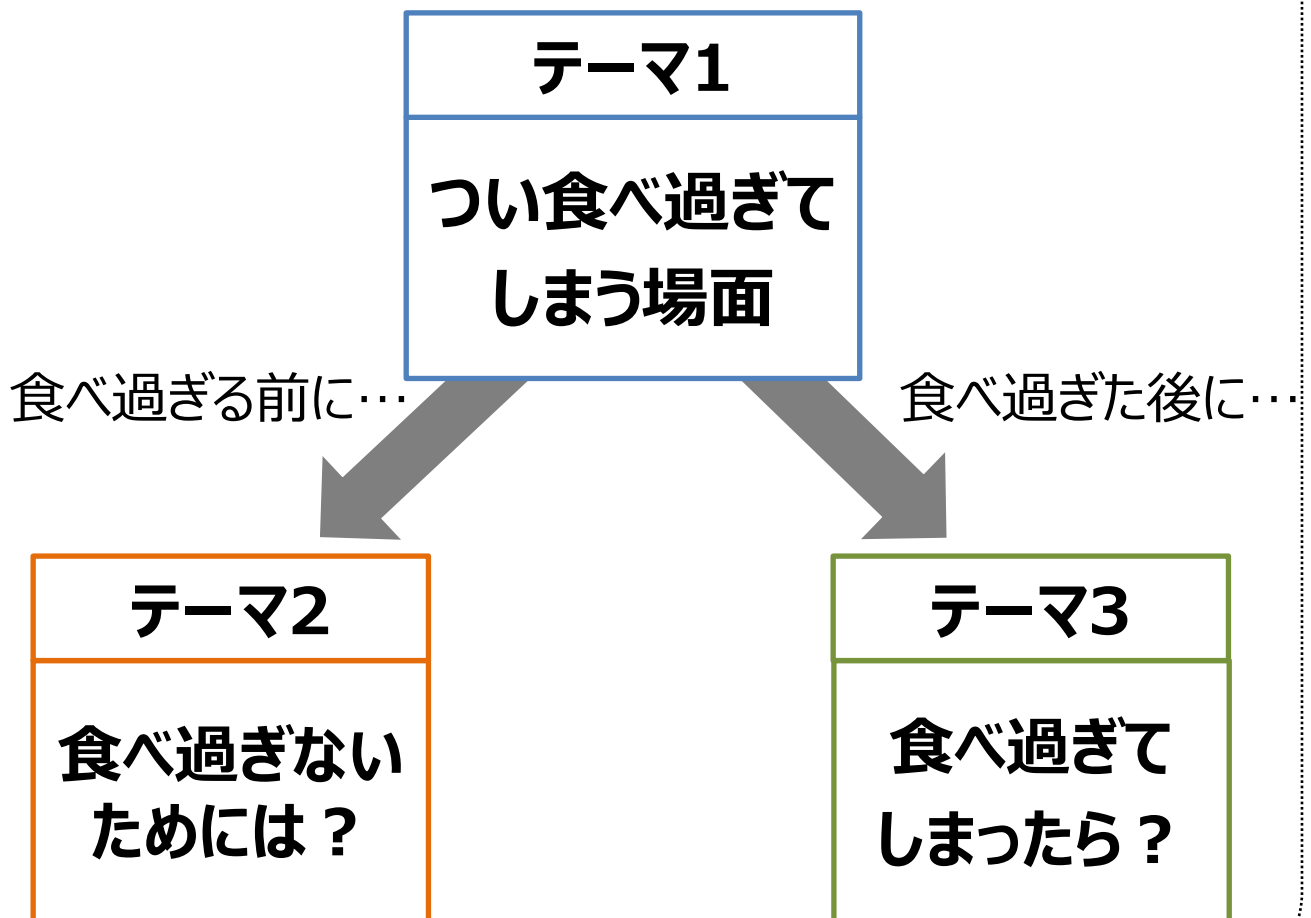


誘惑に負けない体重管理 ワークシート

[ワークシートのねらい]

つい食べ過ぎてしまう誘惑に負けないために、下図の3つのテーマに沿って自分自身を振り返り、対策を考える。



テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面

ー あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

自分の食生活を振り返って、どのような時に食べ過ぎてしまうかを考えてみましょう。思い浮かんだことを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

テーマ2 食べ過ぎないためには？

－ 食べ過ぎないために、どのようなことができますか？

食べ過ぎないために、どのようなことができるかを考えてみましょう。
思い付いたことを書き込んでください。

例) 食べる分だけ皿にのせてそれ以上取らない

テーマ3 食べ過ぎてしまったら？

－ 食べ過ぎてしまったら、どうしますか？

食べ過ぎてしまった時に、どうしたらいいかを考えてみましょう。
思い付いたことを書き込んでください。

例) 次の食事のおかずを減らす