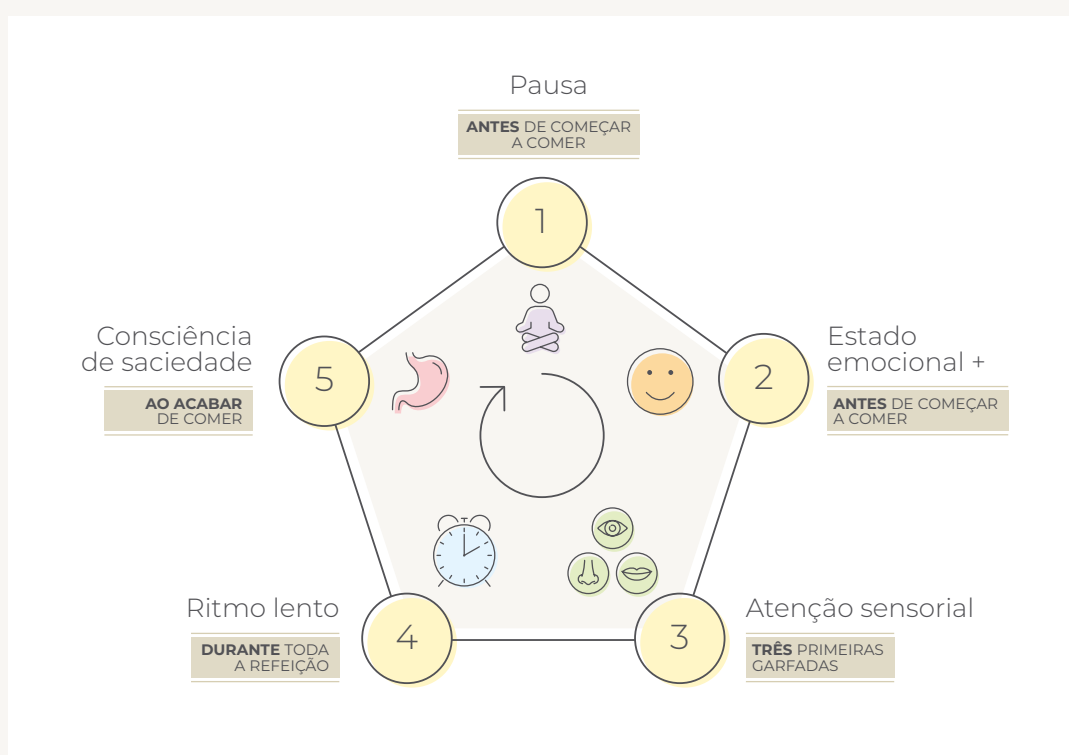
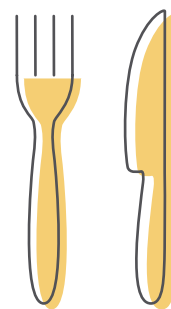


FICHA

Cinco passos para comer de forma consciente



- 1** Antes de começar a comer, faça uma pausa e conte três respirações completas.
- 2** Em seguida, perceba como se sente (preste atenção ao seu estado emocional).
- 3** Durante as três primeiras garfadas, coma com plena consciência, com a atenção focada no que está a comer.
- 4** Durante toda a refeição, coma a um ritmo lento.
- 5** Quando acabar de comer, preste atenção à sensação que tem no estômago e pare por alguns segundos para sentir a saciedade.

FICHA

Automonitorização do comportamento alimentar



AUTO-OBSERVAÇÃO: “Habitualmente...”	SIM	NÃO
1. ANTES DE COMEÇAR A COMER, APLICO A PAUSA DE ATENÇÃO À RESPIRAÇÃO E AGRADEÇO		
2. DOU AS TRÊS PRIMEIRAS GARFADAS COM PLENA CONSCIÊNCIA		
3. COMO A UM RITMO LENTO		
4. IDENTIFICO A SENSACÃO DE SACIEDADE E PARO DE COMER ANTES DE SENTIR O ESTÔMAGO CHEIO		
5. GIRO AS MINHAS EMOÇÕES INDEPENDENTEMENTE DA MINHA ALIMENTAÇÃO		

É imprescindível que faça este acompanhamento autónomo, no mínimo, durante um mês (30 dias consecutivos). Se durante duas semanas seguidas responder NÃO a três ou mais indicadores, entre em contacto connosco.