ביקור חוזר 5

|  |  |
| --- | --- |
| **שם המטופל:** | **תאריך:**  **ש**ם: **30/10/25** |
|  |  |
|  |  |  |

# תחושת הגעה לביקור:

|  |
| --- |
| אחרי ראש השנה – שהיה השנה יותר טוב (8 מ-10)  היו בגבעת זאב בדירה ליד הרב  אכל יותר חטיפים מבדר"כ, כי היה זמין, שמר בראש לא להגזים – |

# רישום מביקור קודם:

|  |
| --- |
| לפני החג בדק עם עצמו מתי ולמה אוכל – נפילת מתח לאחר מבחן (אמר צניחת אנרגיה)  הסלט הורחב למלפפון ופלפל אדום!! |
| הלך לירקן ואהב את הפלפלים הקטנים – לוקח ביס מלפפון, ביס פלפל וביס לחם  לקח גזר קטן עוד לא ניסה, צריך הפסקה קצת.. |
| נתן 2 תוצאות – אוכל יותר לאט, וגם פחות, בחלק מהפעמים  הכין לחג בשר בכמה שלבים, היה קרוב לטעום קישוא שאחותו הכינה עם שמן זית – צלוי – לא טעם, כי המראה של זה דחה אותו  השתייה – נכנסה להרגל, מגיע ל-2.5-3 ליטר מים  צום גדליה – היה הצום הקשה בחייו – היה הכי רעב/צמא |

# נושא על הפרק:

|  |
| --- |
| זמינות  דיבור פנימי – שיהיה חיובי  הכנה מנטלית – דמיון כהכנה |

|  |  |
| --- | --- |
| **משקל**:  **גובה**:  **BMI**: |  |

# המלצות לבית:

|  |
| --- |
| 1. לבדוק אכילת אורז – אפשר להכין בשיטה הפרסית או עם מרק עוף 2. לנסות קוסקוס/ שקשוקה/ קישוא 3. מעדיף לטעום דברים חדשים בצורה ספונטנית, לא רשמית/ טקסית – אולי עם הכנה מנטלית לפני... לדמיין איך זה ייראה ולדמיין את עצמך עושה את זה 4. לפני כיפור לשתות מהבוקר, בארוחה מפסקת חלבונים ופחמימה – עדיף לא מתוק |

# הערות:

|  |
| --- |
| לדבר על אכילת דגים ומרקים |