

# 1. Miten keskityn syömiseen?



Vastaa seuraaviin kysymyksiin rastittamalla sinua parhaiten vastaava vaihtoehto.

En  
koskaan      Harvoin      Joskus      Usein      Aina

Syön samalla, kun katson televisiota.

Käytän tietokonetta tai tablettikonetta ,kun syön.

Näppäilen kännykkääni, samalla kun syön.

Puhun puhelimessa, samalla kun syön.

Syön nopeasti, koska tahdon päästä äkkiä tekemään muuta.

Luen samalla, kun syön.

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
Syön samalla, kun katson televisiota.					
Käytän tietokonetta tai tablettikonetta ,kun syön.					
Näppäilen kännykkääni, samalla kun syön.					
Puhun puhelimessa, samalla kun syön.					
Syön nopeasti, koska tahdon päästä äkkiä tekemään muuta.					
Luen samalla, kun syön.					



Kokeile **viikon aikana syödä yksi ateria päivässä** hitaasti ja keskittyen ainoastaan syömiseen siten että

- syöt rauhassa ruokapöydän ääressä vähintään 20 minuuttia kerrallaan
- keskityt ruoan ulkonäköön, tuoksuun, makuun ja miltä se tuntuu suussa

Kerro tilanteesta, kun söit rauhassa keskittyen ruoan ulkonäköön, makuun, tuoksuun ja miltä se tuntui suussa?

	Missä söit?	Kenen kanssa söit?	Pystyitkö keskittymään syömiseen?
MA			
TI			
KE			
TO			
PE			
LA			
SU			

