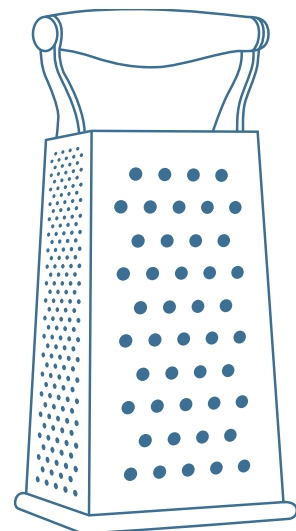


COMO SAIR DO CICLO DO COMER TRANSTORNADO

MESTED - UNICHRISTUS



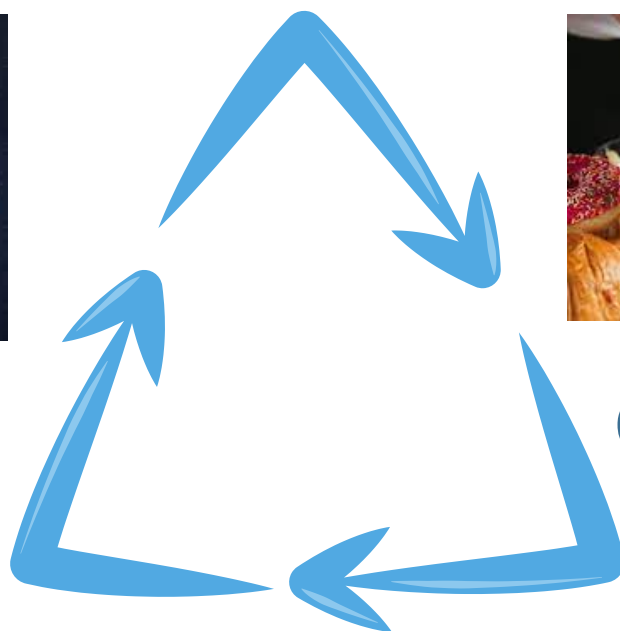
Restrição



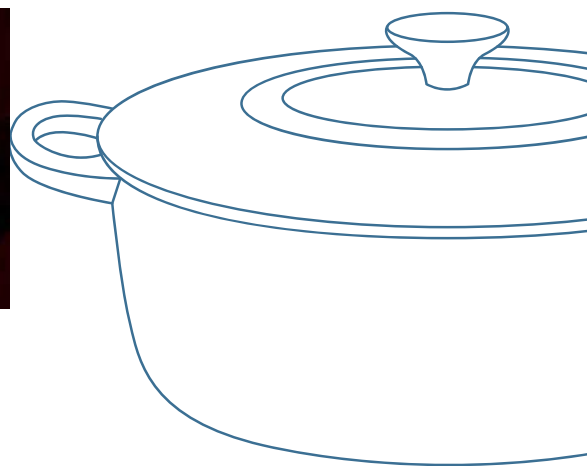
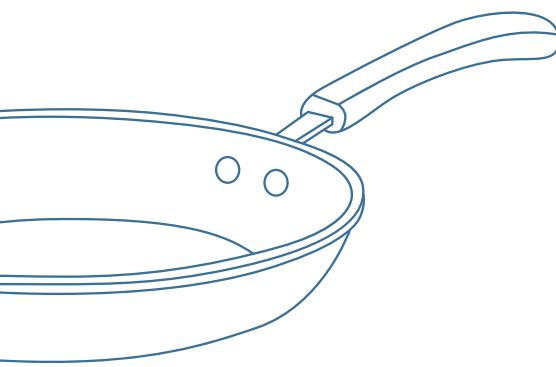
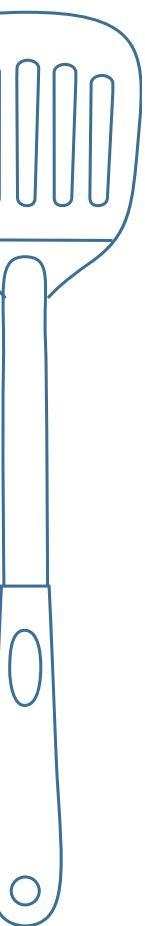
Purgação

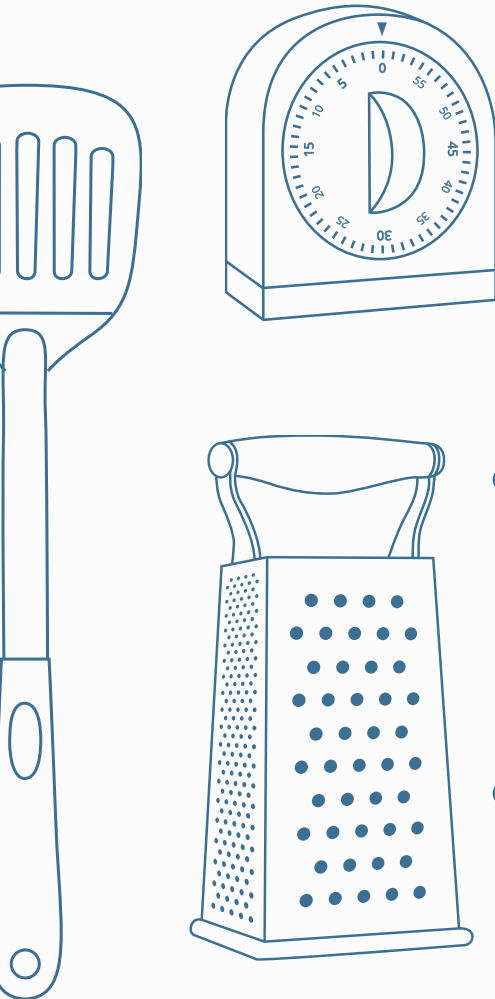


Compulsão



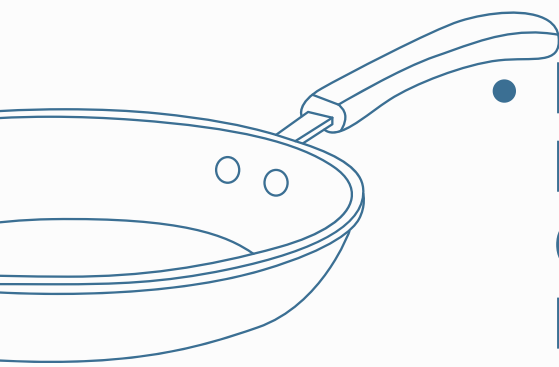
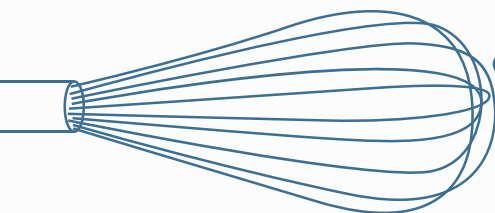
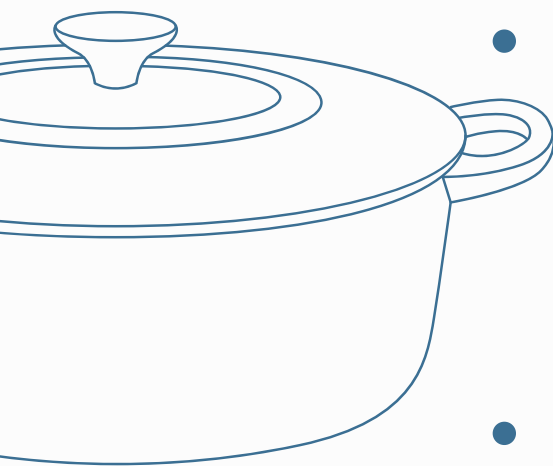
Culpa





O QUE DEVE SER EVITADO

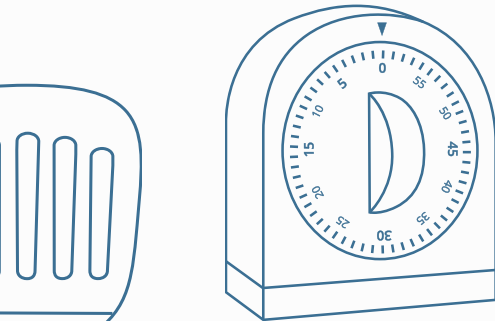
MESTED - UNICHRISTUS



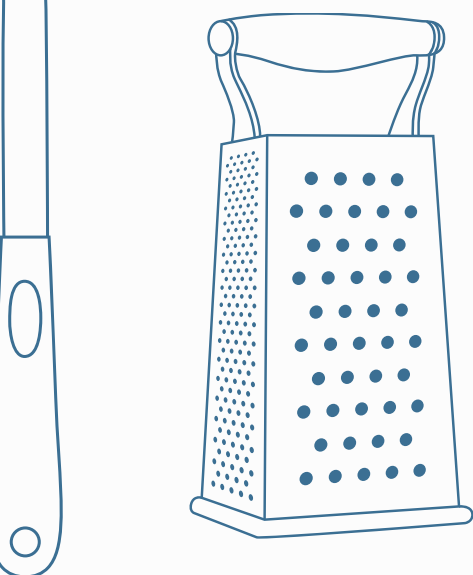
- **RESTRIÇÕES ALIMENTARES E CONTAGEM DE CALORIAS**
- **CLASSIFICAR ALIMENTOS COMO SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS**
- **REALIZAR AS REFEIÇÕES SOZINHO, ASSISTINDO TV, USANDO NOTEBOOK OU CELULAR**
- **COMER RAPIDAMENTE**
- **FICAR COMPARANDO SEU CORPO COM O DOS OUTROS**
- **PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA EXTENUANTE COMO FORMA DE PUNIÇÃO.**

O QUE DEVE SER PRATICADO

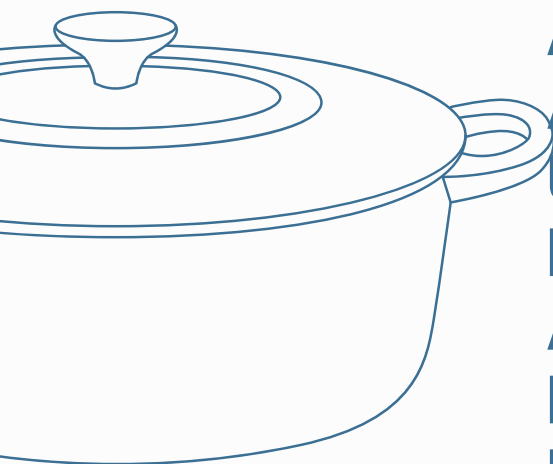
MESTED - UNICHRISTUS



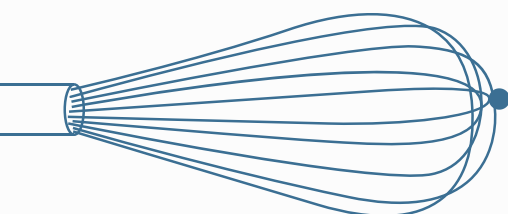
- **MASTIGAR DEVAGAR, SOLTANDO OS TALHERES A CADA MASTIGAÇÃO**



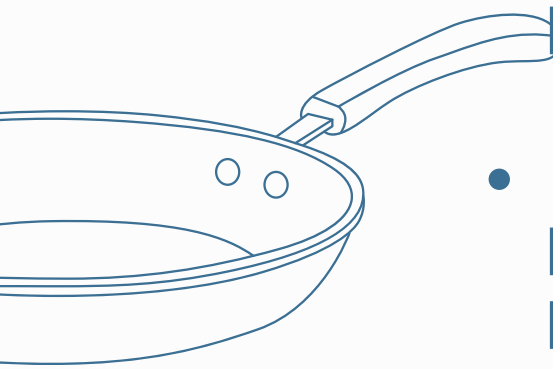
- **REALIZAR AS REFEIÇÕES À MESA, SE POSSÍVEL EM FAMÍLIA OU COM QUEM RESIDE**



- **SE PERMITIR TER PRAZER AO COMER, POIS A ALIMENTAÇÃO TAMBÉM É UMA FORMA DE SENTIR PRAZER, INDO ALÉM DE ATINGIR NOSSAS NECESSIDADES ENERGÉTICAS**



- **ENTENDER QUE CADA PESSOA POSSUI UM CORPO COM FORMA E METABOLISMO PRÓPRIO**



- **BUSCAR UMA ATIVIDADE FÍSICA QUE LHE DÊ PRAZER.**

REFERÊNCIA

MESTED - UNICHRISTUS

- ALVARENGA, M. ET AL. NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL. 1 ED. BARUERI, SP: MANOLE, 2015.



Priscila Mustafá
Patrícia Oliveira