

## FOME EMOCIONAL

Entediado



Triste



Ansioso



Estressado



Feliz



Eu quero sobremesa



## IDEIAS ALTERNATIVAS

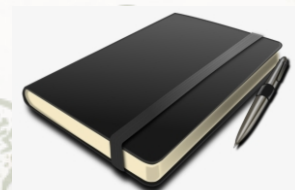
Entediado? Leia  
um livro



Triste? Ligue para  
um amigo



Ansioso? Escreva  
em um diário



Estressado? Faça uma  
caminhada



Feliz?

Dance e Cante



Quer verdadeiramente  
sobremesa? Coma

