



Caminho do Equilíbrio e Consciência em Alimentação

siga o caminho

para descobrir o equilíbrio e a consciência em alimentação

estou com fome fisiológica?

escolha um caminho...

sim

não

quanta fome?

escolha um caminho...

pouca

muita



neste caso, coma pouco!



neste caso, coma muito!

de preferência a alimentos de alto valor biológico, e que venha realmente a nutrir o seu corpo, e a cuidar da sua fisiologia

não? então, não coma!

se você não está com fome, como vai saber se está saciado? a "fome emocional" é insaciável!

