



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

