



**Ficar muito tempo sem comer
ou pular as refeições**

**Consumir apenas um grupo
de alimentos, como proteínas
ou massas.**



**Trocar a principal refeição
do dia por uma fruta ou
um lanche rápido.**



Abusar dos petiscos.

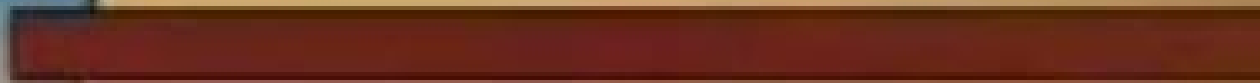


Comer rápido.





Beber pouca água.



Não controlar o tamanho das porções.

