

1. RESPIRE

2. REFLITA

Qual seu grau de fome no momento?



MINDFUL EATING

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

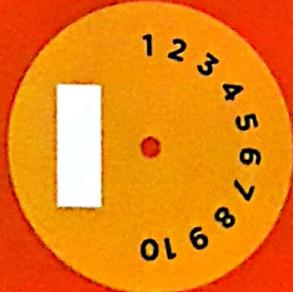
dos alimentos

○ Agradecer

○ _____

5. REFLITA

Qual seu grau de saciedade ao término da refeição?



3. ESTOU ME SENTINDO:

(1 palavra)



6. QUAL SUA SATISFAÇÃO COM ESSA REFEIÇÃO?