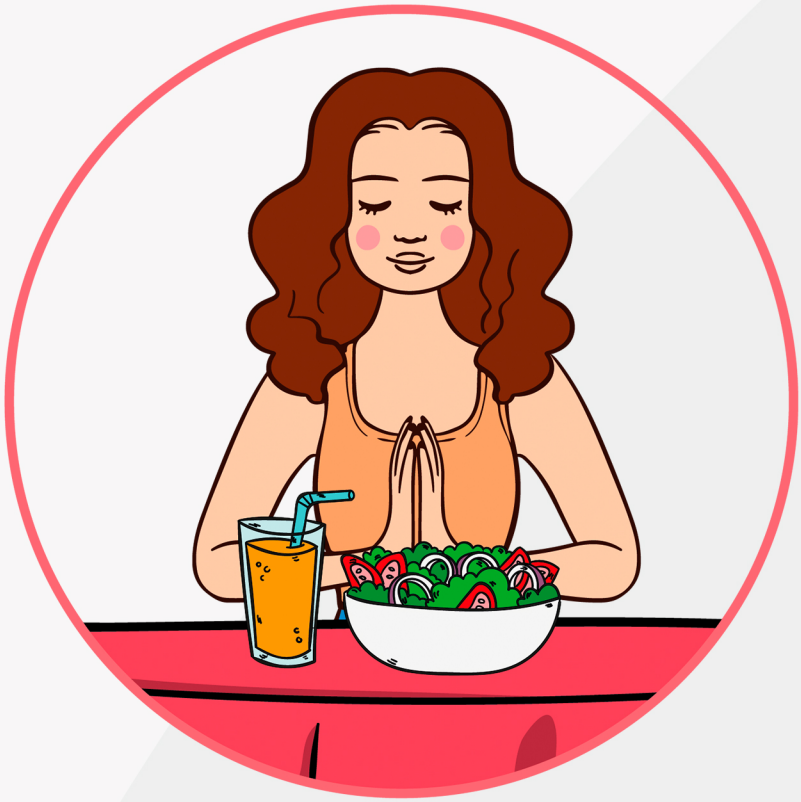
Acalmando a Ansiedade Antes de Uma Refeição



O objetivo dessa técnica é acalmar a ansiedade antes da refeição que você costuma comer mais, comer sem atenção ou muito rápido.

Siga o passo a passo abaixo:

1. Sente-se à mesa, com o prato servido.

2. Faça uma respiração completa contando até 10. Inspire profundamente contando 1, expire contando 1.

3. Repita até chegar a 10.

4. Depois, faça uma respiração completa contando até 0. Inspire profundamente contando 10, expire contando 10.

5. Repita até chegar a 0.

6. Observe com carinho seu prato e agradeça pela oportunidade de fazer essa refeição.

7. Faça sua refeição com calma, mastigando bem os alimentos e descansando os talhares a cada garfada.

8. Pare quando estiver se sentindo satisfeito.