



# PERGUNTE-SE

cons  
cien  
tiza

## PARA SABER SE É FOME

Eu comeria agora um belo prato de comida caseira?

Se a resposta for SIM, coma de forma adequada, com base na intensidade dessa fome.

Se a resposta for não, passe para a próxima pergunta.

## PARA SABER SE É FOME SOCIAL

Se esse alimento não estivesse disponível nesse momento, eu teria pensado em comê-lo?

Se a resposta é não, avalie se quer comer. É importante socialmente? Vou ficar pensando nele depois ou logo esqueço?

Se decidir comer, escolha a quantidade que lhe satisfaça considerando seu nível de fome, sem julgamento ou culpa.

## PARA SABER SE É VONTADE

Eu sei exatamente o que quero comer, mesmo que não esteja disponível agora?

Se a resposta for sim, veja se pode se planejar para comer em outro momento.

E quando chegar esse momento, desfrute dele com prazer e se possível, quando estiver com fome.

## PARA SABER SE É FOME EMOCIONAL

Quero comer, sei que não é fome física, não é uma vontade social nem uma vontade específica. O mais provável que seja vontade relacionado a uma emoção.

Tente não comer nesse momento. Pare, sinta e reflita. Que emoção estou sentido? O que me conforta nesse momento?

Pergunte a si mesmo que tipo de conforto está buscando ou como poderia relaxar, se ocupar, se satisfazer de outra forma que não comendo.