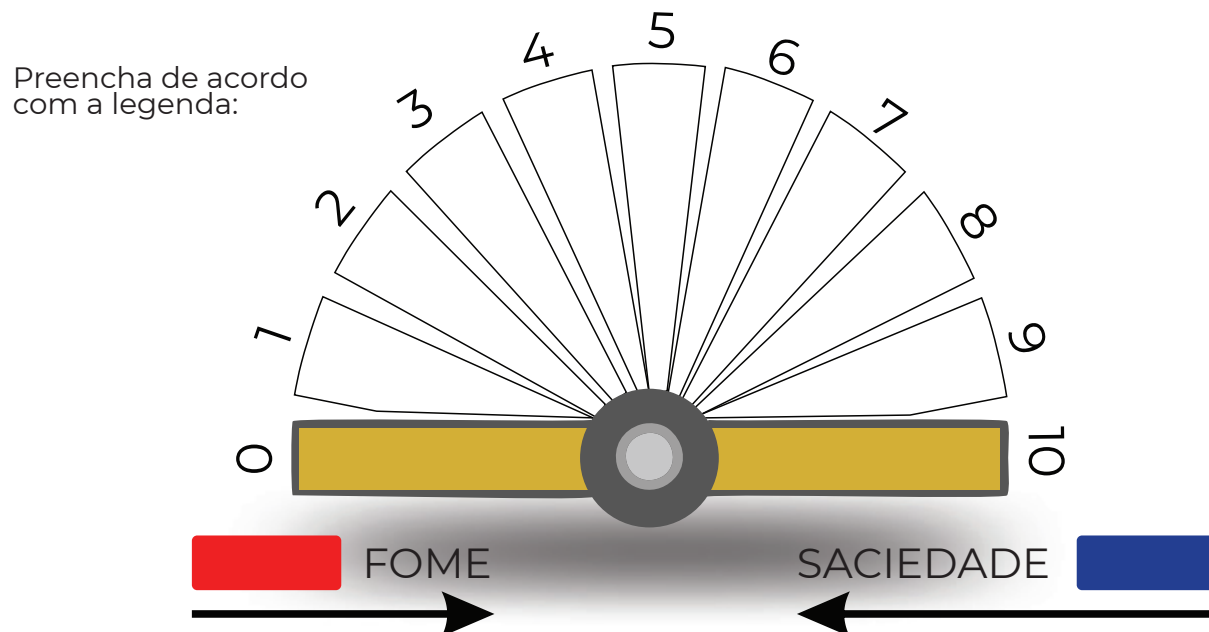


# RECONECTANDO MENTE E CORPO

REFEIÇÃO	O QUE ESTOU SENTINDO (EMOÇÃO)	O QUE EU ESTOU PERCEBENDO	FOME 0 A 10	ALIMENTO E QUANTIDADE	DURAÇÃO DA REFEIÇÃO	SACIEDADE 0 A 10
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> Horário: _____		( ) Fome ( ) Vontade de comer ( ) Fome emocional				
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: _____		( ) Fome ( ) Vontade de comer ( ) Fome emocional				
<b>ALMOÇO</b> Horário: _____		( ) Fome ( ) Vontade de comer ( ) Fome emocional				
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: _____		( ) Fome ( ) Vontade de comer ( ) Fome emocional				
<b>JANTAR</b> Horário: _____		( ) Fome ( ) Vontade de comer ( ) Fome emocional				
<b>CEIA</b> Horário: _____		( ) Fome ( ) Vontade de comer ( ) Fome emocional				

# CLASSIFICAÇÃO DA FOME / SACIEDADE



## LISTA DAS EMOÇÕES / SENTIMENTOS

ABORRECIDO  
ANSIOSO  
CHOCADO  
DESCONFIADO  
ENVERGONHADO  
HOSTIL  
MEDROSO  
REJEITADO  
SOLITÁRIO

ADMIRADO  
ARREPENDIDO  
CONFUSO  
DESESPERADO  
ESPERANÇOSO  
HUMILHADO  
NERVOSO  
RESSENTIDO  
SURPRESO

ALEGRE  
ASSUSTADO  
CULPADO  
DESPREZADO  
FELIZ  
INDIGNADO  
ORGULHOSO  
REVOLTADO  
TEMOROSO

AMEDONTRADO  
BRAVO  
DECEPCIONADO  
ENCANTADO  
GRATO  
IRRITADO  
PERPLEXO  
SATISFEITO  
TRANQUILO

AMOROSO  
CAUTELOSO  
DESANIMADO  
ENOJADO  
HORRORIZADO  
LEVE  
PREOCUPADO  
SAUDOSO  
TRISTE