

הִימָנְעוֹת

1. הימנעות - הפעולה של הימנעות מאכילה כפייתית ומהתנהגויות כפייתיות הקשורות לאוכל תוך כדי עבודה לקראת משקל גוף בריא או לשמירתו.

2. החלמה - הסרת הצורך בהתנהגויות כפייתיות בנוגע לאוכל.

החלמה רוחנית, רגשית וגופנית מושגת על ידי עבודה וחיים על פי תכנית שנים עשר הצעדים של אכלני יתר אנונימיים.

אנו ממליצים לפנות לספר "ההימנעות" ולחברות:

"התחייבות להימנעות"

"הכבוד שבפחירה"

"תכנון אכילה"

כדי ללמוד על ההיבטים השונים והמגוונים של ההימנעות.