

## Comprometa-se

### Por escrito

Vou ler meu Cartão de Enfrentamento das Vantagens de Emagrecer nos seguintes momentos: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

O sistema que escolhi para lembrar de ler o Cartão das Vantagens será:

---

---

---

---

---

---

*Quando eu lembrar continuamente de todas as razões pelas quais quero emagrecer, fazer dieta será mais fácil.*

### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

- \_\_\_\_\_ Criei meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.
- \_\_\_\_\_ Escrevi, registrei ou postei essas vantagens em vários lugares.
- \_\_\_\_\_ Implementei um sistema de lembretes.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## Cartão das Razões pelas quais quero Emagrecer

Marque todas as vantagens que se aplicam a você. Utilize os quatro espaços adicionais em branco para acrescentar vantagens mais específicas para a sua vida. Depois, à direita de cada vantagem, classifique a importância de cada uma: pouco importante, importante, muito importante.

Vantagens de emagrecer	Quanto essa vantagem é importante para mim
<input type="checkbox"/> Terei uma aparência melhor.	.....
<input type="checkbox"/> Serei mais atraente para os outros.	.....
<input type="checkbox"/> Poderei usar roupas de numeração menor.	.....
<input type="checkbox"/> Poderei vestir roupas de mais estilo.	.....
<input type="checkbox"/> Ficarei mais feliz quando me olhar no espelho.	.....
<input type="checkbox"/> Gostarei de comprar roupas.	.....
<input type="checkbox"/> Não me sentirei tão constrangido.	.....
<input type="checkbox"/> Receberei mais elogios.	.....
<input type="checkbox"/> Serei mais saudável.	.....
<input type="checkbox"/> Serei capaz de fazer exercícios sem desconforto ou embarco.	.....
<input type="checkbox"/> Viverei mais tempo.	.....
<input type="checkbox"/> Irei me sentir melhor fisicamente.	.....
<input type="checkbox"/> Terei mais energia.	.....
<input type="checkbox"/> Estarei em melhor forma física.	.....
<input type="checkbox"/> Gostarei mais da intimidade sexual.	.....
<input type="checkbox"/> Gostarei mais de mim.	.....
<input type="checkbox"/> Sentirei que tenho controle.	.....
<input type="checkbox"/> Sentirei que conquistei algo importante.	.....
<input type="checkbox"/> Serei mais autoconfiante.	.....
<input type="checkbox"/> Aumentarei minha autoestima.	.....
<input type="checkbox"/> Serei mais extrovertido.	.....
<input type="checkbox"/> Farei mais coisas (como ir à praia).	.....
<input type="checkbox"/> Não ouvirei minha família comentando sobre o que estou comendo.	.....
<input type="checkbox"/> Conseguirei ser mais assertivo.	.....
<input type="checkbox"/> Não me importarei de comer na frente dos outros.	.....
<input type="checkbox"/> Não terei ninguém me incomodando por causa de meu peso	.....
<input type="checkbox"/> .....	.....
<input type="checkbox"/> .....	.....
<input type="checkbox"/> .....	.....
<input type="checkbox"/> .....	.....

### **Cartão de Enfrentamento das Vantagens de Emagrecer**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Beck, J. 2009. Pense Magro

Motive-se para ler diariamente seu Cartão de Enfrentamento das Vantagens

Preciso ler meu Cartão das Vantagens, pelo menos, duas vezes ao dia, se quiser resistir às tentações. Isso levará apenas alguns segundos, nada demais. Posso não estar precisando dele psicologicamente hoje, mas precisarei mais tarde. Tenho de concretizar essas razões em minha mente para quando a dieta ficar difícil.

Beck, J. 2009. Pense Magro

# Dia 2

## ESCOLHA DUAS DIETAS RAZOÁVEIS

Beck, J. 2009. Pense Magro

# Comprometa-se

## Por escrito

Procurar ajuda profissional (Nutricionista ou Nutrólogo) para obter sugestões de dieta, ainda hoje.

Escolhi a dieta principal e a secundária que são: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Eu espero que você tenha incluído “razoável” e “nutritiva”)

*Quando eu aceitar o fato de que preciso ter  
uma programação alimentar saudável para toda  
a minha vida, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu cartão de  
Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Pesquisei dietas.

\_\_\_\_\_ Escolhi a dieta principal e a secundária, ambas razoáveis.

**Obs:**

**Fazer encaminhamento para profissional de nutrição.**

# Comprometa-se

## Por escrito

Quando eu estiver com vontade de comer em pé, irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Para me lembrar de sentar sempre que for comer, irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Quando eu aceitar o fato de que tenho de me sentar sempre  
que for comer qualquer coisa, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Criei um Cartão de Enfrentamento para me incentivar a sentar sempre que comer.

\_\_\_\_\_ Criei um esquema para não esquecer de me sentar sempre que for comer.

\_\_\_\_\_ Sentei-me para comer.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes

( ) A maioria das vezes

( ) Algumas vezes

## Comprometa-se

### Por escrito

Para lembrar constantemente de me elogiar, irei: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Quando eu conseguir desenvolver minha autoconfiança por meio da concessão de elogios, fazer dieta será mais fácil.*

### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Criei um esquema para me lembrar de me elogiar.

\_\_\_\_\_ Sentei-me para comer.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes

( ) A maioria das vezes

( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me por me sentar para comer.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes

( ) A maioria das vezes

( ) Algumas vezes

# Dia 5

## ALIMENTE-SE DEVAGAR E CONSCIENTEMENTE

Beck, J. 2009. Pense Magro

### Comprometa-se

#### Por escrito

Quando eu tiver vontade de comer depressa, irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

Para lembrar constantemente de comer devagar, irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

*Quando eu aceitar o fato de que tenho de comer devagar e prestar atenção em cada porção do que estou comendo, fazer dieta será mais fácil.*

#### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

# Comprometa-se

## Por escrito

Eu pedirei a \_\_\_\_\_ para ser meu técnico.

*Quando eu tiver um técnico que esteja me dando apoio e me ajudando regularmente, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Decidi por um técnico ou grupo de apoio.

\_\_\_\_\_ Executei os passos necessários para obter apoio.



# Comprometa-se

## Por escrito

Eu farei as seguintes mudanças em minha casa: \_\_\_\_\_

---

---

---

Eu farei as seguintes mudanças no meu local de trabalho: \_\_\_\_\_

---

---

---

*Quando eu fizer mudanças em casa e no trabalho para afastar qualquer tentação, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz mudanças em casa.

\_\_\_\_\_ Fiz mudanças no meu local de trabalho.

# Comprometa-se

## Por escrito

Com a finalidade de arrumar tempo e energia para fazer dieta, eu irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Quando eu aceitar o fato de que fazer dieta  
requer tempo e energia, e de que eu preciso adaptar meu  
planejamento diário, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

### Você já fez todas as tarefas da primeira semana?

- Você já tem a primeira e a segunda dieta?
- Você já preparou o ambiente de casa e do escritório?
- Já teve um contato inicial com seu técnico de dieta?

**Se ainda não, junte essas tarefas à sua lista de hoje. Em seguida, marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que não tenha completado, anote agora a data em que irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Examinei a próxima semana, agendei a dieta no calendário e pensei em como eliminar ou diminuir certas atividades.

\_\_\_\_\_ Deleguei algumas tarefas (quando necessário) para outros membros da família ou pedi a algum amigo para me ajudar.

## Meu Cartão de Horários

Use este cartão para preencher conforme sua programação diária. Se você trabalha à noite ou segue rotina diferente desta, escreva os horários que são adequados à sua situação.

Tempo	Atividade
6:00	.....
6:30	.....
7:00	.....
7:30	.....
8:00	.....
8:30	.....
9:00	.....
9:30	.....
10:00	.....
10:30	.....
11:00	.....
11:30	.....
12:00	.....
12:30	.....
13:00	.....
13:30	.....
14:00	.....
15:30	.....
16:00	.....
17:30	.....
18:00	.....
18:30	.....
19:00	.....
19:30	.....
20:00	.....
20:30	.....
21:00	.....
21:30	.....
22:00	.....
22:30	.....
23:00	.....



# Comprometa-se

## Por escrito

Os exercícios espontâneos que vou fazer diariamente são: \_\_\_\_\_

---

---

---

Os exercícios planejados que vou fazer várias vezes por semana são: \_\_\_\_\_

---

---

---

*Quando eu aceitar os exercícios como essenciais e começar a praticá-los constantemente, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Realizei pelo menos um exercício espontâneo hoje.

\_\_\_\_\_ Investiguei a possibilidade de fazer exercícios programados.

\_\_\_\_\_ Coloquei na agenda um horário para fazer exercícios.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

# Comprometa-se

## Por escrito

Minha primeira meta é emagrecer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Espero que você tenha escrito dois quilos de cada vez)

*Quando eu aceitar o fato de que devo ter como meta emagrecer dois quilos de cada vez, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Estabeleci a meta de emagrecer dois quilos.

# Comprometa-se

## Por escrito

Para aprender a reconhecer quando estou com fome de verdade, eu irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

*Quando eu aprender a reconhecer a diferença entre fome e desejo incontrolável de comer, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as oportunidades      ( ) Algumas vezes  
( ) Uma ou duas vezes      ( ) Nenhuma vez

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios físicos planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz (ou decidi em um futuro próximo fazer) a classificação da minha fome no Cartão de Monitoramento da Fome.

## Cartão de Monitoramento de Fome

Use este cartão para completar a tarefa de hoje, sendo 0 para nenhuma fome e 10 para a maior fome que você já sentiu.

Hora	O que sinto no estômago	Força da Fome 0 a 10
Antes do café da manhã	..... .....	
No meio do café da manhã	..... .....	
Imediatamente após o café da manhã	..... .....	
20 minutos após o café da manhã	..... .....	
Antes do almoço	..... .....	
No meio do almoço	..... .....	
Imediatamente após o almoço	..... .....	
20 minutos após o almoço	..... .....	
Antes do jantar	..... .....	
No meio do jantar	..... .....	
Imediatamente após o jantar	..... .....	
20 minutos após o jantar	..... .....	



# Comprometa-se

## Por escrito

Vou fazer minha experiência de sentir fome no dia: \_\_\_\_\_

*Quando eu superar minha intolerância à  
fome, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as oportunidades      ( ) Algumas vezes  
( ) Uma ou duas vezes      ( ) Nenhuma vez

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Escolhi um dia para não almoçar a fim de aprender que eu posso tolerar a fome.

# Cartão de Monitoramento de Fome

Zero representa uma situação, em que você não tenha experimentado nenhum desconforto, e 10, a situação na qual tenha experimentado um desconforto extremo.

Nível de desconforto	Situação
0	..... ..... .....
1	..... ..... .....
2	..... ..... .....
3	..... ..... .....
4	..... ..... .....
5	..... ..... .....
6	..... ..... .....
7	..... ..... .....
8	..... ..... .....
9	..... ..... .....
10	..... ..... .....

<b>Cartão de Desconforto com a Fome</b>		
<b>Hora</b>	<b>Nível atual de desconforto (0-10)</b>	<b>Taxa de desconforto durante a última hora (0-10)</b>

Beck, J. 2009. Pense Magro

# Dia 13 **SUPERE O DESEJO INCOTROLÁVEL POR COMIDA**

Beck, J. 2009. Pense Magro

## Comprometa-se

### Por escrito

Quando                      tiver                      um                      desejo,                      eu                      irei:

---

---

---

---

---

*Quando eu parar de ceder aos desejos e eles se tornarem mais fracos e menos frequentes, fazer dieta será mais fácil.*

### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para a dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as oportunidades                      ( ) Algumas vezes  
( ) Uma ou duas vezes                      ( ) Nenhuma vez

- \_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.
- \_\_\_\_\_ Tolerei a fome.
- \_\_\_\_\_ Fiz um plano para tolerar os desejos.
- \_\_\_\_\_ Tolerei os desejos.

<b>Cartão de Monitoramento de Fome</b>			
Use Escala de Desconforto (Dia 12), que você preencheu ontem, para ajudá-lo a avaliar quanto seus desejos incontroláveis de comer são realmente desconfortáveis.			
<b>Dia / Hora</b>			
<b>Desconforto</b>			
<b>Duração</b>			
<b>Técnicas antidesojos utilizadas</b>	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
<b>Dia / Hora</b>			
<b>Desconforto</b>			
<b>Duração</b>			
<b>Técnicas antidesojos utilizadas</b>	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....

Beck, J. 2009. Pense Magro

*A parte emocionalmente dolorosa do desejo é a batalha que você trava contra ele. Quando você começar a dizer para si mesmo, com total convicção, NÃO TENHO ESCOLHA, o desejo por comida irá diminuir.*

## Cartão de Atividades de Distração

Avalie cada distração em uma escala de 0 a 10 com 0 significando que esta atividade não ajuda em nada, e 10 que esta atividade ajuda completamente.

Atividade de distração	Efetividade (0-10)									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Escovar os dentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lixar as unhas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rer parte deste livro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Telefonar para um amigo ou para seu técnico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conversar com um vizinho ou colega.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ir a uma loja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Brincar com uma criança ou animalzinho de estimação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andar de bicicleta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminhar ou praticar exercícios.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ler ou escrever <i>e-mail</i> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomar um banho ou uma chuveirada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer uma atividade artística.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar um quebra-cabeças.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tocar um instrumento musical.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consertar o carro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trabalhar no jardim ou pátio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colar fotografias no álbum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer uma tarefa domestica (lavar ou passar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trocar lâmpadas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Navegar pela internet (encontre coisas que você sempre quis ver e as salve para estas ocasiões).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Escreva aqui algumas técnicas de distração adicionais:</b>										
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Comprometa-se

### Por escrito

Com a finalidade de eliminar a alimentação espontânea e emagrecer, planejarei a alimentação do dia seguinte, todas as noites, às: \_\_\_\_\_

*Quando eu aceitar que tenho de escrever um plano alimentar todas as noites para o dia seguinte, fazer dieta será mais fácil.*

### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as oportunidades      ( ) Algumas vezes  
( ) Uma ou duas vezes      ( ) Nenhuma vez

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Consegui tolerar a fome e os desejos em vez de ceder a eles.

\_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar para amanhã.

<b>Opções para a Refeição</b>	
<b>Refeição</b>	<b>Opções</b>
<b>Café da Manhã</b>	1: 2: 3: 4:
<b>Lanche</b>	1: 2: 3: 4:
<b>Almoço</b>	1: 2: 3: 4:
<b>Lanche</b>	1: 2: 3: 4:
<b>Perto do Jantar</b>	1: 2: 3: 4:
<b>Jantar</b>	1: 2: 3: 4:
<b>Lanche</b>	1: 2: 3: 4:

Beck, J. 2009. Pense Magro



<b>Cartão das Refeições Diária</b>	
<b>Refeição</b>	<b>Alimentos</b>
<b>Café da Manhã</b>	
<b>Lanche</b>	
<b>Almoço</b>	
<b>Lanche</b>	
<b>Perto do Jantar</b>	
<b>Jantar</b>	
<b>Lanche</b>	

Beck, J. 2009. Pense Magro

# Comprometa-se

## Por escrito

Pense Magro

Beck, J. 2009.

Registrarei por escrito exatamente o que comi: \_\_\_\_\_

(Espero que você tenha respondido, “imediatamente depois de comer”).

*Quando eu aceitar o fato de que tenho que monitorar minha alimentação por escrito, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**É hora de verificar qual é sua postura em relação às tarefas anteriores. As tarefas da Semana 1 e 2, que preparavam você para dieta, já foram feitas?**

- Você escolheu as duas dietas de que falamos anteriormente?
- Você organizou seu tempo para fazer dieta? Preparou os ambientes da sua casa e do seu trabalho?
- Esta conversando com seu técnico de dieta regularmente?

Se ainda não realizou os itens acima, acrescente à tarefa de hoje. Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que não tenha completado, anote agora a data em que irá completá-lo.

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para a dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as oportunidades                      ( ) Algumas vezes  
( ) Uma ou duas vezes                      ( ) Nenhuma vez

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, anotando logo

depois de acabar de comer.

\_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Pesei-me e registrei o meu peso.

## **Monitore, por escrito, o que você Come**

Assinale o que você comeu e que estava no seu planejamento.  
Risque qualquer coisa que tenha planejado comer e que não tenha comido.  
Circule qualquer alimento que tenha comido demais, e anote e circule qualquer alimento que comeu sem planejar.

<b>Refeição</b>	<b>Alimentos</b>
<b>Café da Manhã</b>	
<b>Lanche</b>	
<b>Almoço</b>	
<b>Lanche</b>	
<b>Perto do Jantar</b>	
<b>Jantar</b>	
<b>Lanche</b>	

Beck, J. 2009. Pense Magro

# Comprometa-se

## Por escrito

Quando eu estiver com vontade de comer alguma coisa não planejada, eu irei:

---

---

---

---

*Quando eu aceitar o fato de que devo desistir da alimentação espontânea, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as oportunidades      ( ) Algumas vezes  
( ) Uma ou duas vezes      ( ) Nenhuma vez

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje.

\_\_\_\_\_ Fiz o Cartão de Enfrentamento para NÃO TENHO ESCOLHA.

Não tenho escolha!

Beck, J. 2009. Pense Magro

### Comprometa-se

#### Por escrito

Para treinar a habilidade de evitar comer exageradamente, irei: \_\_\_\_\_

---

*Quando eu aprender a parar de comer mesmo que ainda tenha comida no meu prato, fazer dieta será mais fácil.*

#### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de Emagrecer e NÃO TENHO ESCOLHA.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as ocasiões      ( ) Em algumas ocasiões  
( ) em uma ou duas ocasiões      ( ) Em nenhuma ocasião

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo após as refeições.

\_\_\_\_\_ Treinei para aprender a não comer exageradamente.

Quando me sentir ansiosa sobre alimentos extras que estão em meu prato, devo lembrar-me que, sempre que pensar em comê-los, posso usar as técnicas antidesejos que aprendi.

Beck, J. 2009. Pense Magro

# Comprometa-se

## Por escrito

Quando eu reconhecer a sensação normal de saciedade, irei: \_\_\_\_\_

---

*Quando eu conseguir modificar meu conceito  
de saciedade, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de  
Emagrecer e NÃO TENHO ESCOLHA.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos  
funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as ocasiões                      ( ) Em algumas ocasiões  
( ) em uma ou duas ocasiões                      ( ) Em nenhuma ocasião

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo após as  
refeições.

\_\_\_\_\_ Comi apenas até a saciedade normal.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes



# Comprometa-se

## Por escrito

Na próxima vez que me surpreender tendo pensamentos auto-ilusórios, irei: \_\_\_\_

---

---

---

---

*Quando eu parar de me enganar sobre minha  
alimentação, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, meu Cartão das Vantagens de  
Emagrecer e NÃO TENHO ESCOLHA.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais  
para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo  
após as refeições.

\_\_\_\_\_ Comi apenas até a saciedade normal.

\_\_\_\_\_ Criei um Cartão de Enfrentamento dizendo: "Não está certo".

## **Não Está Certo**

Não está certo comer qualquer tipo de comida se ela não está no planejamento. Estou apenas tentando me enganar. Cada vez que eu como algo que não devo, fortaleço meu músculo de desistência e enfraqueço o de resistência. Posso até me sentir bem logo após comer, mas vou me sentir mal depois. Se eu desejo emagrecer e nunca mais voltar a engordar, eu, absolutamente, preciso parar de me iludir.

Beck, J. 2009. Pense Magro

# Comprometa-se

## Por escrito

Quando cometer um erro e comer o que não estava planejado, irei: \_\_\_\_\_

---

*Quando eu encarar meus deslizes apenas como erros e decidir me comprometer novamente, no mesmo momento, com o planejamento alimentar, fazer dieta será mais fácil.*

### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as ocasiões                      ( ) Em algumas ocasiões  
( ) em uma ou duas ocasiões                      ( ) Em nenhuma ocasião

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo após as refeições.

\_\_\_\_\_ Comi apenas até a saciedade normal.

\_\_\_\_\_ Identifiquei e respondi a pensamentos autoilusórios.

\_\_\_\_\_ Criei um Cartão de Enfrentamento sobre Voltar aos Trilhos.

### **Volte aos trilhos**

Se eu comer o que não devo, assim, não terei estragado tudo. Isso não é o fim do mundo. Eu posso retomar meu planejamento alimentar neste minuto. Só porque cometi um erro, não significa que tenho que continuar comendo. Isso não faz sentido. É milhões de vezes melhor parar agora do que me dar permissão para comer mais.

Beck, J. 2009. *Pense Magro*

# Comprometa-se

## Por escrito

Antes de subir na balança, amanhã, vou dizer a mim mesmo: \_\_\_\_\_

---

---

---

*Quando eu aprender a usar o resultado da balança como informação para guiar meu planejamento alimentar, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as ocasiões                      ( ) Em algumas ocasiões  
( ) em uma ou duas ocasiões                      ( ) Em nenhuma ocasião

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo após as refeições.

\_\_\_\_\_ Comi apenas até a saciedade normal.

\_\_\_\_\_ Fiz meu gráfico de emagrecimento.

# Analise seu Comportamento

## Os números da Balança

Pense nas vezes em que se pesava e se sentia infeliz.

O cenário seguinte lhe parece familiar?

**Situação:**



**Pensamento sabotador:**



**Emoção:**



**Comportamento:**

Você sobe na balança e se depara com um número maior do que o esperado.

Eu não posso acreditar nisso. Isso é realmente terrível.

Chateado (com raiva, triste, desmoralizado, sem esperança).

Embarcar “em um mau dia de alimentação”.

Gráfico de Emagrecimento											
450 Gramas (perdas ou ganhos)											
	+2½										
	+2										
	+1½										
	+1										
Peso de base	0										
	-½										
	-1										
	-2										
	-2½										
	-3										
	-3½										
	-4										
	-4 ½										
	-5										
<b>Gratifique-se!</b> <b>Faça um novo</b> <b>Gráfico</b>											
Semana		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 10

# Comprometa-se

## Por escrito

Sempre que me encontrar com dificuldades, irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Quando eu aceitar as mudanças que preciso  
realizar, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**É tempo de recapitular. Há inúmeras ferramentas que você teve que aprender além das que aparecem na sua lista de tarefas diárias. Pense em como você está se saindo em relação a estas:**

- Você precisa arrumar mais tempo e energia para fazer dieta?
- Você precisa fazer mais alguma modificação nos ambientes de sua cozinha ou do trabalho.
- Você te consultado seu técnico de dieta regularmente?
- Você precisa pular uma refeição para praticar tolerância à fome?
- Você precisa praticar o exercício de deixar comida no prato novamente?
- Você precisa se lembrar de parar de comer antes de comer demais?
- Se você saiu do seu planejamento alimentar, você voltou aos trilhos?

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos  
funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

- ( ) Em todas as ocasiões                      ( ) Em algumas ocasiões  
( ) em uma ou duas ocasiões                      ( ) Em nenhuma ocasião

- \_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.
- \_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar escrito para amanhã.
- \_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo após as refeições.
- \_\_\_\_\_ Disse: Paciência (eu não gosto desta situação mas vou aceitá-la e seguir em frente), quando quis alguma coisa que não poderia ter.
- \_\_\_\_\_ Pesei-me, anotei os resultados em meu gráfico de emagrecimento e relatei a mudança de meu peso ao meu técnico de dieta.



# Comprometa-se

## Por escrito

Sempre que eu me escutar dizendo que fazer dieta é injusto, irei: \_\_\_\_\_

---

---

*Quando eu deixar de dizer para mim mesmo que fazer dieta não é justo, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as ocasiões                      ( ) Em algumas ocasiões  
( ) em uma ou duas ocasiões                      ( ) Em nenhuma ocasião

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo após as refeições.

\_\_\_\_\_ Esforcei-me para aceitar o que tenho que fazer para emagrecer ("Paciência").

\_\_\_\_\_ Fiz meu Cartão de Enfrentamento para trabalhar com sentimento de injustiça.

Fazer dieta pode não fazer pode não ser justo, mas eu tenho duas escolhas: eu posso ficar com pena de mim, parar de seguir meu planejamento, não atingir minha meta e continuar a me sentir infeliz comigo mesmo. Ou então eu posso praticar a empatia comigo mesmo, mas ir em frente e fazer o que sei que preciso. Todo mundo experimenta algum tipo de injustiça na vida. Essa é uma das minhas. Além disso, a grande injustiça comigo seria deixar que essas desculpas me impedissem de atingir a meta que eu quero tanto alcançar.

Beck, J. 2009. Pense Magro

**Quando me parecer injusto não poder comer alguma coisa, reconhecer que estou certa. Então, me perguntar: Que injustiça eu devo escolher: não poder comer isto ou não emagrecer? Então, responder: “Paciência” e ir em frente.**

Beck, J. 2009. Pense Magro

# Comprometa-se

## Por escrito

Sempre que eu me sentir sobrecarregado ou desmotivado, irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

*Quando eu focalizar meus esforços apenas no que eu tenho  
que fazer hoje, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as ocasiões                      ( ) Em algumas ocasiões  
( ) em uma ou duas ocasiões                      ( ) Em nenhuma ocasião

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo após as refeições.

\_\_\_\_\_ Esforcei-me para aceitar o que tenho que fazer para emagrecer ("Paciência").

\_\_\_\_\_ Preparei-me para os sentimentos de sobrecarga e desmotivação.

# Comprometa-se

## Por escrito

Sempre que eu tiver vontade de sair da dieta, irei: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

(Espero que você escreva, “parar parar um momento e procurar meus pensamentos sabotadores”).

*Quando eu estiver bem treinado a identificar meus pensamentos sabotadores (para que possa reagir a eles), fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as ocasiões                      ( ) Em algumas ocasiões  
( ) em uma ou duas ocasiões                      ( ) Em nenhuma ocasião

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo após as refeições.

\_\_\_\_\_ Esforcei-me para aceitar o que tenho que fazer para emagrecer (“Paciência”).

\_\_\_\_\_ Identifiquei e anotei um ou mais pensamentos sabotadores.

# Comprometa-se

## Por escrito

Quando eu perceber um pensamento sabotador, irei: \_\_\_\_\_

(Espero que você escreva, "identificar o erro cognitivo correspondente").

*Quando eu reconhecer, de imediato, meus erros cognitivos, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes

( ) A maioria das vezes

( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes

( ) A maioria das vezes

( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as ocasiões

( ) Em algumas ocasiões

( ) em uma ou duas ocasiões

( ) Em nenhuma ocasião

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo após as refeições.

\_\_\_\_\_ Esforcei-me para aceitar o que tenho que fazer para emagrecer ("Paciência").

\_\_\_\_\_ Identifiquei os erros cognitivos que correspondem aos meus pensamentos sabotadores.

# Comprometa-se

## Por escrito

Vou dar uma olhada nos pensamentos sabotadores que identifique até hoje e:

---

(Espero que você complete com, “criar Cartões de Enfrentamento para ler diariamente”).

*Quando eu aceitar o fato de que é desta forma que tenho de monitorar minha alimentação, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção de comida.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes

( ) A maioria das vezes

( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes

( ) A maioria das vezes

( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as ocasiões

( ) Em algumas ocasiões

( ) em uma ou duas ocasiões

( ) Em nenhuma ocasião

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo após as refeições.

\_\_\_\_\_ Esforcei-me para aceitar o que tenho que fazer para emagrecer (“Paciência”).

\_\_\_\_\_ Usei a Técnica das Sete Perguntas para criar Cartões de Enfrentamento.

## Responder o cartão

Pensamento sabotador:

1. Que tipo de erro estou cometendo?
2. Qual a evidência de que este pensamento não é verdadeiro?
3. Que explicação alternativa ou de que outra maneira eu poderia pensar em sobre isso?
4. Qual é o resultado mais realista desta situação?
5. Qual o efeito de acreditar neste pensamento e que efeito poderia ter se eu o modificasse?
6. O que eu diria (a um amigo ou membro da família) se eles estivessem nesta mesma situação e tivessem os mesmos pensamentos?
7. O que devo fazer agora?

Beck, J. 2009. Pense Magro

**Não é verdade que não consigo me controlar. É que não quero me controlar exatamente neste momento. Este desejo por comida está forte, mas há uma porção de coisas que posso fazer para contrariá-lo. Ficarei contente por contrariar estes pensamentos.**

Beck, J. 2009. Pense Magro

# Comprometa-se

## Por escrito

Antes de subir na balança amanhã, lembrarei que: \_\_\_\_\_

---

---

---

*Quando eu aprender a usar a balança como instrumento de informação para orientar meus esforços, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção de comida.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos.

Assinale um item:

( ) Em todas as ocasiões                      ( ) Em algumas ocasiões  
( ) em uma ou duas ocasiões                      ( ) Em nenhuma ocasião

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã.

\_\_\_\_\_ Monitorei por escrito todos os alimentos consumidos hoje, logo após as refeições.

\_\_\_\_\_ Esforcei-me para aceitar o que tenho que fazer para emagrecer ("Paciência").

\_\_\_\_\_ Preparei-me para me pesar amanhã.



# Comprometa-se

## Por escrito

Quando alguém insistir para que eu como, irei: \_\_\_\_\_

---

*Quando eu acreditar firmemente que tenho o direito de falar não aos que insistem para eu comer, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

Neste momento, muitas das tarefas do programa deveriam parecer automáticas. Antes de completar a lista de hoje, todavia, pense se ainda está, regularmente:

- Criando tempo e energia suficientes para a dieta.
- Consultando seu técnico em dieta.
- Relembrando que a fome nunca é uma emergência.
- Utilizando técnicas antidesejos.
- Comendo apenas o suficiente para ficar satisfeito.

Se não estiver, acrescente estas tarefas da lista de tarefas de hoje. Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que não tenha completado, anote agora a data em que irá completá-lo.

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção de comida.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje, anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Lidei eficazmente com temas de injustiça e desânimo.

\_\_\_\_\_ Decidi como responder aos que insistem em me oferecer comida.

\_\_\_\_\_ Pesei-me (novamente), registrei o resultado no meu gráfico de emagrecer e relatei minha mudança de peso para o técnico de dieta.

[illegible]

# Dia 30

Beck, J. 2009. Pense Magro

**MANTENHA O CONTROLE QUANDO  
ESTIVER COMENDO FORA**

## Comprometa-se

### Por escrito

Da próxima vez que eu for comer fora, irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

*Quando eu começar a me preparar antecipadamente  
para comer fora, fazer dieta será mais fácil.*

### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Lidei eficazmente com temas de injustiça e desânimo.

\_\_\_\_\_ Decidi como responder aos que insistem em me oferecer comida.

\_\_\_\_\_ Planejei comer fora esta semana.

# Comprometa-se

## Por escrito

Minha decisão sobre beber é: \_\_\_\_\_

---

---

---

*Quando eu aceitar que preciso limitar o consumo de bebidas alcoólicas, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Lidei eficazmente com temas de injustiça e desânimo.

\_\_\_\_\_ Decidi a quantidade e a frequência do meu consumo de bebidas alcoólicas.

# Dia 32

Beck, J. 2009. Pense Magro

## PREPARE-SE PARA VIAJAR

### Comprometa-se

#### Por escrito

Minha estratégia de dieta para as férias será: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Quando eu aceitar que tenho de seguir uma estratégia de dieta nas férias, fazer dieta será mais fácil.*

#### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz meu planejamento alimentar para quando for viajar.

# Dia 33

Beck, J. 2009. Pense Magro

## ELIMINE A ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL

### Comprometa-se

#### Por escrito

Na próxima vez que ficar chateado, irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Quando eu começar a usar outras estratégias, que não a comida, para me acalmar; fazer dieta será mais fácil.*

#### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Planejei como lidar com emoções negativas sem procurar por comida.

# Comprometa-se

## Por escrito

Na próxima vez que tiver um problema, em vez de me voltar para a comida, irei:

---

---

---

*Quando você reconhecer que comer não vai acabar com os seus problemas, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Lembrei-me de como planejei lidar com emoções negativas sem procurar por comida.

\_\_\_\_\_ Decidi usar a Técnica das Sete Perguntas na próxima vez em que estiver preocupado em vez de recorrer à comida para me confortar.

# Comprometa-se

## Por escrito

Antes de subir na balança, amanhã, lembrarei-me: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Quando eu desenvolver expectativas realistas para emagrecer; fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Lembrei-me de como planejei lidar com emoções negativas sem procurar por comida.

\_\_\_\_\_ Decidi usar a Técnica das Sete Perguntas na próxima vez em que estiver preocupado em vez de recorrer à comida para me confortar.

\_\_\_\_\_ Preparei-me para a pesagem de amanhã.



# Comprometa-se

## Por escrito

Sempre que eu estiver preocupado com minha capacidade de emagrecer, direi a mim mesmo: \_\_\_\_\_

---

---

---

*Quando eu acreditar que emagreci, pelo meu próprio esforço, fazer dieta será mais fácil.*

## Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes                      ( ) A maioria das vezes                      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz um Cartão de Enfrentamento para “Acredite em Você!”, a fim de construir minha autoconfiança.

\_\_\_\_\_ Anotei meu progresso no caderno de dieta.

\_\_\_\_\_ Lembrei-me de todas as mudanças comportamentais e cognitivas que fiz durante estas cinco semanas.

\_\_\_\_\_ Pensei-me, anotei meus resultados no gráfico de emagrecimento e anotei minha alteração de peso ao meu técnico de dieta.

### **Acredite em Você!**

Estou emagrecendo porque aprendi como fazer isso. Hoje eu sei:

1. O que preciso fazer (p.ex., planejar minha alimentação, comer devagar, sentar para comer e usar estratégias antidesjejos).
2. O que tenho que me lembrar (p.ex., fome e desejos nunca são emergências, NÃO TENHO ESCOLHA e Paciência),
3. Como me motivar (obtendo apoio, lendo meu Cartão de Enfrentamento das Vantagens, elogiando-me todos os dias).
4. Como me manter honesta (relatar minha alteração de peso ao técnico de dieta).

Beck, J. 2009. *Pense Magro*

# Dia 37

## REDUZA O ESTRESSE

### Comprometa-se

#### Por escrito

Quando perceber que estou me sentindo estressado, irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

*Quando eu tomar medidas para reduzir meu estresse fazer dieta será mais fácil.*

#### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Trabalhei para mudar as regras irracionais que tenho para mim mesmo e para os outros

\_\_\_\_\_ Fiz um plano para reduzir meu estresse.

### Comprometa-se

#### Por escrito

Quando me encontrar em um platô, irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

*Quando eu aceitar que platôs são normais,  
fazer dieta será mais fácil.*

#### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e Volte aos Trilhos e Acredite em Você.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos adaptativos para a dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Planejei o que fazer quando atingir um platô

### Comprometa-se

#### Por escrito

Quando eu estiver resistindo aos exercícios, irei: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

*Quando eu entender que a atividade física é uma parte permanente do meu programa de emagrecimento, fazer dieta será mais fácil.*

#### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo, Volte aos Trilhos e Acredite em Você.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Fiz elogios a mim mesmo por ter feito exercícios.

\_\_\_\_\_ Tomei algumas medidas para mudar meus pensamentos sabotadores sobre exercícios.

### Comprometa-se

#### Por escrito

Agendarei o primeiro passo das seguintes metas: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

*Quando eu der os primeiros passos para  
enriquecer minha vida, fazer dieta será mais fácil.*

#### Lista das tarefas de hoje

**Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

\_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo, Volte aos Trilhos e Acredite em Você.

\_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.

\_\_\_\_\_ Comi devagar, sentado e observando cada porção.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para dieta.

Assinale um item:

( ) Todas as vezes      ( ) A maioria das vezes      ( ) Algumas vezes

\_\_\_\_\_ Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã e monitorei tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim que acabei a refeição.

\_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos e planejados.

\_\_\_\_\_ Dei os primeiros passos para enriquecer minha vida.

### Comprometa-se

#### Por escrito

Quando eu estiver tentando a não usar as técnicas que aparecem na lista de tarefas, \_\_\_\_\_ irei:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Quando eu criar uma rotina consistente do uso das habilidades para emagrecer, fazer dieta será mais fácil.*

#### Lista das tarefas de hoje... e também

#### sua futura lista das tarefas

Durante as seis ultimas semanas, você usou uma lista, no final de cada dia, para se lembrar do que é preciso fazer. A lista seguinte é extensa. Como já foi descrito neste capítulo, você precisa fazer algumas tarefas diariamente, outras uma vez por semana e outras apenas periodicamente.

Para seguir na linha, de agora em diante, você precisa preencher esta lista, todos os dias, durante, pelo menos, várias semanas, e depois por, pelo menos, umas vez por semana, durante várias semanas e, finalmente, uma vez por mês durante muito tempo. Comece a usá-la diariamente se perceber que está se tornando negligente com a alimentação ou com os exercícios ou se começar a ter dificuldades para fazer o que PE necessário.

**Como sempre, marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em e irá completá-lo.**

- \_\_\_\_\_ Li, pelo menos duas vezes hoje, os Cartões de enfrentamento das Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo, Volte aos Trilhos e Acredite em Você.
- \_\_\_\_\_ Li outros Cartões de Enfrentamento quando necessário.
- \_\_\_\_\_ Escrevi uma programação alimentar para amanhã.

- \_\_\_\_\_ Monitorei por escrito tudo que comi logo depois de me alimentar.
- \_\_\_\_\_ Falei com meu técnico de dieta.
- \_\_\_\_\_ Todas as vezes em que me alimentei, sentei, comi devagar e com atenção.
- \_\_\_\_\_ Comi apenas até estar medianamente satisfeito.
- \_\_\_\_\_ Elogiei-me sempre que me engajei em comportamentos funcionais.
- \_\_\_\_\_ Removi ou reorganizei os alimentos em minha casa e no meu trabalho.
- \_\_\_\_\_ Adaptei minha agenda para aumentar meu tempo e energia para fazer dieta.
- \_\_\_\_\_ Desenvolvi estratégias para reduzir estresse.
- \_\_\_\_\_ Fiz exercícios espontâneos em todas as oportunidades.
- \_\_\_\_\_ Fiz exercícios planejados.
- \_\_\_\_\_ Lembrei a mim mesmo que a fome nunca é uma emergência.
- \_\_\_\_\_ Tolerei os desejos ou usei as técnicas antidesejos mai do que cedi.
- \_\_\_\_\_ Se eu saí da dieta ou comi demais, eu voltei a ela imediatamente.
- \_\_\_\_\_ Disse “Paciência” ou “NÃO TENHO ESCOLHA” sempre que quis comer algo que não estava previsto.
- \_\_\_\_\_ Respondi efetivamente às idéias de injustiça e desânimo.
- \_\_\_\_\_ Usei a Técnica das Sete Perguntas para reagir aos meus pensamentos sabotadores e elaborei os Cartões de

#### Enfrentamento

- \_\_\_\_\_ correspondentes.
- \_\_\_\_\_ Quando alguém me ofereceu comida que não havia programado comer, eu recusei.
- \_\_\_\_\_ Senti minha dieta corretamente quando comi fora.
- \_\_\_\_\_ Senti emoções negativas e não procurei comida para me confortar.
- \_\_\_\_\_ Dei os primeiros passos para enriquecer minha vida.
- \_\_\_\_\_ Preparei-me para me pesar.



### Lembretes para ser magro

**Se passar pela sua cabeça...** *Esta comida não está no meu planejamento, mas estou com fome. Tenho de comer agora mesmo!*

**Lembre-se...** Salvo por um problema médico, eu não preciso comer. Eu apenas quero comer. Mas também quero todos os benefícios de emagrecer muito mais do que eu quero este prazer momentâneo de comer.

**Se passar pela sua cabeça...** *Mesmo depois que terminei de comer tudo o que estava no prato eu ainda quero mais. Gosto de me sentir verdadeiramente satisfeito.*

**Lembre-se...** Tentar se sentir completamente satisfeito é um hábito que conduz ao ganho de peso. Eu preciso parar quando o que programei comer tiver acabado. Minha fome irá diminuir em 20 minutos.

**Se passar pela sua cabeça...** *Tudo bem comer isto (alimento não programado) porque: todo mundo está comendo; isto vai para o lixo; é de graça; estou comemorando; estou chateado; quero mesmo comer; eu não ligo; não vai fazer diferença.*

**Lembre-se...** Não é certo comer isto. Estou apenas tentando me enganar. Cada vez que eu como algo que não foi planejado, fortaleço meus músculos de desistência e enfraqueço meus músculos de resistência.

**Se passar pela sua cabeça...** *Não acredito que meu peso aumentou! Isso é horrível! Nunca serei capaz de emagrecer.*

**Lembre-se...** É esperado que meu peso aumente de vez em quando. Devo continuar com o programa **A dieta definitiva de Beck** e esperar duas semanas antes de assumir que estou com problemas.

**Se passar pela sua cabeça...** *Não é justo que eu deixe de comer normalmente enquanto todas as outras pessoas estão comendo.*

**Lembre-se...** Eu estou comendo normalmente agora, como uma pessoa que tem a meta de emagrecer. Seria muito mais injusto se eu permitisse que meus sentimentos de injustiça me impedissem de emagrecer.

**Se passar pela sua cabeça...** *Agora que emagreci, posso parar de ser tão cuidadoso.*

**Lembre-se...** Se eu quiser permanecer magro, tenho que usar as técnicas que aprendi, pelo resto de minha vida. Se eu deixar de manter minha nova programação mental e meus novos hábitos alimentares eu, invariavelmente, voltarei a engordar.