



LISTA DE VERIFICAÇÃO DE AMBIENTE ALIMENTAR CONSCIENTE

VERIFIQUE SEU ESPAÇO ANTES DE COMER

- Meu espaço é limpo e organizado.
- Posso sentar e comer sem pressa.
- Desliguei telas e distrações.
- Luz natural/iluminação suficiente.
- Ambiente calmo.
- Estou livre de estresse.
- Posso respirar e ser grato.
- Sabo cada mordida.
- Estou presente.
- Estou acompanhado de alguém que aprecio.

