



sinais de alerta

Com quais dos comportamentos abaixo você se identifica?

- Preocupação excessiva com o que vai comer
- Se alimenta escondido por medo ou vergonha
- Sentimento de culpa após comer algo "proibido"
- Oscila entre períodos de restrição e exagero/compulsão
- Costuma ficar reparando o tamanho ou aspecto do seu corpo
- Evita certos eventos por causa da comida que terá lá
- Recusa determinados alimentos por medo de engordar
- Usa o exercício como forma de punição/compensação
- Perde o controle sobre a quantidade do que come
- Pensa que quanto menos comer, melhor

