

Taulukko 4.

## Ruokavaliomuutosten järjestys syömishimoista kärsiville

Riittävän syömisen opettelu

Syö päivällä tarpeeksi

Normalisoi rasvojen saanti

Huolehdi proteiinin saannista aterioilla

Valitse täysjyväisiä viljatuotteita

Sallimusta herkkuihin

Sallimusta kiellettyihin ruokiin

Opettele syömään kylläiseksi

Ruoan muu laatu

**Osa 1**

**Osa 2**

**Osa 3**

**Osa 4**

Viikko 0

Viikot 2-4

Viikot 4-8

Viikot 10-15