Diário de Atenção à Fome – 7 Dias

Objetivo: Registrar sinais físicos, emocionais e contextuais antes de comer, fortalecendo a conexão interoceptiva.

lSensações físicas (ronco, vazio, fraqueza, Intensidade da fome (0-10) Estado emocional ... ansioso, ... Decisão tomada (comer, esperar, beber água, ...) Como me senti após comer (satisfeito) desconfortável, ... Reflexão							