

# DESCOBRINDO O QUE TE FAZ CORRER PARA COMIDA

**1** Ver o peso na balança

**2** Vestir uma roupa que não serve mais

**3** Se comparar aos outros

**4** Ver pessoas magras

**5** Estar à toa

**6** Ver fotos / vídeos de comida

**7** Se sentir ansioso(a)

**8** Comer para comemorar algo

**9** Saber que está de TPM

**10** Problemas financeiros

**11** Estar cansado(a)

**12** Receber más notícias

**13** Estar / se sentir sozinho(a)

**14** Brigar com o companheiro(a)

**15** Desentendimentos na família

**16** Dias de baixa autoestima

**17** Se olhar no espelho e não gostar do que vê

**18** Se lembrar de coisas passadas

**19** Frustrações em relação ao corpo e à vida, vontade de se "desligar" do mundo