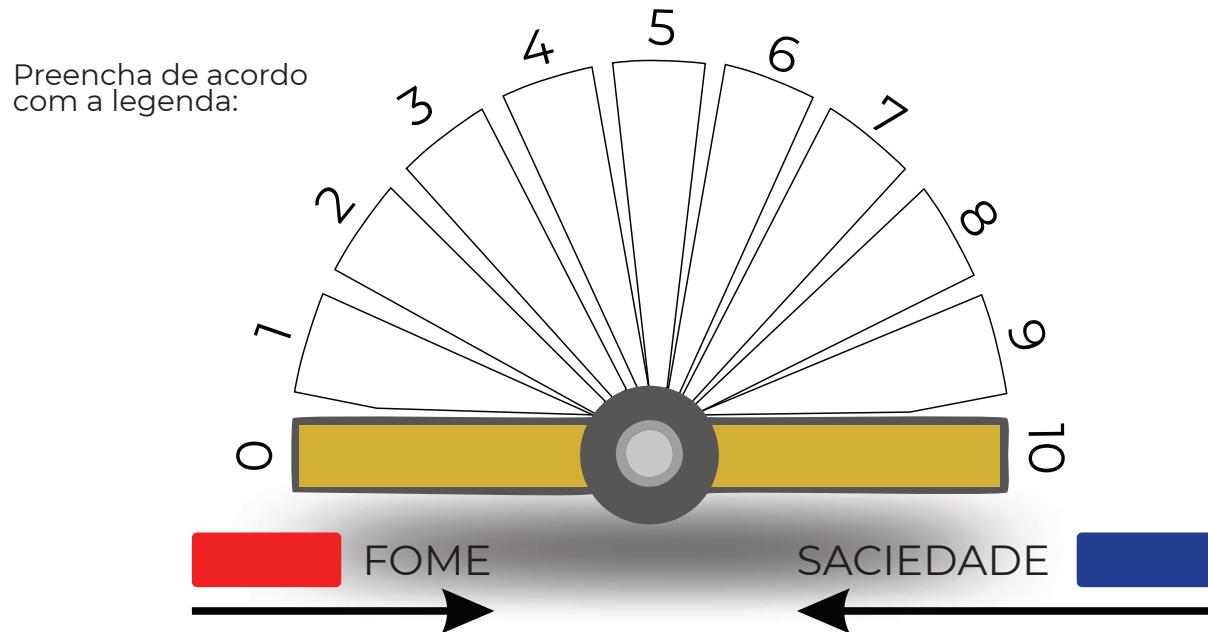


# RECONECTANDO MENTE E CORPO

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: _____		( <input type="checkbox"/> ) Fome ( <input type="checkbox"/> ) Vontade de comer ( <input type="checkbox"/> ) Fome emocional				
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> Horário: _____		( <input type="checkbox"/> ) Fome ( <input type="checkbox"/> ) Vontade de comer ( <input type="checkbox"/> ) Fome emocional				
<b>ALMOÇO</b> Horário: _____		( <input type="checkbox"/> ) Fome ( <input type="checkbox"/> ) Vontade de comer ( <input type="checkbox"/> ) Fome emocional				
<b>LANCHE DA TARDE</b> Horário: _____		( <input type="checkbox"/> ) Fome ( <input type="checkbox"/> ) Vontade de comer ( <input type="checkbox"/> ) Fome emocional				
<b>JANTAR</b> Horário: _____		( <input type="checkbox"/> ) Fome ( <input type="checkbox"/> ) Vontade de comer ( <input type="checkbox"/> ) Fome emocional				
<b>CEIA</b> Horário: _____		( <input type="checkbox"/> ) Fome ( <input type="checkbox"/> ) Vontade de comer ( <input type="checkbox"/> ) Fome emocional				

# CLASSIFICAÇÃO DA FOME / SACIEDADE



## LISTA DAS EMOÇÕES / SENTIMENTOS

ABORRECIDO	ADMIRADO	ALEGRE	AMEDONTRADO	AMOROSO
ANSIOSO	ARREPENDIDO	ASSUSTADO	BRAVO	CAUTELOSO
CHOCADO	CONFUSO	CULPADO	DECEPCIONADO	DESANIMADO
DESCONFIADO	DESESPERADO	DESPREZADO	ENCANTADO	ENOJADO
ENVERGONHADO	ESPERANÇOSO	FELIZ	GRATO	HORRORIZADO
HOSTIL	HUMILHADO	INDIGNADO	IRRITADO	LEVE
MEDROSO	NERVOSO	ORGULHOSO	PERPLEXO	PREOCUPADO
REJEITADO	RESSENTIDO	REVOLTADO	SATISFEITO	SAUDOSO
SOLITÁRIO	SURPRESO	TEMOROSO	TRANQUILO	TRISTE