

# Deu vontade de doce, e agora?



Primeiro, analise:

eu realmente estou com vontade?



sim



não, estou tentando preencher algum vazio



de qual doce?

escolho comer e desfrutar do momento

escolho lidar com o desconforto sem usar a comida



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



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

