



7 Dias de Atenção Plena à Mesa

OBJETIVO

Aprender a **comer com mais consciência**, reconhecendo sinais de **fome, saciedade e prazer**, e perceber como o ambiente e a atenção influenciam a forma como comes.

A TUA MISSÃO

Durante **7 dias**, escolhe **uma refeição por dia** para praticar atenção plena à mesa.

Passo 1 — Desliga

Antes de começares a comer:

- ☐ coloca o telemóvel longe da mesa
- ☐ senta-te com calma

Passo 2 — Respira

Faz **3 respirações profundas** antes da primeira garfada.

- Inspira pelo nariz
- Expira lentamente pela boca

Passo 3 — Come com atenção

Durante a refeição, observa:

- sabor
- textura
- cheiro
- temperatura

Come devagar, prestando atenção a cada garfada.



Passo 4 — Escala da fome

A meio da refeição, pára e avalia a tua fome:

- Escala de 0 a 10: _____
(0 = nada fome | 10 = muita fome)

Passo 5 — Reflexão da semana

No final dos 7 dias, escreve:

- Em que dia comeste com mais atenção?

- O que mudou no teu apetite?

- Notaste diferenças na saciedade? Quais?

REFLEXÃO FINAL

O que aprendeste sobre a forma como comes quando estás mais atento/a?

DICA FOODWISELAB

Comer com atenção ajuda-te a **reconhecer sinais do corpo**, a desfrutar mais da comida e a construir uma relação mais equilibrada com a alimentação.