

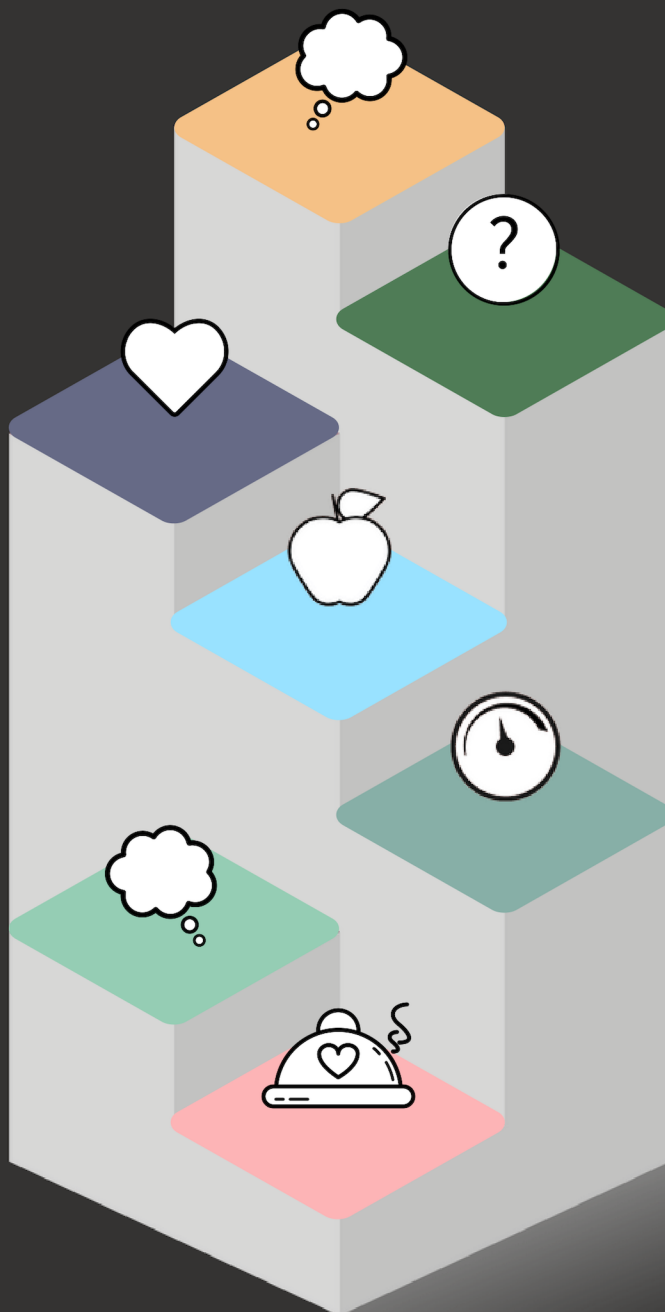
# 7 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS CONSCIENTE



**05**  
Observe suas emoções e reflita como elas podem afetar sua refeição.

**04**  
Continue prestando atenção no que está comendo.

**02**  
Observe os seus pensamentos. Como isso pode afetar a sua refeição?



**07**  
Refleta como você se sente mental e fisicamente após a refeição.

**06**  
Pergunte-se se a comida está tão boa quanto você imaginava.

**03**  
Use a escala da fome para avaliar sua fome e saciedade.

**01**  
Antes de comer, observe a aparência, o cheiro e sinta o momento da refeição.



*Cada refeição é uma experiência de aprendizagem. Mesmo se comer demais, se não comer o suficiente ou não gostar da comida, não se culpe. Use isso como uma chance de aprender e conhecer os sinais do seu próprio corpo!*