

MINDFUL EATING

Ferramenta de identificação das emoções

Você está com fome?

Sim Não

Se sim, analise seu odômetro (ferramenta do dia 4) e escolha o momento para comer!

Se você não está com fome, responda: Está pensando em comer ou está com vontade de comer?

Sim Não

Se sim, que tal fazer uma pausa e perceber como você está se sentindo?

Elaboramos essa lista que pode te ajudar a identificar os seus sentimentos.

Propositamente deixamos 3 espaços vazios para você preencher caso nenhum dos quadros sugeridos seja o que você está sentindo.

Triste	Alegre	Bravo	Feliz	Surpreso
Envergonhado	Desanimado	Horrorizado	Admirado	Assustado
Com raiva	Com medo	Culpado	Desesperado	Humilhado
Satisfeito	Rejeitado	Leve	Vingativo	Preocupado
Ignorado	Cauteloso			

MINDFUL EATING

Ferramenta de identificação das emoções

Conseguiu identificar?

O que você poderia fazer para aliviar este sentimento, sem que seja por meio da comida?

E para você sempre lembrar, uma frase de Fernanda Pisciolaro:

“ Emoção assumida não vira comida!

