

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