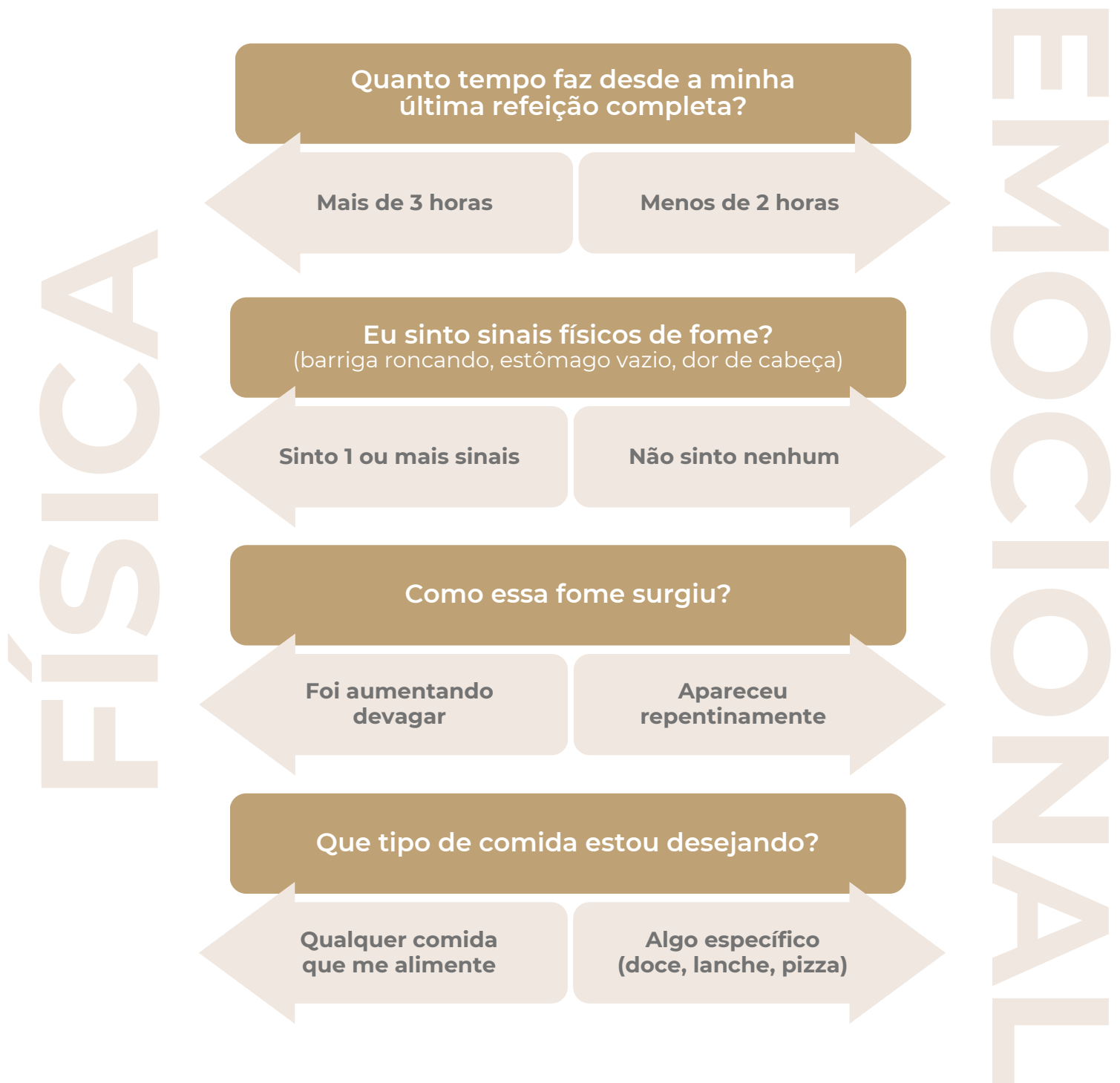


Checklist

Fome Física ou Emocional



FOME FÍSICA

Faça boas escolhas, alimente-se com atenção e presença.

Não se esqueça de manter a atenção ao seu sinal de saciedade!

FOME EMOCIONAL

Pergunte-se: “O que estou realmente precisando agora?”

Busque suprir essa necessidade (descanso, afeto, autocuidado) sem usar a comida!