Meta Real®
Método Tático de Reabilitação Alimentar

AUTOACOMPANHAMENTO DO DIA-A-DIA

Informe-se
(0xx11) 5572-2611
www.metareal.com.br

Esta planilha é um roteiro para você acompanhar diariamente a sua evolução, no sentido de indentificar os sinais do seu corpo.
Preencha corretamente! "Em emagrecimento, a persistência, mais cedo ou mais tarde, é recompensada."

Quando?	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
Estou perguntando ao meu corpo o que ele quer comer?	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO
Estou identificando a fome-física®?	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO
Horário das refeições:	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs
Estou me concentrando no ato de comer para ter todo o prazer?	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO
Média de mastigadas por bocado?	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25	15 20 25
Estou identificando o ponto de saciedade?	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO	CAFÉ SIM NÃO ALMOÇO SIM NÃO JANTAR SIM NÃO
O tempo que levo para fazer cada refeição é?	CAFÉ _____hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs	CAFÉ _____ hs ALMOÇO _____ hs JANTAR_____ hs
Estou identificando os sinais de sede?	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐
Estou identificando os sinais de cansaço?	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐	SIM ☐ NÃO ☐ AS VEZES ☐
Estou fazendo o exercício de autoimagem...	_____ VEZES AO DIA	_____ VEZES AO DIA	_____ VEZES AO DIA	_____ VEZES AO DIA	_____ VEZES AO DIA	_____ VEZES AO DIA	_____ VEZES AO DIA
Estou me sentindo...							
Avaliação	ÓTIMO ☐ MÉDIO ☐ PÉSSIMO ☐	ÓTIMO ☐ MÉDIO ☐ PÉSSIMO ☐	ÓTIMO ☐ MÉDIO ☐ PÉSSIMO ☐	ÓTIMO ☐ MÉDIO ☐ PÉSSIMO ☐	ÓTIMO ☐ MÉDIO ☐ PÉSSIMO ☐	ÓTIMO ☐ MÉDIO ☐ PÉSSIMO ☐	ÓTIMO ☐ MÉDIO ☐ PÉSSIMO ☐