

Vou tratar meu corpo
com respeito e nutri-lo
com o que ele pede.



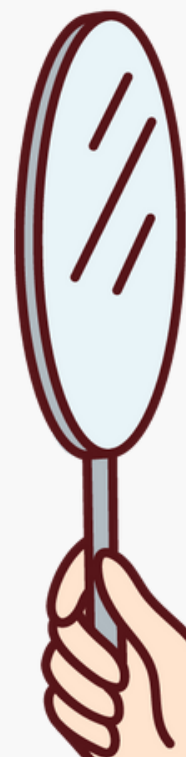


Mostrarei ao meu
corpo que ele pode
confiar em mim sem
restringir a comida.

Vou ver todos os alimentos igualmente,
sem dividi-los em “bons ou ruins”



Os alimentos que
escolho comer
não afetam minha
autoestima.





Comer de maneira intuitiva é uma jornada. Estou aprendendo à medida que vou ***caminhando***.

O que eu comi ontem
não dita o que eu
comerei hoje.





O crescimento
vem de fora da
minha zona de
conforto.

Eu mereço
nutrir o meu
corpo.





Perdoo meu
passado com corpo
e alimentação e
escolho seguir
em frente.



Escolho fazer as
pazes com o meu
corpo e com
a balança.