



Descobrindo o que te faz correr para a comida

Você já tentou perceber quais motivos te fazem buscar a comida como forma de conforto? Aqui temos alguns exemplos de situações. Reflita e assinale aqueles que você acha que te fazem buscar por um prazer imediato na comida.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ver o peso na balança | <input type="checkbox"/> estar cansado(a) |
| <input type="checkbox"/> vestir uma roupa que não serve mais | <input type="checkbox"/> receber más notícias |
| <input type="checkbox"/> se comparar aos outros | <input type="checkbox"/> estar / se sentir sozinho(a) |
| <input type="checkbox"/> ver pessoas magras | <input type="checkbox"/> brigar com o companheiro(a) |
| <input type="checkbox"/> estar à toa | <input type="checkbox"/> desentendimentos na família |
| <input type="checkbox"/> ver fotos / vídeos de comida | <input type="checkbox"/> dias de baixa autoestima |
| <input type="checkbox"/> se sentir ansioso(a) | <input type="checkbox"/> se olhar no espelho e não gostar do que vê |
| <input type="checkbox"/> comer pra comemorar algo | <input type="checkbox"/> se lembrar de coisas passadas |
| <input type="checkbox"/> saber que está de TPM | <input type="checkbox"/> frustrações em relação ao corpo e à vida |
| <input type="checkbox"/> problemas financeiros | <input type="checkbox"/> vontade de se "desligar" do mundo |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |