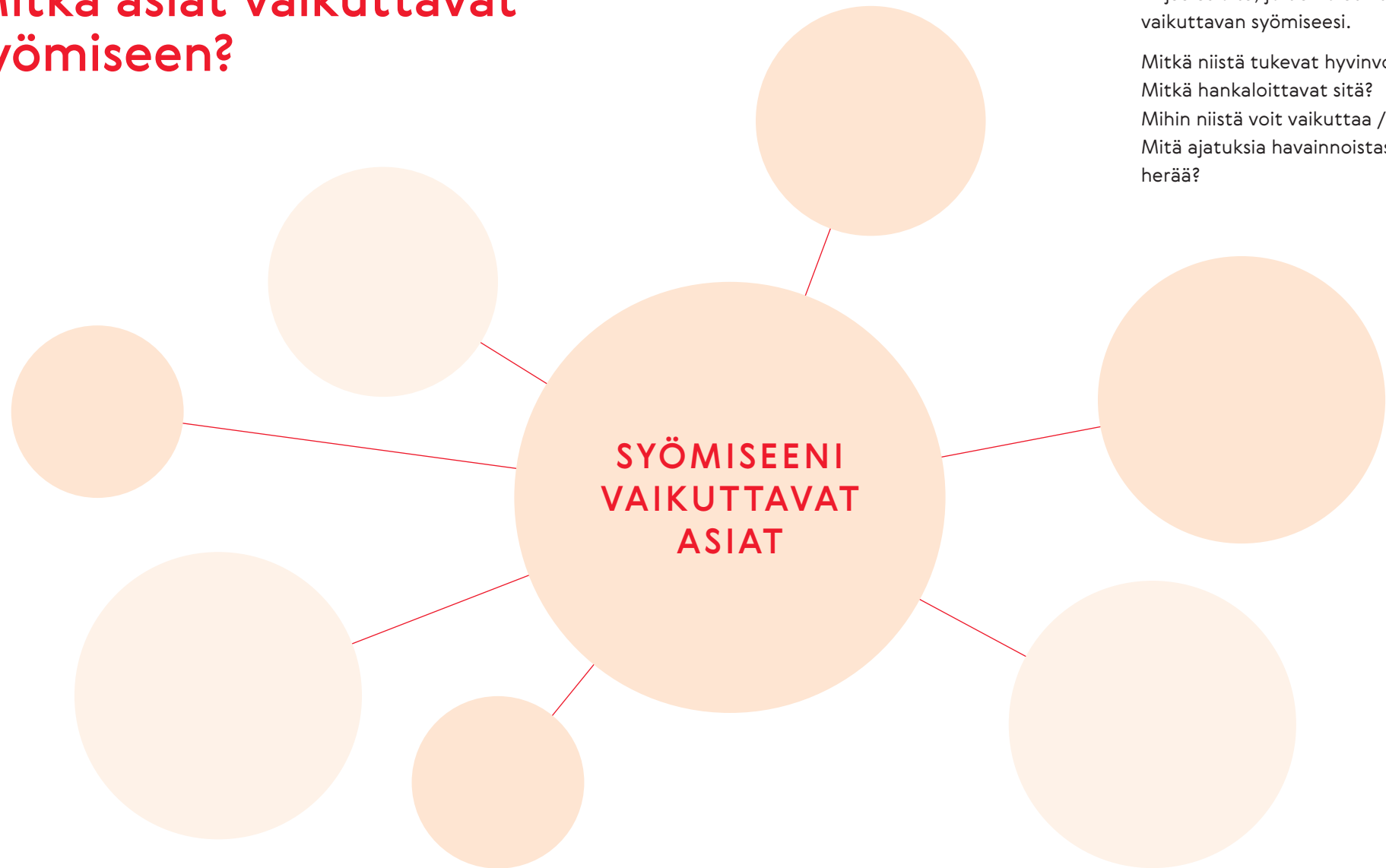


Mitkä asiat vaikuttavat syömiseen?



Kirjaa asioita, joiden olet huomannut vaikuttavan syömiseesi.

Mitkä niistä tukevat hyvinvointiasi?

Mitkä hankaloittavat sitä?

Mihin niistä voit vaikuttaa / mihin et?

Mitä ajatuksia havainnoistasi sinulle herää?