snäkke?

Meel ja tunded

Kas toit rahuldab praegu mõnda muud vajadust?

- [ ] Kas olen väsinud, kehaliselt või vaimselt?
- [ ] Kas tunnen ärevust või et midagi on mu kontrolli alt väljas?
- [ ] Kas otsin toidust lohutust või tahan end premeerida?
- [ ] Kas lükkan midagi edasi või on mul lihtsalt igav?
- [ ] Kas toit pakub mulle praegu turvatunnet või kaitset?
- [ ] Kas ütlesin täna kellelegi „jah“, kuigi tahtsin öelda „ei“?

Mida ma praegu tegelikult vajan?