



ATIVIDADE PARA A SEMANA

Questionário “comer exagerado”



O QUE FAZER?

Responda as perguntas abaixo:

1- A que horas ou em qual refeição foi?

2- Onde você estava? Com quem?

3- O que e quanto você comeu?

PROGRAMA

Viva Leve



O QUE FAZER?

Tente se lembrar de como tinha sido seu dia antes do episódio. Entender o que estava acontecendo é fundamental para sabermos o que você precisa melhorar para não se colocar nessa situação novamente.

4. Como você estava se sentindo antes do episódio?

- ☐ Muito cansado
- ☐ Com muito sono
- ☐ Com muita fome
- ☐ Muito atarefado
- ☐ Muito estressado e com ansiedade
- ☐ Triste, frustrado, outro estado emocional
- ☐ Ambiente estressante

PROGRAMA

Viva Leve



O QUE FAZER?

5- Você sentia alguma necessidade que não estava disposto atender? Por exemplo:

- ☐ Permissão para descansar ou para tirar um cochilo.
- ☐ Traçar limites no meu trabalho, com a família ou com amigos.
- ☐ Permissão para dizer não as pessoas, ao trabalho ou a você mesmo.

6- Durante o episódio do exagero:

Você esta atento ao que estava comendo? Conseguiu perceber o momento que estava saciado? Ou percebeu apenas quando já tinha exagerado?

PROGRAMA

Viva Leve



O QUE FAZER?

7. Como se sentiu fisicamente depois de comer?

8- O que você acha que poderia ter feito de diferente?

☐ Respeitado minha vulnerabilidade

☐ Dito não

☐ Dormido/ descansado melhor

☐ Respeitando e respondido melhor aos meus sentimentos

☐ Mudado meu ambiente- não ter tanta comida com fácil acesso, saído do local que me incomodava, desinstalar aplicativos de comida etc.

PROGRAMA

Viva Leve



INSTRUÇÕES

Depois dessa atividade, em um momento de calma, tente pensar no que poderia ter feito de diferente. Em geral episódios acontecem quando várias necessidades não foram atendidas. Como você pode ir percebendo e mudando isso, mesmo que seja aos poucos?

PROGRAMA

Viva Leve