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

Cartão de Enfrentamento das Vantagens de Emagrecer
1.
2.
3.
4.
4. 5.
6.
7.
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.

Dia 2 ESCOLHA DUAS DIETAS RAZOÁVEIS

Beck, J. 2009. Pense Magro

Comprometa-se

Por escrito

Obs:

Fazer encaminhamento para profissional de nutrição.

Comprometa-se Por escrito

Quando eu e	stiver com von	tade de come	r em pé, irei: _	
Para me lemb	orar de sentar	sempre que fo	or comer, irei: _	
_		-		ne sentar sempre será mais fácil.
Lista das t	arefas de ho	oje		
•	•	•	u. Para qualq em e irá comp	uer item que você não pletá-lo.
	Li, pelo meno Emagrecer		hoje, meu Car	rtão das Vantagens de
	ū		ntamento quan	ndo foi necessário.
			•	ne incentivar a sentar
	sempre que	e comer.	·	
	_ Criei um esq	uema para nã	o esquecer de	me sentar
	sempre que	for comer.		
	_Sentei-me pa	ara comer.		
Assinale um i	tem:			
) A maioria d	as 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

Dia 6 **ENCONTRE UM TÉCNICO DE DIETA**

Beck, J. 2009. Pense Magro

Comprometa-se Por escrito

Eu pedirei a		para ser meu técnico.
~	er um técnico que esteja m regularmente, fazer dieta s	*
Lista das tarefas de	hoje	
	você completou. Para quald te agora a data em e irá com	
Li, pelo me	enos duas vezes hoje, meu Ca cer.	artão das Vantagens de
Li outros C	Cartões de Enfrentamento qua	ndo foi necessário.
Comi deva	agar, sentado e observando ca	ada porção.
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
· ·	quando me engajei em comp para dieta.	ortamentos
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Decidi por	um técnico ou grupo de apoio).
Executei o	s passos necessários para ob	ter apoio.

Dia 7 Beck, J. 2009. Pense Magro

Por escrito

ORGANIZE O AMBIENTE

Comprometa-se

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 tentanção, 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.

Dia 8 Beck, J. 2009. Pense Magro

ARRUME TEMPO E ENERGIA

Comprometa-se

Por escrito	cta sc	
	rumar tempo e energia para faz	er dieta, eu irei:
Quana	do eu aceitar o fato de que f	azer dieta
• •	o e energia, e de que eu prec	-
planejan	nento diário, fazer dieta ser	á mais fácil.
Lista das tarefas d	e hoje	
 Você já tem a previous Você já preparo Já teve um cont Se ainda não, junte e as tarefas que voce	arefas da primeira semana? rimeira e a segunda dieta? u o ambiente de casa e do escr ato inicial com seu técnico de d ssas tarefas à sua lista de ho ê completou. Para qualque pora a data em que irá comple	ieta? oje. Em seguida, marque r item que não tenha
Li, pelo i	menos duas vezes hoje, meu C	artão das Vantagens de
Emagr	ecer.	
Li outros	Cartões de Enfrentamento qua	ando foi necessário.
Comi de	vagar, sentado e observando c	ada porção.
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Elogiei-ı	me quando me engajei em co	mportamentos 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

Deleguei algumas tarefas (quando necessário) para outros

membros da família ou pedi a algum amigo para me ajudar.

pensei em como eliminar ou diminuir certas atividades.

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	

Meu Cartão de Horários

Atividades essenciais	Altamente desejáveis	Desejáveis

Dia 9 ESCOLHA UM PLANO DE EXERCÍCIOS

Beck, J. 2009. Pense Magro

Comprometa-se Por escrito

i di escillo				
Os exercícios	espontâne	os que vou fazer d	iariamente	são:
Os exercícios	olanejados	que vou fazer vár	ias vezes po	or semana são:
~		ar os exercícios o onstantemente, fa		nciais e começar será mais fácil.
Lista das ta	refas de	hoje		
•	•	você completou. e agora a data en	•	quer item que você não pletá-lo.
	Li, pelo me Emagred		oje, meu Ca	ırtão das Vantagens de
	Li outros C	artões de Enfrenta	amento quar	ndo foi necessário.
	Comi deva	gar, sentado e obs	servando ca	da porção.
Assinale um ite	em:			
() Todas as v	ezes	() A maioria das	s vezes	() Algumas vezes
	Elogiei-me	quando me engaj	ei em comp	ortamentos
	funcionais	para dieta.		
Assinale um ite	em:			
() Todas as v	ezes	() A maioria das	s vezes	() Algumas vezes
	Realizei pe	elo menos um exer	cício espon	tâneo hoje.
	Investiguei	a possibilidade de	e fazer exerc	cícios programados.
	Coloquei n	a agenda um horá	rio para faz	er exercícios.
	Fiz exercíc	ios planejados.		

ESTABELEÇA METAS REALISTAS

Comprometa-se

Por escrito

Minha primeira meta e	emagrecer:	
(Espero que você tenha esc	crito dois quilos de cada vez)	
· -	aceitar o fato de que devo te quilos de cada vez, fazer diet	
Lista das tarefas d	e hoje	
	e você completou. Para qualo ote agora a data em e irá com	
Li, pelo	menos duas vezes hoje, meu Ca	rtão das Vantagens de
Emagr	ecer.	
Li outros	Cartões de Enfrentamento qua	ndo foi necessário.
Comi de	vagar, sentado e observando ca	ida porção.
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Elogiei-r	ne quando me engajei em comp	ortamentos
funcion	ais para dieta.	
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Fiz exer	cícios espontâneos.	
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Fiz exer	cícios planejados.	
Estabele	eci a meta de emagrecer dois qu	ilos.



DIFERENCIE FOME, VONTADE DE COMER E DESEJO INCONTROLÁVEL DE COMER

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 manha		
da marina		
No meio do café da manhã		
care da marma		
Imediatamente após o café da manhã		
20 minutos após o café da manhã		
o oaro da marina		
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		
o jantai		

Beck, J. 2009. Pense Magro

Dia 12 PRATIQUE A TOLERÂNCIA À FOME

Comprometa-se

Por escrito

Vou fazer minha exp	periência de sentir fome no dia:	

Ouando eu superar minha intolerância à

~	ne, fazer dieta s		ril.	
Lista das tarefas d	e hoje			
Marque as tarefas que tenha completado, an	•	•	•	não
Li, pelo n Emagre		hoje, meu Ca	rtão das Vantagens	de
Li outros	Cartões de Enfrer	ntamento quai	ndo foi necessário.	
Comi dev	vagar, sentado e o	bservando ca	ıda porção.	
Assinale um item:				
() Todas as vezes	() A maioria d	as vezes	() Algumas ve	zes
Elogiei-m	ne quando me eng	ajei em comp	ortamentos	
funciona	ais para dieta.			
Assinale um item:				
() Todas as vezes	() A maioria d	as vezes	() Algumas ve	zes
Fiz exerc	cícios espontâneos	S.		
Assinale um item:				
() Em todas as	oportunidades	() Algumas vezes	
() Uma o	u duas vezes	() Nenh	numa vez	
Fiz exerc	cícios planejados.			
Escolhi u	ım dia para não alı	moçar a fim d	e aprender que eu p	osso
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	
7	
8	
ō	
9	
9	
10	
10	

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

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 de	esejos e eles s	e tornarem m	ıais
. —	-	os frequentes, fa	•		
Lista das t	arefas de	e hoie			
Marque as ta	arefas que	e você completo ote agora a data	•	•	ocê não
	_ Li, pelo m	nenos duas vezes	hoje, meu Car	tão das Vantaç	gens de
	Emagre	ecer.			
	_ Li outros	Cartões de Enfre	ntamento quan	do foi necessá	rio.
	_ Comi dev	agar, sentado e o	observando cad	a porção.	
Assinale um i	item:				
() Todas as	vezes	() A maioria d	das vezes	() Alguma	ıs vezes
	_ Elogiei-m	e quando me eng	gajei em compo	rtamentos	
	funciona	is para a dieta.			
Assinale um i	item:				
() Todas as	vezes	() A maioria d	das vezes	() Alguma	ıs vezes
	_ Fiz exerc	ícios espontâneo	S.		
Assinale um i	item:				
() Em	todas as d	pportunidades	()	Algumas veze	es
	() Uma oı	u duas vezes	() Nenhu	ıma vez	

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

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

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.

vida 4		~ ''				
_	5	6	7	8	9	
_	\circ	0	0	0	0	\circ
_	_	0	0	0	0	0
0 (0	0	0	0	0	0
_	_	_	_	_	_	_
Ŏ (Ō	Ō	Ō	Ō	Ō	0
0 (Ŏ	O	0	0	0	0
\circ	\circ	\circ	\circ	\circ	\circ	\circ
_	$\overline{}$	_	_	_	_	
_	_		_	_	\circ	0
_	_	_	_	_	_	00
				_	\circ	0
_	_	_	_	_	\circ	00
_	_	_	_	_	\circ	00
_	_	_	_	_	_	00
				_	\circ	00
		_	_	_	\circ	00
_	_	_	_	_	\circ	00
_	_	\circ	\circ	\circ	\circ	00
	\cup	\cup	\cup	\cup	\cup	0
\sim	\bigcirc	\bigcirc	\bigcirc	\bigcirc	\bigcirc	\circ
	\mathcal{C})(
	\cup	O	\cup	O	\cup	\circ
\sim	\bigcirc	\bigcirc	\cap	\cap	\cap	\circ
	\cup	O	O	O	O	\circ
_	0	0	0	0	0	0
_	\circ	0	0	0	0	\circ
0 (0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0

Dia 14 Beck, J. 2009. Pense Magro

PLANEJE O DIA DE AMANHÃ

Comprometa-se Por escrito

planejarei a alimentação do dia seguinte, todas as noites, às:
planojaror a alimortação do dia obganto, todao ao notico, do.
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
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.

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

С	artão das Refeições Diária
Refeição	Alimentos
Café da Manhã	
Lanche	
Almoço	
Lanche	
Perto do Jantar	
Jantar	
Lanche	

Beck, J. 2009. Pense Magro

MONITORE SUA ALIMENTAÇÃO

Comprometa-se

Por escrito Beck, J. 2009. Pense Magro

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?

depois de acabar de comer.

Você organizou se tempo para fazer dieta? Preparou os ambientes da sua casa e

do seu tra Esta conv	ibalho? rersando com s	seu técnico d	e dieta	regu	larme	nte?				
que você cor data em que	realizou os ito mpletou. Para irá completá-lo Li, pelo me	qualquer ite	m que	não	tenha	comple	etado,	anote	agora	a a
Emagrecer.										
	Li outros Cart	ões de Enfre	ntame	nto qu	uando	foi nece	essári	0.		
	_ Comi devaga	r, sentado e o	observ	ando	cada	porção.				
Assinale um i	tem:									
() Todas as	vezes	() A maiori	a das	vezes	i	() Alg	jumas v	ezes	i
	_ Elogiei-me qu funcionais ր	uando me enç para a dieta.	gajei e	m cor	nporta	amentos				
Assinale um i	tem:									
() Todas as	vezes	() A maiori	a das	vezes	i	() Alg	jumas v	ezes	i
	Fiz exercícios	s espontâneo	s.							
Assinale um i	tem:									
() Em	n todas as opo	rtunidades				() Algu	mas v	ezes/		
	() Uma ou d	uas vezes		() Nen	huma ve	ez			
	Fiz exercícios	s planejados.								
	_ Monitorei po	r escrito tod	os os	alime	entos	consum	idos	hoje, a	notar	ndc
logo										

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.

qualquer allmento	que comeu sem pianejar.
Refeição	Alimentos
Café da Manhã	
Lanche	
Almoço	
Lanche	
Perto do Jantar	
Jantar	
Lanche	

Dia 16 Beck, J. 2009. Pense Magro

EVITE A ALIMENTAÇÃO NÃO-PLANEJADA

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	a NÃC	TENHO	ESCOLHA.
------------------------------------	-------	-------	----------

Não tenho escolha!



ACABE COM OS EXCESSOS ALIMENTARES

Comprometa-se

Por escrito

Para treinar a habilidade	de evitar comer ex	ageradamen	te, irei:
~	ender a parar de 20 meu prato, faz		*
Lista das tarefas de	hoje		
Marque as tarefas que tenha completado, ano	•		-
Li, pelo me	enos duas vezes ho	oje, meu Cart	ão das Vantagens de
Emagre	cer e NÃO TENHO	ESCOLHA.	
Li outros (Cartões de Enfrenta	mento quand	lo foi necessário.
Comi deva	agar, sentado e obs	ervando cada	a porção.
Assinale um item:			
() Todas as vezes	() A maioria das	vezes	() Algumas vezes
_	e quando me engaje s para dieta.	ei em compor	rtamentos
Assinale um item:			
() Todas as vezes	() A maioria das	vezes	() Algumas vezes
Fiz exercí	cios espontâneos.		
Assinale um item:			
() Em toda	as as ocasiões	() Em alg	jumas ocasiões
() em uma ou du	as ocasiões	()	Em nenhuma ocasião
Fiz exercío	cios planejados.		
Fiz meu p	anejamento alimen	tar escrito pa	ıra amanhã.
Monitorei	oor escrito todos os	alimentos co	onsumidos hoje, logo
após as r	efeicões.		

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.

Dia 18 Beck, J. 2009. Pense Magro

MODIFIQUE SUA DEFINIÇÃO DE SACIEDADE

Comprometa-se Por escrito

,	Quando eu reconhecer a sensação normal de saciedade, irei:	
	•	

Ouando eu conseguir modificar meu conceito

de sa	ciedade, fazer dieta ser	á mais fácil.		
Lista das tarefas	de hoje			
	e você completou. Para qua a a data em e irá completá-lo.	alquer item que você não tenha		
Li, pelo m	nenos duas vezes hoje, meu (Cartão das Vantagens de		
Emagre	ecer e NÃO TENHO ESCOLH	IA.		
Li outros	Cartões de Enfrentamento qu	uando foi necessário.		
Comi dev	agar, sentado e observando	cada porção.		
Assinale um item:				
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes		
Elogiei-m	e quando me engajei em con	nportamentos		
funciona	ais para dieta.			
Assinale um item:				
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes		
Fiz exerc	ícios espontâneos.			
Assinale um item:				
() Em to	das as ocasiões () Em algumas ocasiões		
() em uma ou d	uas ocasiões	() Em nenhuma ocasião		
Fiz exerci	ícios planejados.			
Fiz meu p	Fiz meu planejamento alimentar escrito para amanhã.			
Monitorei prefeições.	por escrito todos os alimentos co	onsumidos hoje, logo após as		
Comi ape	nas até a saciedade normal.			
Assinale um item:				
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes		

Dia 19Beck, J. 2009. Pense Magro

PARE DE SE ENGANAR

Comprometa-se

Por escrito

Na próxima vez que m	e surpreender tendo pensament	os auto-ilusórios, irei:
	eu parar de me enganar sob entação, fazer dieta será mai	
Lista das tarefas o	le hoje	
	ie você completou. Para qualo note agora a data em e irá com	
Emag	menos duas vezes hoje, meu Ca recer e NÃO TENHO ESCOLHA s Cartões de Enfrentamento qua evagar, sentado e observando ca	ndo foi necessário.
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Elogiei-r	ne quando me engajei em comp ta.	ortamentos funcionais
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Fiz exer	cícios espontâneos.	
Fiz exer	cícios planejados.	
Fiz meu	planejamento alimentar escrito	para amanhã.
Monitore	ei por escrito todos os alimentos	consumidos hoje, logo
após as	refeições.	
Comi ap	enas até a saciedade normal.	
Criei um	Cartão de Enfrentamento dizen	ido: "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.

Dia 20 Beck, J. 2009. Pense Magro

VOLTE AOS TRILHOS

Comprometa-se

Por escrito

Quando come	eter um erro	o e comer o que não e	estava plane	ejado, irei:
~	neter nov		momento,	o erros e decidir me com o planejamento fácil.
Lista das ta	arefas de	e hoje		
-	-	você completou. P ora a data em e irá co	•	er item que você não tenha
	Li, pelo m	enos duas vezes hoje	, os Cartões	s de enfrentamento das
	Vantagens de Emagrecer, NÃO TENHO ESCOLHA, Não está certo e			
	Volte aos	Trilhos.		
	Li outros (Cartões de Enfrentam	ento quando	o foi necessário.
	Comi deva	agar, sentado e obser	vando cada	porção.
Assinale um i	tem:			
() Todas as v	vezes	() A maioria das	vezes	() Algumas vezes
	Elogiei-me	e quando me engajei ı.	em comporta	amentos funcionais
Assinale um i	tem:			
() Todas as v	vezes	() A maioria das	s vezes	() Algumas vezes
	Fiz exercí	cios espontâneos.		
Assinale um i	tem:			
	() Em too	das as ocasiões	() Em	algumas ocasiões
() em	uma ou di	uas ocasiões		() Em nenhuma ocasião
	Fiz exercí	cios planejados.		
	Fiz meu p	lanejamento alimenta	r escrito par	a amanhã.
	Monitorei refeições		limentos cor	nsumidos hoje, logo após as
	Comi ape	nas até a saciedade r	ormal.	

_____ 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

Dia 21 Beck, J. 2009. Pense Magro

PREPARE-SE PARA SE PESAR

Antes de su	bir na balan	ça, amanhã, vou diz	er a mim mesi	mo:
Quando a	u anrondor	e a usar o resultad	lo da balance	a como informação
~	•		•	a como informação ta será mais fácil.
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
Lista das		-		
	, anote agora	/ocê completou. Par a a data em e irá com nos duas vezes hoje, (npletá-lo.	m que você não tenha enfrentamento das
	Vantagens	de Emagrecer, NÃO 1	TENHO ESCOL	HA, Não está certo e
	Volte aos T	rilhos.		
	_ Li outros Ca	artões de Enfrentamer	nto quando foi n	ecessário.
	_ Comi devaç	gar, sentado e observa	ando cada porçã	ão.
Assinale um	item:			
() Todas as	vezes	() A maioria das v	/ezes	() Algumas vezes
	_ Elogiei-me para dieta.	quando me engajei en	n comportamen	tos funcionais
Assinale um	item:			
() Todas as	vezes	() A maioria das v	ezes/	() Algumas vezes
	_ Fiz exercíci	os espontâneos.		
Assinale um	item:			
	() Em toda	as as ocasiões	() Em algur	mas ocasiões
() en	n uma ou dua	as ocasiões	() E	m nenhuma ocasião
	_ Fiz exercíci	os planejados.		
	_ Fiz meu pla	nejamento alimentar e	escrito para ama	anhã.
	_ Monitorei p	or escrito todos os alir	nentos consumi	idos hoje, logo após as
	refeições.			
	_ Comi apena	as até a saciedade no	rmal.	
	Fiz meu ará	ofico de emagreciment	ło.	

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: Você sobe na balança e se depara com um

número maior do que o esperado.

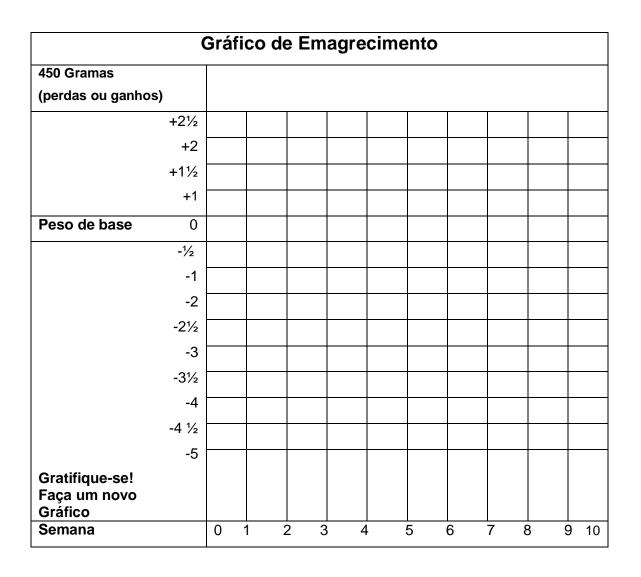
Pensamento sabotador: Eu não posso acreditar nisso. Isso é realmente

terrível.

Emoção: Chateado (com raiva, triste, desmoralizado, sem

esperança).

Comportamento: Embarcar "em um mau dia de alimentação".





DIGA "PACIENCIA" PARA A DECEPÇÃO

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

Assinale um item:

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?

•	anote agora a Li, pelo menos enfrentamento	cê completou. Para qualquer iten data em e irá completá-lo. s duas vezes hoje, os Cartões de o das Vantagens de Emagrecer, NÃ ão está certo e Volte aos Trilhos.	•
	Li outros Carto	ões de Enfrentamento quando foi ne	ecessário.
	Comi devagar	, sentado e observando cada porçã	0.
Assinale um it	em:		
() Todas as vezes		() A maioria das vezes	() Algumas vezes
	Elogiei-me qu	ando me engajei em comportament	os
	funcionais par	a dieta.	
Assinale um it	em:		
() Todas as v	/ezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
	Fiz exercícios	espontâneos.	

() Em todas as ocasiões	() Em algumas ocasiões
() em uma ou duas ocasiões	() Em nenhuma ocasião
Fiz exercícios planejados.	
Fiz meu planejamento aliment	ar escrito para amanhã.
Monitorei por escrito todos os	alimentos consumidos hoje, logo após as
refeições.	
Disse: Paciência (eu não gosto	o desta situação mas vou aceitá-la e
seguir em frente), quando quis	s alguma coisa que não poderia ter.
Pesei-me, anotei os resultados	s em meu gráfico de emagrecimento e
relatei a mudança de meu pes	o ao meu técnico de dieta.

Beck, J. 2009. Pense Magro

CONTRARIE A SÍNDROME DA INJUSTIÇA

Comprometa-se Por escrito

de injustiça.

Sempre que	eu me esc	utar dizendo que fa	zer dieta e	é injusto, irei:
Qu		leixar de dizer pa ĩo é justo, fazer a		- v
Lista das	tarefas d	e hoje		
	anote agor Li, pelo me das Vantag	você completou. Para a data em e irá co enos duas vezes hoje gens de Emagrecer, l erto e Volte aos Trilh	mpletá-lo. , os Cartõe NÃO TENH	
	_ Li outros C	artões de Enfrentame	ento quand	o foi necessário.
	_ Comi deva	gar, sentado e obser	vando cada	ı porção.
Assinale um	item:			
() Todas as	vezes	() A maioria das	vezes	() Algumas vezes
	_ Elogiei-me para dieta.	quando me engajei e	m comport	tamentos funcionais
Assinale um	item:			
() Todas as	vezes	() A maioria das	vezes	() Algumas vezes
	_ Fiz exercíc	ios espontâneos.		
Assinale um	item:			
	() Em tod	as as ocasiões	() Em	n algumas ocasiões
() em	n uma ou du	as ocasiões		() Em nenhuma ocasião
	_ Fiz exercíc	ios planejados.		
	_ Fiz meu pla	anejamento alimenta	r escrito pa	ra amanhã.
	Monitorei prefeições.	oor escrito todos os a	imentos co	nsumidos hoje, logo após as
	_ Esforcei-m ("Paciência		tenho que f	azer para emagrecer
	Fiz meu Ca	artão de Enfrentamer	ito para tral	palhar com sentimento

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 disse, 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 injusto não me parecer poder alguma comer 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

Beck, J. 2009. Pense Magro

SAIBA LIDAR COM O DESÂNIMO

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: () A maioria das vezes () Todas as 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

Preparei-me para os sentimentos de sobrecarga e desmotivação.

("Paciência").

Dia 25 IDENTIFIQUE PENSAMENTOS SABOTADORES

Beck, J. 2009. Pense Magro

Sempre que	eu tiver vont	tade de sair da d	ieta, irei:	
(Espero que vocé	è escreva, "parar p	parar um momento e pro	ocurar meus pensam	nentos sabotadores").
~			v	neus pensamentos
sabotaao	res (para qu	e possa reagir d	i eies), jazer (dieta será mais fácil.
Lista das	tarefas de	hoje		
	anote agora Li, pelo meno das Vantage	ocê completou. P a data em e irá co os duas vezes hojo ns de Emagrecer, rto e Volte aos Trill	ompletá-lo. e, os Cartões do NÃO TENHO E	
	_ Li outros Car	tões de Enfrentam	nento quando n	ecessário.
	_ Comi devaga	ar, sentado e obse	rvando cada po	rção.
Assinale um i	item:			
() Todas as	vezes	() A maioria da	s vezes	() Algumas vezes
	_ Elogiei-me q para dieta.	uando me engajei	em comportam	entos funcionais
Assinale um i	itom:			
() Todas as		() A maioria da	c V070c	() Algumas vezes
() Touas as	VEZES	() A maiona da	5 VEZES	() Alguillas vezes
	Fiz exercício	s espontâneos.		
Assinale um i	item:			
	() Em todas	as ocasiões	() Em alç	gumas ocasiões
() em	n uma ou duas	ocasiões	()) Em nenhuma ocasião
	Fiz um plane	jamento alimentar	escrito para an	nanhã.
	 _ Monitorei poi	r escrito todos os a	alimentos consu	ımidos hoje, logo após as
	refeições.			
	_ Esforcei-me	para aceitar o que	tenho que faze	er para emagrecer
	("Paciência")		·	-
	Identifiquei e	anotei um ou mai	s pensamentos	sabotadores.



RECONHEÇA OS ERROS COGNITIVOS

Comprometa-se Por escrito

Quando eu perceber um pensamento sabotador, irei:					
(Espero que vo	ocê escreva, "	identificar o erro cogni	tivo correspond	dente").	
	~	eu reconhecer, de nitivos, fazer diet			
Lista das	tarefas de	e hoje			
	anote agora Li, pelo mei das Vantag	você completou. Pa a a data em e irá co nos duas vezes hoje ens de Emagrecer, l erto e Volte aos Trilh	mpletá-lo. , os Cartões o NÃO TENHO		
	Li outros Ca	artões de Enfrentam	ento quando	necessário.	
	Comi devaç	gar, sentado e obser	vando cada p	orção.	
Assinale um i	tem:				
() Todas as	vezes	() A maioria das	vezes	() Algumas vezes	
	Elogiei-me para dieta.	quando me engajei e	em comportar	mentos funcionais	
Assinale um i	tem:				
() Todas as	vezes	() A maioria das	vezes	() Algumas vezes	
	Fiz exercíci	os espontâneos.			
Assinale um i	tem:				
	() Em toda	as as ocasiões	() Em a	algumas ocasiões	
() em	uma ou dua	as ocasiões	() Em nenhuma ocasião	
	Fiz exercíci	os planejados.			
	Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã.				
	Monitorei p	or escrito todos os a	imentos cons	sumidos hoje, logo após as	
	refeições.				
	Esforcei-me	e para aceitar o que	tenho que faz	zer para emagrecer	
	("Paciência	").			
	Identifiquei	os erros cognitivos o	que correspor	ndem aos meus	

pensamentos sabotadores.

Dia 27 DOMINE A TÉCNICA DAS SETE PERGUNTAS

Beck, J. 2009. Pense Magro

Comprometa-se

Por escrito

Vou dar	uma o	lhada no	s pensar	nentos	sabotado	res qu	e identif	ique até	hoje e:
(Espero q	jue você	complete	com, "criai	r Cartões	de Enfrent	tamento	para ler	diariament	:e").

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

Maraila aa 1									
completado,	anote agor Li, pelo me	ra a data e enos duas gens de E	e m e i vezes magre	i rá con s hoje, e ecer, N	os Cartões d ÃO TENHO	le enfre	entame		nha
	Li outros C	artões de	Enfre	ntamer	nto quando r	ecess	ário.		
	Comi deva	gar, senta	ido e d	observa	ando cada po	orção d	de com	ida.	
Assinale um	tem:								
() Todas as	vezes	() A	maiori	a das v	ezes ezes	() Algu	mas veze	S
	Elogiei-me para dieta.	•	ne enç	gajei er	n comportan	nentos	funcio	nais	
Assinale um	tem:								
() Todas as	vezes	() A	maiori	a das v	ezes .	() Algu	mas veze	S
	Fiz exercío	ios espon	tâneo	S.					
Assinale um	tem:								
	() Em tod	as as oca	siões		()Em al	gumas	ocasió	ões	
() en	ı uma ou du	as ocasiõ	es		() Em n	enhum	na ocasião)
	Fiz exercío	ios planej	ados.						
	Fiz um planejamento alimentar escrito para amanhã.								
	Monitorei prefeições.	or escrito	todos	s os alir	nentos cons	umidos	s hoje,	logo após	as
	_ Esforcei-m	e para ac	eitar o	que te	nho que faz	er para	emag	recer	
	("Paciência	a").							
	Usei a	Técnica	das	Sete	Perguntas	para	criar	Cartões	de

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 contrariálo. Ficarei contente por contrariar estes pensamentos.

Beck, J. 2009. Pense Magro

Beck, J. 2009. Pense Magro

PREPARE-SE PARA SE PESAR

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.

Dia 29 RESIS

RESISTA A QUEM INDITE PRA VOCÊ COMER

Comprometa-se

Por escrito

Beck, J. 2009. Pense Magro

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.

Cartão de Análise do Custo de Comer Custo para outra pessoa por eu não comer Custo de comer

Dia 30Beck, J. 2009. Pense Magro

MANTENHA O CONTROLE QUANDO ESTIVER COMENDO FORA

Comprometa-se

Por escrit	0				
Da próxima	vez que e	u for com	er fora, irei:		
	Quando e	u começo	ar a me preparar a	ntecipad	lamente
	para	comer fo	ra, fazer dieta será	i mais fá	icil.
Lista das	tarefas d	de hoje			
-	anote ago Li, pelo m das Vanta	ra a data enos duas agens de E	mpletou. Para qualq em e irá completá-lo vezes hoje, os Cartõ magrecer, NÃO TEN lte aos Trilhos.). es de enf	
	_ Li outros (Cartões de	Enfrentamento quan	do neces	sário.
	_ Comi dev	agar, senta	ado e observando cad	da porção) .
Assinale um	item:				
() Todas as		() A	maioria das vezes		() Algumas vezes
	_ Elogiei-mo	•	me engajei em compo	rtamento	s funcionais
Assinale um i	item:				
() Todas as	vezes	() A	maioria das vezes		() Algumas vezes
	_ Fiz um pla	anejament	o alimentar escrito pa	ra amanh	nã e monitorei
	tudo que	comi hoje	anotando em meu cad	derno de	dieta, assim
	que acab	ei a refeiçâ	ío.		
	_ Fiz exercí	cios espor	ntâneos e planejados.		
	_ Lidei efica	zmente co	om temas de injustiça	e desâni	mo.
	_ Decidi cor	no respon	der aos que insistem	em me of	ferecer comida.

_____ Planejei comer fora esta semana.

Dia 31 Beck, J. 2009. Pense Magro

DECIDA SOBRE BEBIDAS ALCOÓLICAS

FOI ESCITIO		
Minha decisão sobre l	oeber é:	
~	ceitar que preciso limitar o con coólicas, fazer dieta será mais	
Lista das tarefas	de hoje	
	ue você completou. Para qualo note agora a data em e irá com	
das Vant	menos duas vezes hoje, os Cart tagens de Emagrecer, NÃO TEN a certo e Volte aos Trilhos.	
Li outro	s Cartões de Enfrentamento qua	ndo necessário.
Comi de	evagar, sentado e observando ca	ada porção.
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Elogiei-	me quando me engajei em comp	ortamentos funcionais
para die	eta.	
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Fiz um	planejamento alimentar escrito p	ara amanhã e monitorei
tudo qu	ie comi hoje anotando em meu c	aderno de dieta, assim
que aca	abei a refeição.	
Fiz exe	rcícios espontâneos e planejados	S.
Lidei ef	icazmente com temas de injustiç	a e desânimo.
Decidi a	a quantidade e a freqüência do m	neu consumo de bebidas
alcoólic	as.	

Dia 32 Beck, J. 2009. Pense Magro

PREPARE-SE PARA VIAJAR

i di escrito				
Minha estratégia	de dieta	para as férias s	será:	
		eitar que tenho as férias, fazei	O	ıma estratégia mais fácil.
Lista das taref	as de l	noje		
Marque as tarefa tenha completad	•	•	•	lquer item que você não mpletá-lo.
das	Vantage		er, NÃO TEI	rtões de enfrentamento NHO ESCOLHA,
Li o	outros Ca	artões de Enfre	ntamento qu	ando necessário.
Cor	mi devag	jar, sentado e o	bservando d	cada porção.
Assinale um item:				
() Todas as veze	S	() A maioria d	las vezes	() Algumas vezes
Elo	giei-me (quando me eng	jajei em com	portamentos funcionais
par	a dieta.		•	•
Assinale um item:				
() Todas as veze	S	() A maioria d	las vezes	() Algumas vezes
Fiz	um plan	ejamento alime	entar escrito	para amanhã e monitorei
tud	o que co	mi hoje anotan	do em meu o	caderno de dieta, assim
que	acabei	a refeição.		
Fiz	exercício	os espontâneos	s e planejado	os.
Fiz	meu pla	nejamento alim	entar para q	uando for viajar.

Dia 33Beck, J. 2009. Pense Magro

comida.

ELIMINE A ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL

Comprometa-se

Por escrito		
Na próxima vez que fic	car chateado, irei:	
- -	começar a usar outras estratég	•
comida, po	ara me acalmar; fazer dieta se	rá mais fácil.
Lista das tarefas d	le hoje	
	ie você completou. Para qualo note agora a data em e irá com	-
das Vanta	menos duas vezes hoje, os Cart agens de Emagrecer, NÃO TEN certo e Volte aos Trilhos.	
Li outros	Cartões de Enfrentamento qua	ndo necessário.
Comi de	vagar, sentado e observando ca	ada porção.
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Elogiei-r	me quando me engajei em comp	ortamentos funcionais
para die	ta.	
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Fiz um p	olanejamento alimentar escrito pa	ara amanhã e monitorei
·	e comi hoje anotando em meu ca bei a refeição.	aderno de dieta, assim
Fiz exer	cícios espontâneos e planejados	S.
Planeje	i como lidar com emoções neg	gativas sem procurar por

Dia 34 Beck, J. 2009. Pense Magro

RESOLVA OS PROBLEMAS

Na próxima vez que ti	ver um problema, em vez de me vo	ltar para a comida, irei:
~	você reconhecer que comer não seus problemas, fazer dieta será	
Lista das tarefas	de hoje	
-	que você completou. Para quald anote agora a data em e irá com	
das Vai	o menos duas vezes hoje, os Cart ntagens de Emagrecer, NÃO TENI tá certo e Volte aos Trilhos.	
Li outr	os Cartões de Enfrentamento qua	ndo necessário.
Comi d	devagar, sentado e observando ca	ada porção.
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Elogie	i-me quando me engajei em comp lieta.	ortamentos funcionais
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
tudo q	n planejamento alimentar escrito pa ue comi hoje anotando em meu ca cabei a refeição.	
Fiz exc	ercícios espontâneos e planejados	S.
Lembr	ei-me de como planejei lidar com	emoções negativas
sem p	rocurar por comida.	
	usar a Técnica das Sete Pergunta	•
·	stiver preocupado em vez de recor	rrer à comida
para n	ne confortar.	

Dia 35

PREPARE-SE PARA SE PESAR

Comprom	eta-se					
Por escrito						
Antes de subir na bala	Antes de subir na balança, amanhã, lembrarei-me:					
	eu desenvolver expectativas rec agrecer; fazer dieta será mais	•				
Lista das tarefas d	le hoje					
	ue você completou. Para qualo note agora a data em e irá com					
das Vant	menos duas vezes hoje, os Cartó agens de Emagrecer, NÃO TENI certo e Volte aos Trilhos.					
Li outros	s Cartões de Enfrentamento quar	ndo necessário.				
Comi de	evagar, sentado e observando ca	da porção.				
Assinale um item:						
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes				
Elogiei-ı para die	me quando me engajei em compe eta.	ortamentos funcionais				
Assinale um item:						
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes				
Fiz um μ	olanejamento alimentar escrito pa	ara amanhã e monitorei				

tudo que comi hoje anotando em meu caderno de dieta, assim

Lembrei-me de como planejei lidar com emoções negativas

Decidi usar a Técnica das Sete Perguntas na próxima vez

em que estiver preocupado em vez de recorrer à comida

que acabei a refeição.

sem procurar por comida.

para me confortar.

Fiz exercícios espontâneos e planejados.

Preparei-me para a pesagem de amanhã.

Dia 36 ACREDITE EM VOCÊ!

Comprometa-se

Por escrito

	•	eocupado con	•	pacidade de emagrecer, dire
	-	eu acreditar q esforço, faze	_	•
Lista das t	arefas de	hoje		
		cê completou. a data em e irá		uer item que você não tenha).
	das Vantager	s duas vezes he ns de Emagrece o e Volte aos T	er, NÃO TENI	es de enfrentamento HO ESCOLHA,
	Li outros Cart	ões de Enfrenta	amento quan	do necessário.
	Comi devaga	r, sentado e obs	servando cad	la porção.
Assinale um ite	em:			
() Todas as v	ezes	() A maioria d	das vezes	() Algumas vezes
	Elogiei-me qu para dieta.	ıando me engaj	ei em compo	rtamentos funcionais
Assinale um ite	em:			
() Todas as v	ezes	() A maioria d	das vezes	() Algumas vezes
	Fiz um planej	amento aliment	ar escrito pai	ra amanhã e monitorei
			•	aderno de dieta, assim
	que acabei a	a refeição.		
	Fiz exercícios	espontâneos e	planejados.	
	Fiz um Cartão	o de Enfrentame	ento para "Ac	credite em Você!",
	a fim de con	struir minha au	toconfiança.	
	Anotei meu p	rogresso no cad	derno de diet	a.
	Lembrei-me o	de todas as mud	danças comp	ortamentais e
	cognitivas q	ue fiz durante e	stas cinco se	emanas.
	Pensei-me, a	notei meus resu	ıltados no gra	áfico de emagrecimento
	e anotei min	ha alteração de	peso ao me	u 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 antidesejos).
- 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

			- 1			7	_	
Po	r e	SC	ri	to				

Quando perceber que estou me sentindo estressado, irei:				
	~	eu tomar medidas p resse fazer dieta será		теи
Lista das tai	efas de	hoje		
-	•	você completou. Pa te agora a data em e		-
da	as Vantag	enos duas vezes hoje, ens de Emagrecer, Na erto e Volte aos Trilho	ÃO TENHO	
l	_i outros (Cartões de Enfrentame	ento quando	necessário.
(Comi deva	agar, sentado e observ	vando cada į	porção.
Assinale um ite	m:			
() Todas as ve	ezes	() A maioria das ve	ezes	() Algumas vezes
	Elogiei-me	e quando me engajei e	em comporta	mentos funcionais
I	oara dieta			
Assinale um ite	m:			
() Todas as ve	ezes	() A maioria das ve	zes	() Algumas vezes
	iz um pla	nejamento alimentar e	escrito para	amanhã e monitorei
1	udo que (comi hoje anotando er	n meu cader	no de dieta, assim
(que acabe	ei a refeição.		
F	iz exercí	cios espontâneos e pla	anejados.	
	Γrabalhei	para mudar as regras	irracionais d	que tenho para mim
	mesmo e	para os outros		
Ī	iz um nls	no nara reduzir meu e	etrocco	

Dia 38 APRENDA A LIDAR COM O PLATÔ

Comprometa-se

FOI escrito		
Quando me encontrar	em um platô, irei:	
Quar	ndo eu aceitar que platôs são no fazer dieta será mais fácil.	ormais,
Lista das tarefas d	de hoje	
	ue você completou. Para qualo note agora a data em e irá com	
das Vant	menos duas vezes hoje, os Carto agens de Emagrecer, NÃO TENI certo e Volte aos Trilhos e Acreo	HO ESCOLHA,
Li outros	s Cartões de Enfrentamento qua	ndo necessário.
Comi de	evagar, sentado e observando ca	da porção.
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Elogiei-	me quando me engajei em comp	ortamentos adaptativos
para a d	dieta.	
Assinale um item:		
	() A majoria das vozas	() Algumas vozos
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Fiz um ţ	olanejamento alimentar escrito pa	ara amanhã e monitorei
tudo qu	e comi hoje anotando em meu ca	derno de dieta, assim
que aca	bei a refeição.	
Fiz exer	cícios espontâneos e planejados	
Planejei	i o que fazer quando atingir um p	latô

Dia 39 MANTENHA OS EXERCÍCIOS

Por escrito			
Quando eu esti	er resistindo aos	exercícios, irei:	
· =	-	•	ma parte permanente dieta será mais fácil.
Lista das tar	efas de hoje		
-	-	ompletou. Para qua a data em e irá co	alquer item que você não empletá-lo.
da	s Vantagens de E	as vezes hoje, os Ca Emagrecer, NÃO TE e aos Trilhos e Acre	
L	outros Cartões o	le Enfrentamento qu	uando necessário.
C	omi devagar, sen	tado e observando	cada porção.
Assinale um ite	n:		
() Todas as ve	zes ()Ar	naioria das vezes	() Algumas vezes
	logiei-me quando ara dieta.	me engajei em con	nportamentos funcionais
Assinale um ite	n:		
() Todas as ve	zes ()An	naioria das vezes	() Algumas vezes
F	z um planejamer	ito alimentar escrito	para amanhã e monitorei
t	ido que comi hoje	e anotando em meu	caderno de dieta, assim
C	ue acabei a refeiç	ção.	
F	z exercícios espo	ontâneos e planejad	os.
F	z elogios a mim ı	mesmo por ter feito	exercícios.
T	omei algumas me	edidas para mudar n	neus pensamentos
S	abotadores sobre	exercícios.	

Dia 40

ENRIQUEÇA SUA VIDA

Agendarei o primeiro p	passo das seguintes metas:	
	-	
~	ando eu der os primeiros passo	•
enriquec	er minha vida, fazer dieta será	í mais fácil.
Lista das tarefas d	de hoje	
	ue você completou. Para quald	
tenha completado, a	note agora a data em e irá com	pletá-lo.
das Vant	menos duas vezes hoje, os Cartiagens de Emagrecer, NÃO TENI	HO ESCOLHA,
	certo, Volte aos Trilhos e Acredi	
	s Cartões de Enfrentamento qual	
Comi de	evagar, sentado e observando ca	iua porção.
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
Elogiei-	me quando me engajei em comp	ortamentos funcionais
para die	eta.	
Assinale um item:		
() Todas as vezes	() A maioria das vezes	() Algumas vezes
,	()	· , · •
Fiz um ¡	olanejamento alimentar escrito pa	ara amanhã e monitorei
tudo qu	e comi hoje anotando em meu ca	aderno de dieta, assim
que aca	abei a refeição.	
Fiz exer	cícios espontâneos e planejados	S.
Dei os r	orimeiros passos para enriquecer	· minha vida.

Dia 41

FAÇA UMA NOVA LISTA DE TAREFAS

Comprometa-se

Por escrito

Quando eu estiver tentando a não usar as técnicas que aparecem na lista de tarefas,
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 capitulo, 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
Enfrent	amento
	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.

Dia 42 PRATIQUE, PRATIQUE, PRATIQUE

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.