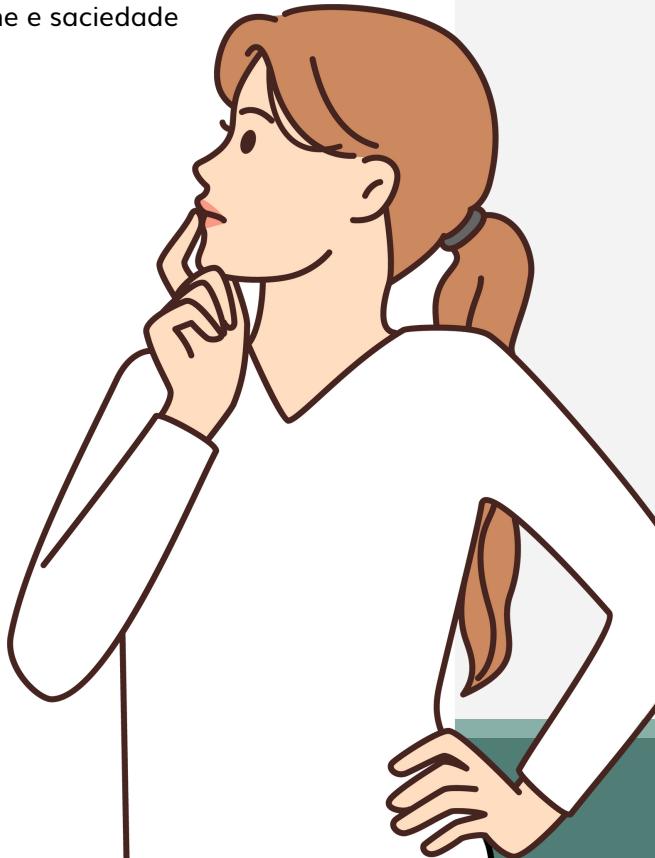


# "Nutri, estou comendo demais"

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?