

REGISTO DIÁRIO DA FOME

Dia 1 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

☀ Bem vinda ao primeiro dia do Desafio “Liberta-te da Fome Emocional!”.

Ao longo deste desafio, o teu Diário da Fome será uma ferramenta essencial para ganhares consciência sobre os teus hábitos alimentares, emoções e padrões de comportamento.

✨ Este diário vai ajudar-te a identificar a diferença entre fome física e fome emocional, os gatilhos que levam a comer e como te sentes depois de ingerires a refeição.

Imprime estas páginas ou guarda-as digitalmente e preenche todos os dias com honestidade e sem julgamento.

Ao final de cada dia, revê o teu diário. Vais começar a perceber padrões que talvez nunca tenhas notado.

Vou dar-te alguns exemplos para preencheres a tabela de forma consciente e ponderada.

O que te apetece comer?

Doce? Salgado? Um alimento específico?

REGISTO DIÁRIO DA FOME

Dia 1 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Sentes fome física ou fome emocional?

Fome física (estômago a fazer barulho, pouca energia e a fome vai aumentando gradualmente)

Fome emocional (aparece de repente, procura específica por um alimento e por vezes ligada a uma emoção)

Como te sentiste depois de comer?

Alívio, culpa, tristeza, satisfação ou arrependimento?

REGISTO DIÁRIO DA FOME

Dia 1 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Antes de começares o desafio de hoje, que te vai acompanhar durante esta jornada de 14 dias, deixo-te um exemplo para conseguires preencher a tabela de forma mais intuitiva.

DIÁRIO DA FOME

DIA	HORA	O QUE COMESTE?	FOME FÍSICA OU EMOCIONAL?	SENTIMENTO APÓS COMER	OBSERVAÇÕES
Ex: 1	9h	Iogurte com cereais	Fome física	Saciedade	Estômago c/ barulhos

✨ Começa já hoje por preencher o primeiro dia e parabéns por te permitires observar com atenção e consciência.

Amanhã vamos aprofundar as emoções por trás da fome!

REGISTO DIÁRIO DA FOME

DIA	HORA	O QUE COMESTE?	FOME FÍSICA OU EMOCIONAL?	SENTIMENTO APÓS COMER	OBSERVAÇÕES
-----	------	----------------	---------------------------	-----------------------	-------------

1

2

3

4

Adriana F. Gomes

• NUTRICIONISTA 4650N •

REGISTO DIÁRIO DA FOME

DIA	HORA	O QUE COMESTE?	FOME FÍSICA OU EMOCIONAL?	SENTIMENTO APÓS COMER	OBSERVAÇÕES
-----	------	----------------	---------------------------	-----------------------	-------------

5

6

7

8

Adriana F. Gomes

• NUTRICIONISTA 4650N •

REGISTO DIÁRIO DA FOME

DIA	HORA	O QUE COMESTE?	FOME FÍSICA OU EMOCIONAL?	SENTIMENTO APÓS COMER	OBSERVAÇÕES
-----	------	----------------	---------------------------	-----------------------	-------------

9

10

11

12

REGISTO DIÁRIO DA FOME

DIA	HORA	O QUE COMESTE?	FOME FÍSICA OU EMOCIONAL?	SENTIMENTO APÓS COMER	OBSERVAÇÕES
-----	------	----------------	---------------------------	-----------------------	-------------

13

14

NOTAS A CONSIDERAR