

Diário

Diário *Alimentar*

◆ ————— Detox da Tentante: *O Desafio*



OFERECIMENTO:

PROGRAMA
CONCEBER



Querida tulipa,

Este diário foi pensado para te ajudar a observar, com mais carinho e consciência, como seu corpo e suas emoções respondem durante os 7 dias do Detox da Tentante: O Desafio.

Se possível, **imprima esse material e reserve alguns minutos todos os dias para preenchê-lo.** Seja honesta e use esse momento como uma oportunidade de reflexão sobre o seu processo.

Com carinho,
Gabi França.

Dia 2



- Horário em que dormiu no dia anterior:
- Horário em que acordou:
- Qualidade do sono (de 1-5): ① ② ③ ④ ⑤
- Humor ao acordar:
- Atividade física: Sim Não Tipo e Duração:



Café da manhã:

- O que comeu/bebeu:
- Fome antes (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
- Satisfação depois (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



Lanche da manhã

- O que comeu/bebeu:
- Fome antes (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
- Satisfação depois (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



Almoço

- O que comeu/bebeu:
- Fome antes (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
- Satisfação depois (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



Lanche da tarde

- O que comeu/bebeu:
- Fome antes (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
- Satisfação depois (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



Jantar

- O que comeu/bebeu:
- Fome antes (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
- Satisfação depois (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩



Ceia (se houver)

- O que comeu/bebeu:
- Fome antes (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
- Satisfação depois (0-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

- Água total (copos ou ml):
- Exposição ao sol (tempo e horário):
- Sintomas do dia (ex: cólicas, inchaço, dor de cabeça):
- Observações gerais (emoções, estresse, desejos alimentares):
.....
- Espaço para gratidão ou nota positiva do dia:
.....

detox da tentante



o desafio