Я выбираю еду. Не еда меня.

Выбираю вкусное, к чему тянет, в любых комбинациях

Всё, что скоро испортится – выкинуть.

Мой желудок – не мусорное ведро

Есть медленно, с паузами, не за компом.

Концентрироваться на еде. Уметь почувствовать насыщение, а перед этим, естественно, голод

Легализовать всю еду

Поиграть в изюмину

Запастись разнообразной едой, чтобы был выбор. Больше, конечно, той, к которой тянет. Но и понемногу новинками…

Возможно, подбирая еду-чемпионов по каким-либо питательным веществам(например по йоду – морская капуста, по витамину С – лимон и т.д.)