

♦ EM VEZ DE:

"preciso cortar"

"não posso"

"só mais hoje"

"engorda"

"se eu comer um,  
vou comer todos"

♦ TENTE:

"não preciso comer tudo de  
uma vez, terei mais  
oportunidades"

"posso comer e seguir a  
vida normalmente"

"vou comer com calma e  
atenção para aproveitar  
esse momento"

