

1

RESPIRE

Profundamente por 3x

2

Ative os sentidos

Antes de comer olhe para a comida, veja as cores, sinta o cheiro que ela tem.

3

Refleta

Qual seu nível de fome nesse momento?



Procure sempre evitar fazer suas refeições quando sua fome estiver muito alta.

4

Como está se sentindo:

.....
(Uma palavra)

5

Como eu poderia tornar essa refeição + consciente:

- Comer + devagar
- Soltar os talheres enquanto mastiga
- Comer com a mão não dominante
- Prestar + atenção no sabor dos alimentos
- Não usar o celular durante a refeição

6

Refleta

Qual seu nível de saciedade ao término da refeição?



7

Questione-se

Pergunte-se se a comida estava tão boa quanto imaginava. De 0 a 10, quanto você ficou satisfeita com essa refeição?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

