Quando pensar em comer:
PARE - RESPIRE - REFLITA

EU ESTOU COM FOME?

SIM

Meu nível de fome é menor do que 5 (neutro)?

SIM — **NÃO**

Escolha o que vai comer. Eu realmente quero comer isso?

SIM — **NÃO**

Vou me sentir bem depois dessa refeição?

SIM — **NÃO**

Esteja consciente! Pratique o mindful eating e aproveite sua refeição ao máximo.

NÃO

O que estou sentindo?

Nervosismo
Ansiedade
Tristeza
Tédio
Raiva
Euforia

Estou em busca de conforto emocional?

SIM — **NÃO**

Escolho comer e desfrutar do momento de forma consciente

Escolho lidar com o desconforto sem usar a comida

Ouça música, leia, desenhe, tome um bom banho banho relaxante ou energizante, ligue para um amigo, vá a algum lugar que se sinta bem...