

7 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS CONSCIENTE

05

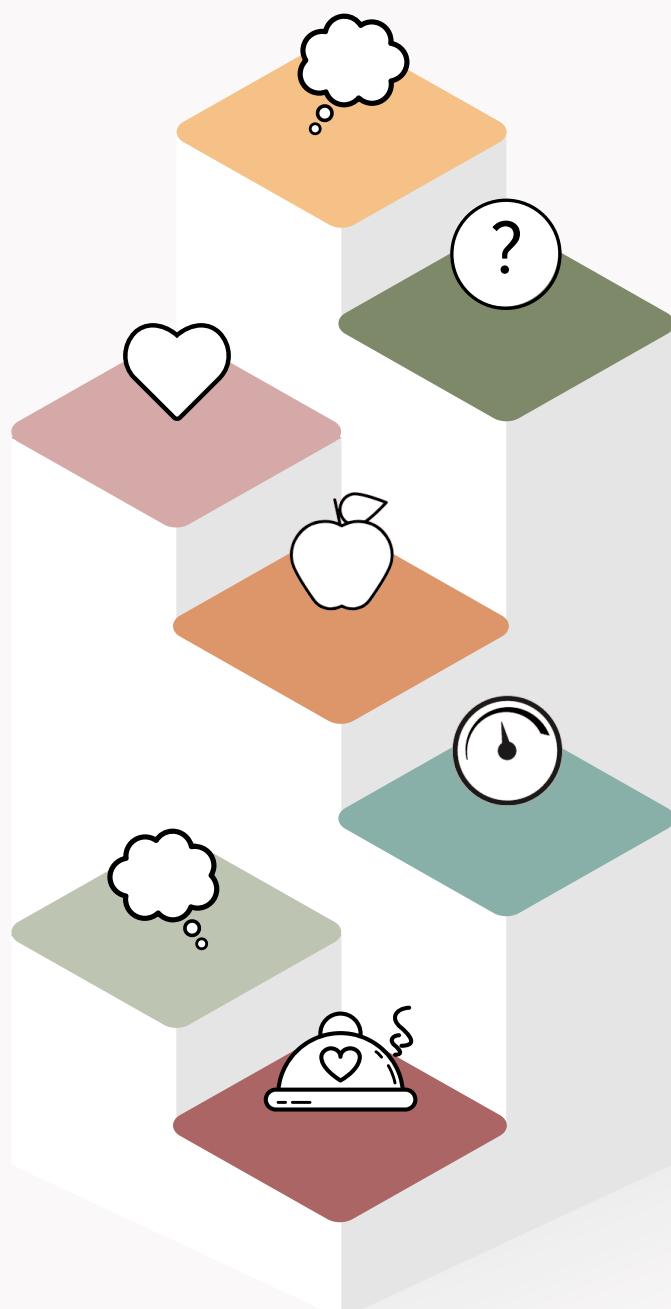
Observe suas emoções e reflita como elas podem afetar sua refeição.

04

Continue prestando atenção no que está comendo.

02

Observe os seus pensamentos. Como isso pode afetar sua refeição?



07

Reflita como você se sente mental e fisicamente após a refeição.

06

Pergunte-se se a comida está tão boa quanto você imaginava.

03

Use a escala da fome para avaliar sua fome e saciedade.

01

Antes de comer, observe a aparência, o cheiro e sinta o momento da refeição.

Cada refeição é uma experiência de aprendizagem. Mesmo se comer demais, se não comer o suficiente ou não gostar da comida, não se culpe. Use isso como uma chance de aprender e conhecer os sinais do seu próprio corpo!