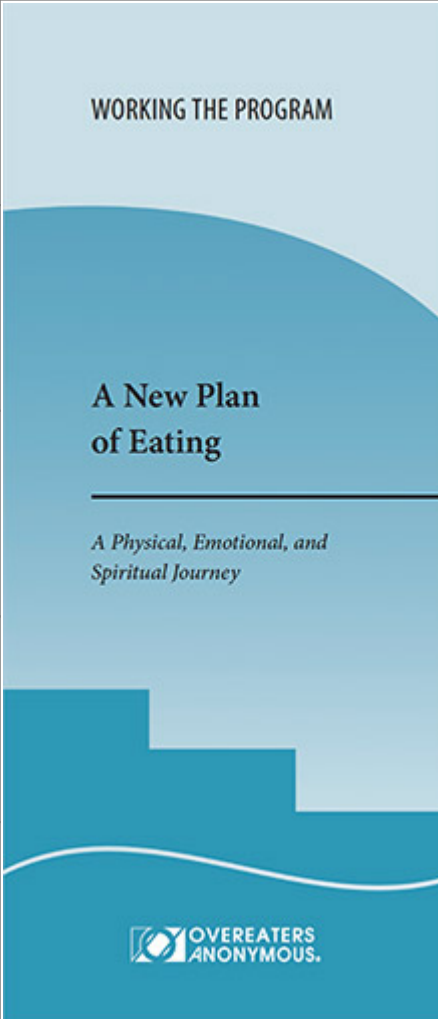



# A New Plan of Eating

原著	<b>A New Plan of Eating</b>	
副題	<i>A Physical, Emotional, and Spiritual Journey</i>	
版		
原著者	Overeaters Anonymous, Inc.	
出版年	2021	
ISBN		
出版社	Overeaters Anonymous, Inc.	
備考	 <a href="https://www.amazon.jp">amazon.jp</a>	

## 解説

*A New Plan of Eating* explores our eating patterns, motivations, and behaviors, from explaining what “trigger” or “binge” foods are to accepting the many imperfections that come with active recovery. This pamphlet, which was reviewed and updated by a registered dietitian, helps compulsive eaters define, structure, and review a new eating plan with clarity and confidence. *A New Plan of Eating*’s guidelines also helpfully include insightful tips for long days, irregular hours, and special occasions, including twelve-hour shifts and food-centered social engagements.

*A New Plan of Eating* combines the structured food plans of *Dignity of Choice* with the inspiration and compassion found in *A Plan of Eating* and replaces both of these pamphlets as Conference-approved literature.

---

*A New Plan of Eating* は、「トリガーフード」や「ビンジフード」が何であるかの解説から、積極的な回復に伴う多くの不完全性を受け入れることまで、私たちの食事パターン、動機、行動を検討する。

管理栄養士による見直しと更新が行われたこのパンフレットは、強迫的摂食者が新たな食事計画を明確さと自信を持って作成し、構造化し、見直していくのに役立つ。*A New Plan of Eating* のガイドラインには、長い一日、不規則な生活時間、12時間勤務や食事を中心とした社交の場への参加などの特別な状況のための実際的なヒントも含まれている。

*A New Plan of Eating* は、*Dignity of Choice* の構造化された食事プランと、*A Plan of Eating* の持つ創造性と思いを組み合わせたもので、この二つのパンフレットを置き換える評議会承認出版物である。

[Overeaters Anonymous Book Store](#)

From:

<https://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

<https://ieji.org/wiki/books/oa/a-new-plan-of-eating>

Last update: **2024/05/13**

