

FYSISKE RESTRIKTIONER

- Undlader måltider
- Gemmer kalorier
- Spiser mindre måltider

PSYKISKE RESTRIKTIONER

- Modstår mad
- Skyld efter at have spist
- Angst over festlige
lejligheder og måltider

INTUITIV SPISNING

- Få ordentlige måltider og
snacks (spring ikke over)
- Inkluder forbudte
madvare med vilje - gør
dem tilladt og nyd lidt

