



Respire



Reflita



Qual o tamanho da sua fome?

0

1

2

3

4

Procure fazer suas refeições quando sua fome estiver entre 4 e 6.

5

6

7

8

9

10



Estou me sentindo



# cons cien tiza



Agradeça

Coma com sua mão não dominante



Mastigue várias vezes

Sem distrações



Deixe o garfo descansar a cada mordida

Estou saciado?



CURSO DE NUTRIÇÃO