

Deu vontade de doce, e agora?



Primeiro, analise:

eu realmente estou com vontade?

sim

de qual doce?

Satisfaça sua vontade de forma consciente e com calma. Não é preciso exagerar, você terá várias outras oportunidades de comer esse doce novamente.

não, estou tentando preencher algum vazio

escolho comer e desfrutar do momento

escolho lidar com o desconforto sem usar a comida

Busque outra forma de de prazer, como ler um livro, escutar uma música, fazer uma atividade física ou algo que você goste!