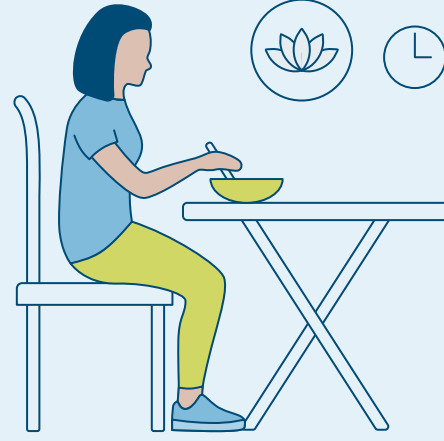


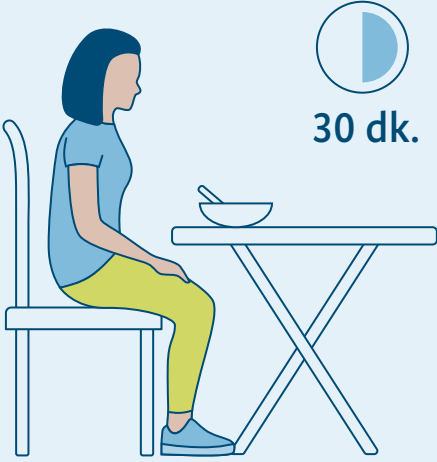
Yutma güçlüğü ile başa çıkmak



Yemek yerken veya içerken dik oturma



Yemek için yeterli zamanı planlama ve stresten kaçınma



Yemek yedikten, oturduktan, yürüdükten veya ayakta durduktan sonra 30 dakika dik durma



Farklı kıvamlardaki yiyecekleri test etme