

LISTA ATTIVITA' ALTERNATIVE AL CIBO

Elenchi delle attività da svolgere quando avverte lo stimolo della fame
(impulso a mangiare o fame "compulsiva") in sostituzione del cibo

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	