Lidando com os pensamentos sabotadores

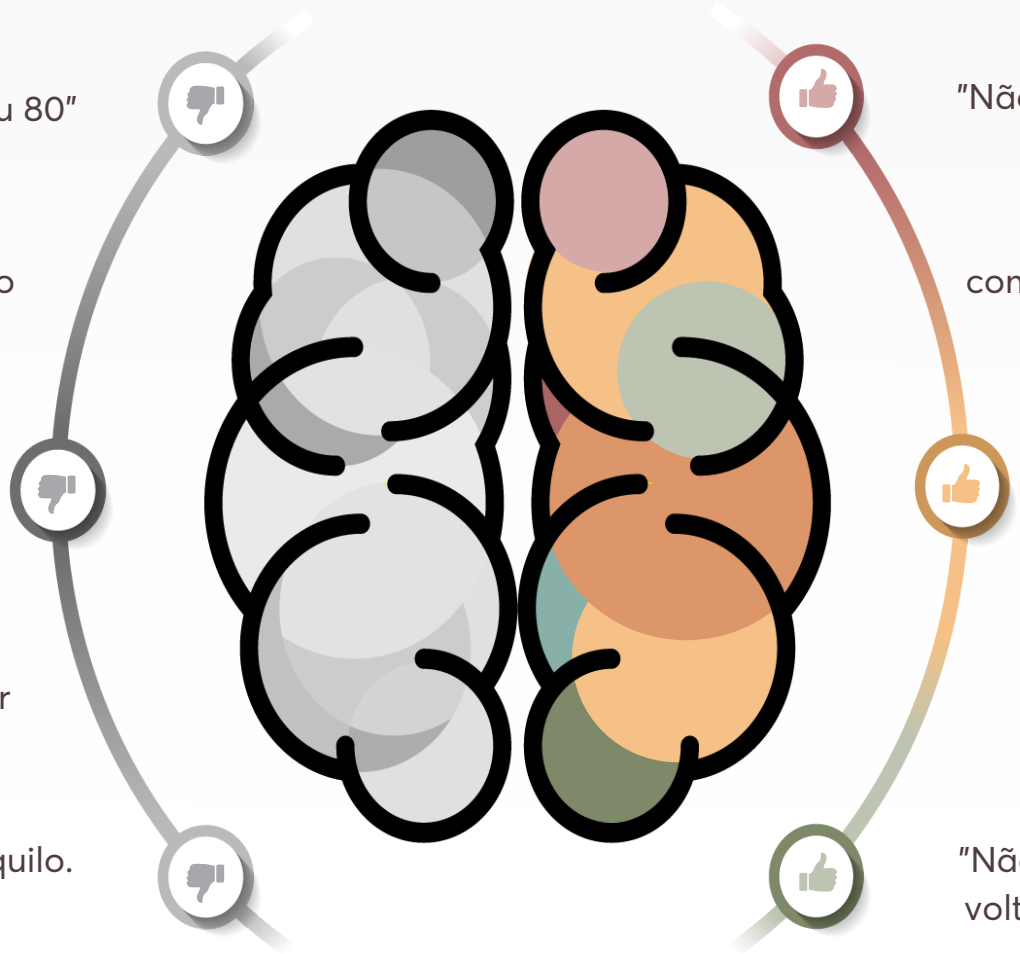
"Eu só funciono se for 8 ou 80"

"Vou aproveitar pra comer tudo agora, porque depois não vou poder mais"

"Só consigo parar de comer quando a comida acaba"

"Estou tão triste, tive um dia tão difícil, que mereço comer o que eu quiser"

"Não devia ter comido aquilo. Estraguei tudo!"



"Não preciso ser extremista"

"Não preciso me despedir da comida. Ela vai estar ali pra quando eu estiver com vontade"

"Posso e consigo parar de comer quando estiver satisfeito(a)"

"Preciso aprender a lidar com meus sentimentos sem usar a comida como conforto"

"Não preciso me culpar. Basta voltar à rotina normalmente."