



Syömishäiriöliiton

RUOKARAUHA



1. Kenenkään ruokia, ruokamääriä tai ruokailua ei arvostella tai kommentoida.
2. Jokaisella on lupa syödä ilman laihdutus- tai kehonmuokkausoletusta.
3. Kaikki ruoka on yhtä sallittua – syyllisyys ei kuulu syömiseen.
4. Terveellisyydessä on kyse kokonaisuudesta, ei yksittäisistä ruoka-asioista.
5. Syömistä ei tule ansaita eikä kompensoida syömättömyydellä.
6. Syömistä ei tule ansaita eikä kompensoida liikkumisella.
7. Aina on lupa kiittää kokkia ja nauttia ruokailutilanteista.



Pullamössö-
kapinalliset



**KEHOJEN
KIRJON
PUOLELLA**