

GERENCIANDO A FOME EMOCIONAL

1. Sempre que tiver com vontade de comer (que não seja fome), perceba o que está pensando e escreva na primeira coluna.
2. Na segunda coluna, anote qual emoção ou sentimento esse pensamento te traz.
3. Na terceira coluna, escreva o alimento que sentiu vontade de comer ou comeu.
4. Na quarta coluna, escolha uma técnica de distração sugerida ou outra que faça sentido para você.

PENSAMENTOS	EMOÇÃO/SENTIMENTO	ALIMENTO	TÉCNICA DE DISTRAÇÃO

LISTA DAS EMOÇÕES / SENTIMENTOS

ABORRECIDO	ADMIRADO	ALEGRE	AMEDONTRADO	AMOROSO
ANSIOSO	ARREPENDIDO	ASSUSTADO	BRAVO	CAUTELOSO
CHOCADO	CONFUSO	CULPADO	DECEPCIONADO	DESANIMADO
DESCONFIADO	DESESPERADO	DESPREZADO	ENCANTADO	ENOJADO
ENVERGONHADO	ESPERANÇOSO	FELIZ	GRATO	HORRORIZADO
HOSTIL	HUMILHADO	INDIGNADO	IRRITADO	LEVE
MEDROSO	NERVOSO	ORGULHOSO	PERPLEXO	PREOCUPADO
REJEITADO	RESSENTIDO	REVOLTADO	SATISFEITO	SAUDOSO
SOLITÁRIO	SURPRESO	TEMOROSO	TRANQUILO	TRISTE

TÉCNICAS DE DISTRAÇÃO

Experimente as técnicas quando estiver com vontade de comer e avalie qual delas funciona melhor para você.

Ler livros e revistas.
Beber algo não calórico.
Afastar-se de comidas.
Divertir-se.
Sair de casa.
Ouvir música de relaxamento.
Tocar um instrumento.
Montar um quebra-cabeça.
Organizar seu guarda-roupas.
Esvaziar as gavetas.
Ir à academia.

Escovar os dentes.
Lixar as unhas.
Convidar um amigo ou alguém da família para conversar.
Dar um passeio.
Andar de bicicleta.
Olhar as redes sociais.
Visitar sites pela internet.
Escrever *e-mails* ou cartões.
Descer do elevador e subir de escada.
Tomar banho.

Fazer um projeto para renovar a casa.
Fazer jardinagem.
Fazer cartões comemorativos.
Assistir a um episódio de uma série.
Dar banho no cachorro.
Resolver palavras cruzadas.
Planejar uma viagem (real ou imaginária)
Meditação.
Outras: _____

