

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A HORA É AGORA, A DECISÃO É SUA!

PRECISAMOS FALAR DE TIPOS DE FOME

FISIOLÓGICA



- 1- ESTÔMAGO RONCANDO.
- 2- PENSANDO EM OPÇÕES DE COMIDA.
- 3- BAIXA ENERGIA.
- 4- FOME CRESCE AOS POUCOS.
- 5- ALGUM TEMPO SE PASSOU DESDE A ÚLTIMA REFEIÇÃO.

ALIMENTE-SE
Com atenção, calma
e sem julgamento.



EMOCIONAL

- 1- AUSÊNCIA DE SINAIS FÍSICOS (ESTÔMAGO CALMO).
- 2- DESEJOS ESPECÍFICOS (EX: PÃO).
- 3- COMER ALGUMA COISA PARECE A MELHOR OPÇÃO.
- 4- NÃO SE PASSOU MUITO TEMPO APÓS A ÚLTIMA REFEIÇÃO.
- 5- COMIDA NÃO SACIA OU NÃO SATISFAZ.
- 6- VAGAR PELA COZINHA EM BUSCA DE "ALGO" SEM SABER O QUE É.

DISTRAÇÃO

ou

CONFORTO

Relaxe, respire profundamente,
desligue os aparelhos eletrônicos,
socialize com as pessoas, cuide do seu
corpo.

Saia da cozinha, mantenha as mãos ocupadas,
deite, durma, leia, faça exercícios.



INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO
FÍSICA DO EXÉRCITO

"Ciência para a saúde e a operacionalidade."

