



sinais de melhora

Marque aqueles itens em que você percebe que está evoluindo

- ☐ Abandonou o pensamento de que "tal alimento engorda"
- ☐ Reconhece situações que faziam descontar na comida
- ☐ Reconhece melhor os sinais de fome e saciedade
- ☐ Senta para fazer as refeições e comer com calma
- ☐ Consegue buscar outros prazeres além da comida
- ☐ Come para nutrir tanto o corpo, quanto a mente
- ☐ Sente mais confiança na própria capacidade
- ☐ Aumentou os momentos de autocuidado
- ☐ Consegue comer o que gosta sem culpa
- ☐ Se exercita não só pelo aspecto físico do corpo

