

MINDFUL EATING

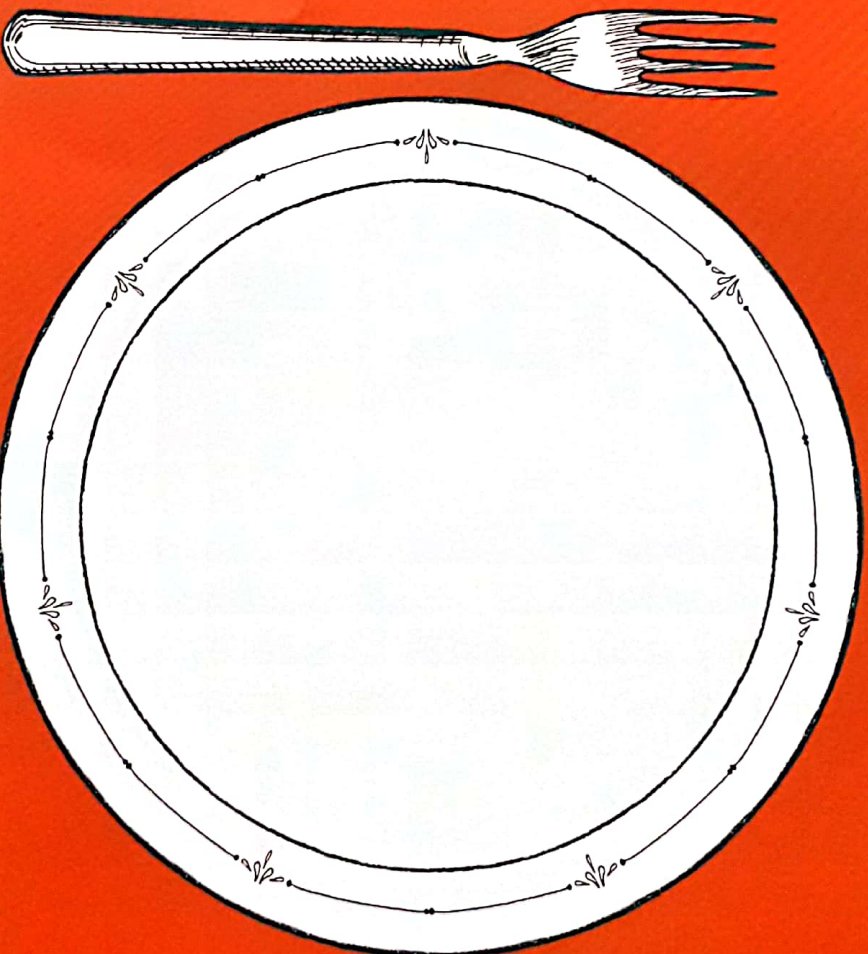
1. RESPIRE

2. REFLETA

Qual seu grau de fome no momento?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Procure fazer suas refeições quando sua fome estiver entre 4 e 6



4. NESSA REFEIÇÃO MINHA INTENÇÃO É:

- ☐ Comer mais devagar
- ☐ Mastigar várias vezes
- ☐ Comer com a mão não dominante
- ☐ Prestar mais atenção ao sabor e textura dos alimentos
- ☐ Agradecer
- ☐ _____

5. REFLETA

Qual seu grau de saciedade ao término da refeição?

3. ESTOU ME SENTINDO:

(1 palavra)

6. QUAL SUA SATISFAÇÃO COM ESSA REFEIÇÃO?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10