

Checklist

Fome Física ou Emocional

FÍSICA

EMOCIONAL

Quanto tempo faz desde a minha
última refeição completa?

Mais de 3 horas

Menos de 2 horas

Eu sinto sinais físicos de fome?
(barriga roncando, estômago vazio, dor de cabeça)

Sinto 1 ou mais sinais

Não sinto nenhum

Como essa fome surgiu?

Foi aumentando
devagar

Apareceu
repentinamente

Que tipo de comida estou desejando?

Qualquer comida
que me alimente

Algo específico
(doce, lanche, pizza)

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!