CARTÃO ENFRENTAMENTO
DAS VANTAGENS
DE EMAGRECER

Quando eu lembrar continuamente de todas as razões pelas quais quero emagrecer, fazer dieta será mais fácil. **Faça uma lista de vantagens em ordem de importância para você.**



1.	**6.**
2.	**7.**
3.	**8.**
4.	**9.**
5.	**10.**

Cartão de Enfrentamento

- Utilize todos os dias, em horários planejados.
- Sempre que estiver lutando contra desejos incontroláveis de comer, tentações ou pensamentos sabotadores.
- Para não esquecer, lembre-se das vantagens de reforçar a leitura, para que se torne um hábito até fazer parte da sua consciência.

Comprometa-se com você por escrito.

Vou ler minhas frases de enfrentamento das vantagens de emagrecer nos seguintes momentos:

_____

O sistema que escolherei para lembrar de ler as frases de enfrentamento será:

_____