

"Nutri, estou comendo demais"

Vamos avaliar os possíveis motivos?

- ☐ Você anda mais entediado e acaba comendo para "passar o tempo"
- ☐ Tem comido poucos alimentos que estimulam a saciedade
- ☐ Está buscando a comida como forma de conforto
- ☐ Você passou por um período de alimentação muito restrita
- ☐ Ainda não consegue identificar os sinais de fome e saciedade
- ☐ Está ficando muito tempo sem comer
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



O que você pode fazer, na prática, para melhorar cada motivo identificado?