



BALANÇA DECISÓRIA

NOME: _____ DATA: ____ / ____ / ____

Pense sobre os ganhos e perdas para tomar decisões mais conscientes.

	MUDAR	NÃO MUDAR
 O QUE EU GANHO?		
 O QUE EU PERCO?		

ESCALA DE FOME E SACIEDADE

NOME: _____

DATA: ____ / ____ / ____

Nem toda fome é física. Aprender a reconhecer os sinais do corpo ajuda a comer com mais consciência.



OBJETIVO:

Buscar o ponto de conforto (entre 4 e 6) na maioria das refeições.



LEMBRE-SE:

Comer com atenção plena melhora a percepção de saciedade e a relação com a comida.