

RUOKARAUHA

Kenenkään ruokia, ruokamääriä tai ruokailua ei arvostella tai kommentoida.

Jokaisella on lupa syödä ilman laihdutus- tai kehonmuokkausoletusta.

Kaikki ruoka on yhtä sallittua – syyllisyys ei kuulu syömiseen.

Terveellisyydessä on kyse kokonaisuudesta, ei yksittäisistä ruoka-asioista.

Syömistä ei tule ansaita eikä kompensoida syömättömyydellä.

Syömistä ei tule ansaita eikä kompensoida liikkumisella.

Aina on lupa kiittää kokkia ja nauttia ruokailutilanteista.



Pullamössö-
kapinalliset



syomishairto- itto.fi

**KEHOJEN
KIRJON
PUOLESTA**