

Correndo para a comida

Nome: _____

Data: _____

Preencha esse quadro quando perceber que buscou a comida como forma de conforto.

Faça isso com calma, atenção e tranquilidade. Sem julgamentos! 

Qual foi a situação que despertou a busca pela comida?

Quais pensamentos passaram pela sua mente?



Deixe aqui uma mensagem positiva para si mesmo(a).
