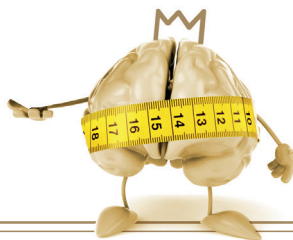


M
לרזות
מהראש

פריידי מרגלית

רמת החשק לאחר נשימות עמוקות	סיטואציה או תחושה מקדימה	רמת החשק ברגע זה (1-10)	מה בא לי לאכול	שעה ביום
6	הספקתי אריה עם הילד והבטל	9	משהו מתוק	10 בבוקר



נמאס לך מדיאטות? מדיאלוג עם האוכל?
לרזות מהראש. לאהוב את הגוף