

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