

טאפינג לפני האוכל – לחשש שתתנפלי ולא תפסיקי

אם את במעגל הדיאטות כבר תקופה ומונעת ממך מאכלים שאת ממש רוצה, אסטרטגיית האכילה החדשה הזו עלולה לגרום קצת התרגשות ראשונית או ציפייה.

אם זה המצב, חשוב מאוד לעשות טאפינג לפני האוכל ולהתמקד בתחושות שלך ובלהיטות שלך להתנפל על האוכל, תוך כדי הטאפינג.

הרבה אנשים חווים ירידה משמעותית בתיאבון רק בזכות קצת טאפינג לפני שהם אוכלים.

כרגיל, הטקסט בתרגיל הוא בגדר הצעה ונקודת התחלה – אם עולות לך מילים שמתארות יותר במדויק את התחושות והמחשבות שלך – השתמשי בהן.

[תרגיל טאפינג לחשש מאכילה ללא שליטה](#)