



اضطرابات التغذية

❖ كيف تعرف انك تعاني من اضطراب الافراط في الاكل



الاكل للهروب والتخفيف من التوتر والقلق



التفكير بالطعام طول الوقت



الاكل في الخفاء



الشعور بعدم القدرة عن التوقف عند الاكل

❖ استراتيجيات التغلب على الافراط في تناول الطعام

تجنب اغراء الأكل

٢

إدارة التوتر والاجهاد

١

التمارين الرياضية

٤

تنظيم وجبات الطعام

٣

اخذ قسط كافي من النوم

٦

مقاومه الملل

٥



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY



مركز الإرشاد الجامعي
University Counseling Center



@IAUCC



0133330844



CAC@UOD.EDU.SA