



- Você está recebendo 03 desafios para esta semana.
- Você deverá imprimir e colocar em um local acessível, para ver e ler diariamente.
- Importante enviar foto legível dos desafios para contagem dos pontos, via APP TCUIDA, pelo chat.



DESAFIO  
1

## MODELO DE MUDANÇA - ESTÁGIOS MOTIVACIONAIS

Anote aqui em que estágio você se encontra:

Pré-contemplação

Fase na qual ainda não há o reconhecimento do problema, sem consideração de mudança.

Contemplação

Já reconhece a existência do problema, com a consideração de mudança.

Preparação

Estágio em que se pretende adotar as mudanças comportamentais.

Ação

Momento em que há alterações de fato no comportamento.

Manutenção

Já houve modificações no comportamento e o objetivo principal é manter os ganhos obtidos



## DESAFIO 2

# REGISTRE 05 OU MAIS VANTAGENS DE MELHORAR O COMPORTAMENTO ALIMENTAR

- ( ) Vou me achar mais bonita(o).
- ( ) Vou gostar de me olhar no espelho.
- ( ) Me sentirei mais feliz e segura(o) por estar com menos peso.
- ( ) Minha autoestima irá melhorar.
- ( ) Terei relacionamentos amorosos mais felizes.
- ( ) Meus familiares ficarão menos preocupados com a minha saúde.
- ( ) Não deixarei de ir à lugares por vergonha do meu corpo.
- ( ) Minhas roupas não vão mais ficar tão apertadas.
- ( ) Poderei usar algumas roupas que não me servem mais.
- ( ) Me sentirei melhor para usar roupas de ginástica.
- ( ) Voltarei a fazer academia sem ter vergonha do meu corpo.
- ( ) Poderei comprar roupas novas e de número menor.
- ( ) Me sentirei vitoriosa por estar conseguindo me controlar e emagrecer.
- ( ) Me sentirei melhor para ir à praia/piscina com trajes de banho.
- ( ) Outros (descreva):

---

---

---

---

---

