

# Roda da saúde

SANDRA SOUTO

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## ALIMENTAÇÃO EMOCIONAL

- 1: Tenho descontentado muitas emoções na comida
- 10: Tenho conseguido controlar as emoções

## ATIVIDADE FÍSICA

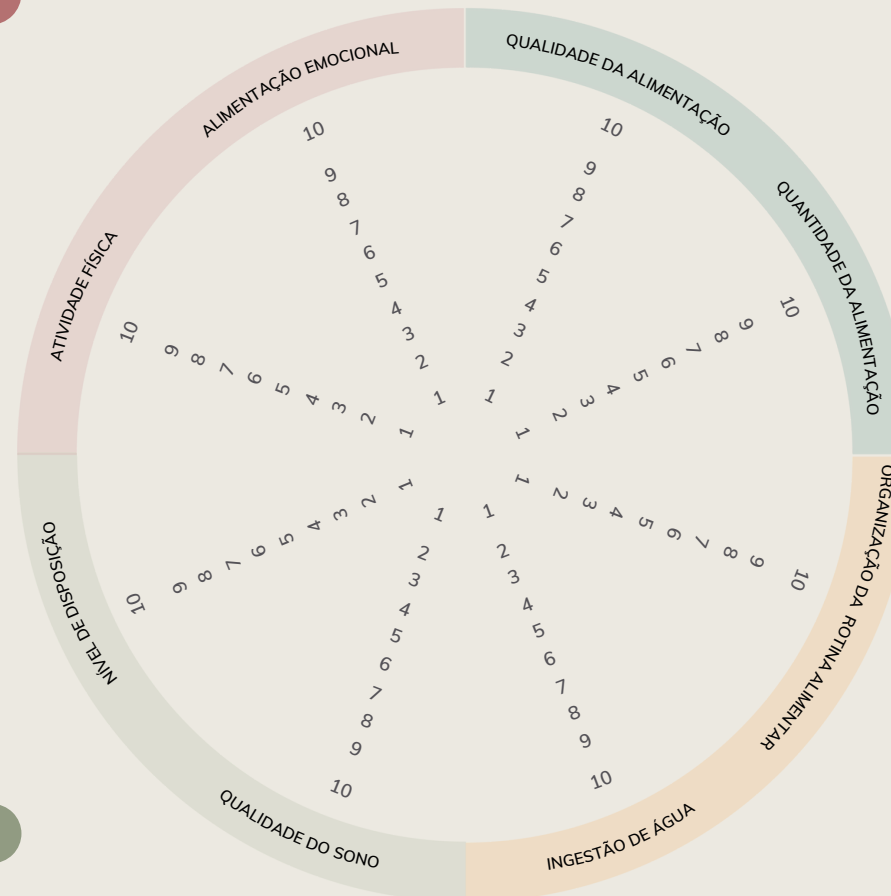
- 1: Não consigo me exercitar nenhum dia da semana
- 10: Já consegui criar uma boa rotina de atividade física

## NÍVEL DE DISPOSIÇÃO

- 1: Sinto bastante indisposição e cansaço ao longo do dia
- 10: Tenho uma boa disposição ao longo do dia

## QUALIDADE DO SONO

- 1: Tenho dormido pouco ou muito mal
- 10: Consigo ter uma ótima noite de sono



## QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO

- 1: Tenho comido apenas alimentos de baixa qualidade nutricional
- 10: Tenho comido apenas alimentos de alta qualidade nutricional

## QUANTIDADE DA ALIMENTAÇÃO

- 1: Tenho comido bem pouco
- 10: Tenho exagerado frequentemente nas quantidades

## ORGANIZAÇÃO DA ROTINA ALIMENTAR

- 1: Não estou conseguindo me planejar de forma alguma
- 10: Já consigo planejar bem minha rotina alimentar

## INGESTÃO DE ÁGUA

- 1: Tenho tomado pouca água ao longo do dia
- 10: Já consegui criar o hábito de ingerir uma boa quantidade de água ao longo do dia