

# VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?

CRIANDO HÁBITOS - O TEMPERO  
PARA EMAGRECER

Por Diego Araújo

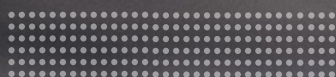
E - B O O K



**DIEGO ARAÚJO**  
PSICÓLOGO

CRP04/40516





## 04 . INTRODUÇÃO

05 . COMECE POR AQUI

06 . NOSSA, QUE FOME

09 . REGIME x DIETA

11 . A ROTINA AJUDA OU PREJUDICA?

14 . O QUE EU COMEREI?

16 . OS ALIMENTOS E SUAS FUNÇÕES

19 . OS 10 PASSOS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

20 . APRENDA A APRECIAR

22 . PERGUNTAS PARA COMEÇAR A INCLUIR O MINDFUL EATING

24 . 10 DICAS PARA INCLUIR O MINDFUL EATING

25 . MAS POR QUÊ?

29 . PENSAMENTOS SABOTADORES

31 . ESQUEMATIZANDO O OBJETIVO

32 . LISTA DO SUPERMERCADO DA SEMANA

34 . LEMBRETES

## 37 . INDICAÇÕES

APRECIE O SEU TEMPO

## 38 . BIBLIOGRAFIA



# VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?

CRIANDO HÁBITOS -  
O TEMPERO PARA  
EMAGRECER

# INTRODUÇÃO

Olá...

Que bom ter você lendo mais um E-Book, é verdadeiramente uma grande honra.

Queria começar lhe dizendo que, como psicólogo, trarei a visão da psicologia do emagrecimento para este E-Book, não indicarei dietas mágicas, regimes ou exercícios milagrosos. Deixo claro que, quando se trata de emagrecimento (dieta), é imprescindível o acompanhamento com nutricionista. Sendo assim, e compreendendo os múltiplos biotipos de corpos e a variedade de pessoas que chegaram até mim, recomendo que se consultem com profissionais competentes para, também, ajudá-lo nessa missão.

Aqui irei apresentar sobre hábitos, gatilhos mentais que nos levam a comer (mais que o necessário muitas vezes), e sobre compreender e acei-

tar o corpo e o processo.

Recomendo que, se possível, imprima. Digo isso, pois será muito legal você interagir através dos exercícios que propus aqui.

Grato...



# COMECE POR AQUI

Queria começar propondo um exercício de autoconhecimento:

Escreva duas cartas a você.

A primeira escreva para você no presente. Escreva como se sente com a imagem do espelho. Coloque todas as suas intenções, emoções, necessidades. Especifique o que você gosta em si e o que gostaria de mudar. Escreva tudo o que precisa ser feito.

Escreva tudo o que julgue ser necessário.

A segunda é para você do futuro. Coloque como gostaria de estar daqui um determinado tempo, coloque esse tempo. Escreva como seu cabelo estará, as roupas que usará, os lugares que frequentará. Projete-se no futuro e escreva tudo o que vê e o que sente.

\*Nas próximas páginas, deixo-as em branco para que possa fazer isso.

## CARTA 1

O EU PRESENTE (termine a carta com as recomendações que foram dadas).

Querida (o/e) eu mesma (o/e), estou aqui no dia de hoje \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

---

---

---

## CARTA 2

O EU DO FUTURO (Termine a carta com as recomendações que foram dadas)

Querida (o/e) eu que me apresento agora, dia \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

---

---

---

---

- NOSSA QUE FOME.
- COMERIA QUALQUER COISA AGORA.
- E VOCÊ?

Primeiro lhe pergunto: é fome mesmo?

Por definição, fome é a necessidade fisiológica que o organismo tem quando está precisando repor seus nutrientes. O estômago, quando vazio, libera o hormônio grelina, que age diretamente no cérebro, ativando a sensação da fome. Quando comemos, o estômago libera o hormônio PYY, com o objetivo de avisar ao cérebro que está saciado.

Segundo Natacci, os sintomas da fome podem variar de pessoa a pessoa. “Algumas pessoas sentem dor de cabeça, vazio no estômago, tontura, fica de mau humor, etc.”. Quando sentimos essa fome, a 'fome orgânica', nossa única vontade é uma refeição completa, sem distinção, como “aquele docinho”.



A nutróloga Marcella Garcez nos diz que “a vontade de comer depende de alguns fatores, como hábitos sociais, sentimento de vazio, ansiedade, depressão e comemorações. Desde bebê, uma pessoa é alimentada em função de outras questões que não levam em conta simplesmente a fome”.

Os alimentos podem ser usados como alívio emocional. Essa modalidade de “fome” ganhou uma expressão: *comfort food*. Nesse caso, não há necessidade de repor algum nutriente, mas de lidar com alguma emoção ou acontecimento, e é sempre com um alimento específico, como por exemplo: um bolo recheado com chantilly ou um lanche bem suculento.

Cynthia Antonaccio, uma das idealizadoras do Instituto de Nutrição Comportamental e coautora do livro *Mindful Eating* explica:

“A fome emocional é quando se usa o alimento para tamponar um sentimento. O exercício é lidar com as

emoções sem usar a comida. A pessoa precisa identificar situações em que come como resposta às suas emoções e introduzir comportamentos alternativos para atender às suas necessidades que não estejam relacionadas à comida.”

Quando nos reunimos com amigos ou familiares, comumente é em torno de uma mesa. Quando comemos, mesmo sem fome, nesses momentos, a nutrição chama de fome social. Pode ser causada também, por exemplo, quando, após um jantar, vão ao cinema. O aroma inigualável de pipoca, mesmo sem fome, te faz salivar, desejando aquilo.

O quarto e último tipo de fome é a específica, identificada como aquela em que temos vontade de algo que sabemos bem como chamar. Geralmente envolve seus alimentos preferidos, alimentos que há tempos não come, ou ainda o que você recebeu como estímulo por rede social.

As propagandas de comidas nos trazem essa vontade arrebatadora

de comer, geralmente por usar, em predominância, a coloração vermelha, responsável por estimular as amígdalas cerebrais, que captam os conteúdos emocionalmente relevantes, entre outras funções, fazendo-nos sentir necessidades que antes não tínhamos.

Sendo assim, pergunto-lhe novamente:

Era realmente fome?





# DIETA X REGIME

Começaremos este capítulo diferenciando dieta de regime.

Dieta, de acordo com definições do dicionário de Oxford, é a cota diária de alimentos e líquidos que uma pessoa ingere.

O vocábulo 'dieta' deriva do grego diaita, na acepção mais antiga da fábula do corvo e do cisne. Na tentativa de possuir tamanha beleza do cisne, o corvo passa a fazer exatamente as mesmas coisas, como banhar-se nas mesmas águas, deixando de habitar as árvores.

O termo dieta também está interligado com o 'modo de vida', de maneira cultural alimentar de um povo. É com base em tal termo que definimos os 'pratos típicos' de cada lugar, como o arroz e feijão no Brasil, os diversos tipos de massas na Itália, os sushis no Japão, e assim sucessivamente.

Por ser o estilo de vida, existem diver-



sos tipos, como, por exemplo:

**Mediterrânea:** tradicional das populações com países banhados pelo Mar Mediterrâneo, é baseado no consumo de verduras, legumes, cereais, frutas, grãos, oleaginosas, azeite, peixes, queijos, frutas secas, leite e derivados.

**Cetogênica:** mínimo consumo de carboidrato, mas com consumo de gorduras, proteínas e fibras.

**Paleolítico:** esse tipo de dieta propõe a alimentação dos ancestrais, com a justificativa do organismo ter sido moldado há milhões de anos para absorvê-los. Alimentos como: Carne, frutos e sementes.

**Vegetariana:** consiste em ter uma alimentação baseada em alimentos que não sejam tipos de carne (ave, gado, peixe, porco). Existem vários tipos de vegetarianos até chegarem nos veganos. Alguns consomem leite e ovos, outros apenas um, ou nenhum.

Além de muitas outras.

Regime, por sua vez, consiste em uma restrição de alimentos com a finalidade de resultados rápidos. Ou seja, regimes costumam ter data de início e término.

Porém, quando a rotina de uma pessoa é baseada no cumprimento de regime, é comum o resultado 'sanfona', o que significa emagrecer e depois voltar ao peso inicial. Em sinceras palavras, é como sempre estar na etapa zero.



# A ROTINA AJUDA OU PREJUDICA? (História ficcional)

Certa vez, perguntaram a um senhor sobre sua rotina diária, digamos que ele se chamasse Roberto.

Todo dia, logo cedo, Roberto tomava seu café da manhã, igualmente ao anterior. Uma xícara de café, um pãozinho com manteiga, e logo ia trabalhar. Pegava o carro e passava 30 minutos dirigindo. Chegando à empresa, entrava no elevador e subia até o 10º andar. Trabalhava até 12:30, quando tinha seu horário de almoço, que fazia no restaurante da esquina, e retornava às 13:30.

Quando seu expediente acabava, mais uma vez descia pelo elevador, pegava o carro e dirigia mais 25 minutos em direção à casa, quando parava em um café e encontrava um amigo. Ultimamente comprava um pedaço de bolo recheado de chocolate e coberto com glacê. Conversavam sobre o dia e retornava para casa, dirigindo mais 5 minutos.



Quando enfim chegava, tomava outro banho, trocava de roupa e ia jantar, mesmo sem fome. Às vezes tinha até sobremesa, relata seu Roberto. Antes de dormir, tomava seu habitual copo de chocolate quente, diria ele que o sentimento de “aconchego” era inigualável. Acabou virando hábito.

Todo dia era igual, até que subiu na balança e notou 10 quilos que, até então, não existiam. Como pôde, em três meses ter engordado tanto assim, sendo que fazia sempre tudo igual?

Bom, Roberto notou que seus hábitos alimentícios não eram muito exemplares, pois, como comia no restaurante todos os dias, optava por batata frita ou outros alimentos não tão saudáveis. Além disso, todos os dias comia bolo recheado e, logo em seguida, jantava, mesmo sem fome. Reparou que chegava adiantado ao trabalho, o que não justificava ficar esperando o elevador.

Quando resolveu mudar, esquema-

tizou todo seu dia, do horário de acordar ao de dormir. Percebeu que seus movimentos eram mínimos comparado às horas que passava sentado.

Então, instituiu que, a partir de segunda, iria subir e descer de escada, quando chegasse, fosse almoçar ou ir embora. Resolveu levar almoço de casa, podendo ele mesmo preparar aos domingos e congelando. Quando pensou em seu habitual encontro com os amigos no café, viu e reviu a necessidade de acontecer, constatando que o problema não era esse, mas comprar todos os dias um pedaço do bolo.

As mudanças que poderiam ser feitas a partir disso seriam: trocar o lugar de encontro ou comprar bolo apenas uma vez por semana, e que nos outros dias servir-se-ia de salada de fruta.

Optou pela segunda alternativa, pois, assim, poderia criar o hábito de consumir frutas. Além disso, passou a andar sempre com uma garrafa

com água.

Quanto ao habitual chocolate quente antes de dormir, comprou novos ingredientes. Usaria leite vegetal e cacau sem açúcar para suas preparações.

Em seus tempos livres e finais de semana, faria alongamento e caminhadas constantes.

É muito importante sabermos que, quando montamos ou organizamos nossa rotina, temos que cumprir todas as nossas obrigações, mas também temos que colocar prazer nelas.

Você chegou até esse E-Book com o objetivo de emagrecer, mas nada adianta se não houver constância e foco, e elas só são alcançadas com rotina. Como já citei anteriormente em outros E-books, “o caminho do sucesso é a constância do propósito”. Sendo assim, é justo pensar que, para se ter um emagrecimento efetivo e saudável, é necessário que as peças se encaixem e o dia aconteça de maneira harmônica.

Podemos dizer que existam alguns tipos de pessoas para vários tipos de vidas. Mas, de maneira geral, por mais que acreditamos não ter tempo, temos mais tempo do que imaginamos.

Alguns exemplos podem ser citados: quando ficamos 1 hora na rede social, ou procrastinamos por muito tempo algo que deve ser feito. Independente do que seja, quando passamos “no pente fino” nosso dia, descobrimos que poderíamos ter feito muito mais do que imaginávamos.

Deixarei disponível um modelo de cronograma para você preencher e organizar seus hábitos alimentares. Coloque em prática no seu dia-a-dia...

\*Importante deixar em lugar visível.

# O QUE EU COMEREI:

## MANHÃ

Horário da refeição: \_\_\_\_\_

Carboidrato: \_\_\_\_\_

Verduras e Legumes: \_\_\_\_\_

Frutas: \_\_\_\_\_

Leites e derivados (os leites vegetais entram aqui também):

\_\_\_\_\_

Carnes e ovos (caso seja vegetariana/o, esse tópico não se aplica):

\_\_\_\_\_

Leguminosas e oleaginosas: \_\_\_\_\_

Óleos e gorduras: \_\_\_\_\_

Açúcares e doces: \_\_\_\_\_

\*OBS: Importante lembrar que sua primeira refeição indica o que seu corpo pedirá no resto do dia, ou seja, caso seu café da manhã envolva biscoitos recheados, ao longo do dia será pedido alimentos similares.

## TARDE

Horário da refeição: \_\_\_\_\_

Carboidrato: \_\_\_\_\_

Verduras e Legumes: \_\_\_\_\_

Frutas: \_\_\_\_\_

Leites e derivados (os leites vegetais entram aqui também):

\_\_\_\_\_

Carnes e ovos (caso seja vegetariana/o, esse tópico não se aplica):

---

Leguminosas e oleaginosas: \_\_\_\_\_

Óleos e gorduras: \_\_\_\_\_

Açúcares e doces: \_\_\_\_\_

## NOITE

Horário da refeição: \_\_\_\_\_

Carboidrato: \_\_\_\_\_

Verduras e Legumes: \_\_\_\_\_

Frutas: \_\_\_\_\_

Leites e derivados (os leites vegetais entram aqui também):

---

Carnes e ovos (caso seja vegetariana/o, esse tópico não se aplica):

---

Leguminosas e oleaginosas: \_\_\_\_\_

Óleos e gorduras: \_\_\_\_\_

Açúcares e doces: \_\_\_\_\_

ANOTAÇÕES SOBRE O SEU DIA: (Escreva aqui sua opinião sobre o dia. Como, por exemplo, se foi satisfatório, ou não)

---

---

---

---

---

# OS ALIMENTOS E SUAS FUNÇÕES



A pirâmide alimentar, como conhecemos hoje, é dividida em 8 grupos alimentares: carboidrato, verduras e legumes, frutas, leite e derivados, carnes e ovos, leguminosas e oleaginosas, óleos e gorduras, açúcares e doces, além da água e líquidos.

Carboidrato (alimentos energéticos): os carboidratos representam a base da pirâmide, pois são identificados como os alimentos que fornecem energia, ou seja, após seu consumo

os alimentos são convertidos em açúcar no sangue. Essa conversão pode ser rápida ou baixa, dependendo da absorção.

**São identificados como carboidratos: Arroz, batata, os diferentes tipos de massa, mandioca, farinhas, entre outros.**

Porção diária indicada: 6

Verduras e Legumes (alimentos re-



guladores): estão acima da base e representam as principais fontes de fibras, vitaminas e minerais. Estes alimentos ajudam a controlar e funcionar o corpo, além de melhorar o funcionamento intestinal.

**São identificados como Verduras e Legumes: Couve, abobrinha, brócolis, etc.**

Porção diária indicada: 3

Frutas (alimentos reguladores): Ao lado do grupo supracitado, ficam as frutas, conhecidas também como excelentes fontes de vitaminas, minerais e fibras. O Açúcar da fruta, a frutose, é de rápida absorção, e, assim como os carboidratos, ajudam no fornecimento de energia para o corpo.

**São conhecidas como frutas: abacaxi, banana, acerola, caju, morango, entre muitas outras.**

Porção diária indicada: 3

Leites e derivados (alimentos construtores): localizam-se no centro da

pirâmide, e são conhecidos como alimentos construtores, pois, com o cálcio, ajudam na constituição de ossos e dentes, além de fornecerem porcentagem de proteína ao organismo.

**São conhecidos como leite e derivados: leite, queijo, iogurte, etc.**

Porção diária indicada: 3

Carnes e ovos (alimentos construtores): assim como o grupo anterior, estão no meio da pirâmide, apresentando fonte de proteína animal.

São ricos em ferro, vitaminas B6 e B12, importantes para a prevenção à anemia.

**São exemplos de carnes e ovos: peixe, frango, ovos, carnes, etc.**

Porção diária indicada: 1

Leguminosas e oleaginosas (alimentos construtores): são conhecidas como as fontes de proteínas vegetais e são ricos em ferros. Localizam-se na parte intermediária.

**São conhecidos como leguminosas e oleaginosas: soja, os diversos tipos de feijões, lentilha, castanhas, grão de bico, etc.**

Porção diária indicada: 1

Óleos e gorduras (alimentos energéticos extras): pertencem ao topo da pirâmide e são ricos em gorduras, além de transportar as vitaminas do complexo B.

**São exemplos de óleos e gorduras; manteiga, azeite, diferentes tipos de óleos, como o de soja, etc.**

Porção diária indicada: 1

Açúcares e doces (alimentos energéticos extras): dividem o topo com os óleos e gorduras. São riquíssimos e carboidratos simples, ou seja, rápida absorção. Não possuem valores consideráveis de fibras e pouquíssimos nutrientes de maneira geral.

**São exemplos de açúcares e doces: sorvetes, bolos em gerais, chocolate, açúcar, etc.**

Porção diária indicada: 1

\*No final do E-book deixo um modelo preenchível para organizar sua compra do supermercado.



# OS 10 PASSOS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE:



- 1.** Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os cinco vezes por dia;
- 2.** Coma feijão pelo menos uma vez por dia, no mínimo quatro vezes por semana;
- 3.** Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para, no máximo, uma vez por semana;
- 4.** Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa;
- 5.** Faça pelo menos três refeições e

um lanche por dia. Não pule as refeições;

**6.** Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para, no máximo, duas vezes por semana;

**7.** Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário;

**8.** Aprecie sua refeição. Coma devagar;

**9.** Mantenha seu peso dentro de limites saudáveis - veja no serviço de saúde se seu IMC (índice de massa corporal) está entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>;

**10.** Seja ativo. Acumule trinta minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas. Não passe muitas horas assistindo TV.

# APRENDA A APRECIAR

Que vivemos uma vida turbulenta não podemos negar. Mas podemos tornar alguns momentos mais calmos, como o horário das refeições.

Jan Bays, autora do livro Mindfuleating, afirma que “o mindfuleating é uma experiência que envolve todas as partes de nós, do corpo, coração e mente”. Todo seu processo envolve a escolha dos alimentos, sua preparação até a ingestão, envolvendo todos os sentidos. Ela nos mergulha nas cores, texturas, aromas, sabores e até mesmo sons de bebidas e comidas, explica Bays (2017).

De maneira conceitual, mindfulness é a atenção plena ao que está acontecendo no presente, em outras palavras, é estar presente no agora, podendo ser feito em qualquer lugar e em qualquer situação, como conversando com amigos, estando concentrada em uma atividade do



Jan Chozen Bays

trabalho, ou na hora das refeições. Bays diz que “mindfulness é a consciência sem julgamentos ou críticas”.

Quando trazemos esse conceito para a alimentação, seu nome vira *mindfuleating*, permanecendo com sua essência conceitual. Em seu artigo ao GI, Bia Dorazio, nutricionista, define que *mindfuleating* “tem como objetivo trazer a atenção plena para o que está acontecendo no momento, com a finalidade de ter consciência do que leva para a boca”

Marcio Atalla e Desire Coelho, em seu livro “A dieta ideal: sem mitos, sem milagres, sem terrorismo” (2015), destacam que é preciso se atentar ao comer em modo automático. O *mindfuleating* é justamente o contrário, sendo necessário prestar atenção em quando e o que se come.

“Aprecie o momento, saboreie cada pedaço daquele alimento e, quando sentir que está satisfeito, pare”.

\*É preciso esclarecer que *mindfuleating* não é uma dieta ou regime,

muito menos lhe permite ou não comer determinados alimentos. Essa técnica contribui para sua relação com os alimentos e com a alimentação.



# PERGUNTAS PARA COMEÇAR A INCLUIR O MINDFUL EATING

Inspirado em questões da internet.

- 1.** Como até estar satisfeito. Não ultrapasso meu limite.
  - A. Sempre
  - B. Ocasionalmente
  - C. Às vezes
  - D. Nunca
- 2.** Minhas refeições são feitas quando sinto fome orgânica.
  - A. Sempre
  - B. Ocasionalmente
  - C. Às vezes
  - D. Quase nunca
- 3.** Não engano meu estômago antes das refeições.
  - A. Sempre
  - B. Ocasionalmente
  - C. Às vezes
  - D. Quase nunca
- 4.** Como de maneira vagarosa, prestando atenção em cada mordida/garfada.
  - A. Sempre
  - B. Ocasionalmente
  - C. Às vezes
  - D. Quase nunca
- 5.** Escolho meus alimentos como base em quantos eles nutrem meu corpo.
  - A. Sempre
  - B. Ocasionalmente
  - C. Às vezes
  - D. Nunca
- 6.** Culpo a comida quando extrapolo na quantidade.
  - A. Sempre
  - B. Ocasionalmente
  - C. Às vezes
  - D. Quase nunca
- 7.** Culpo-me quando extrapolo na quantidade.
  - A. Sempre
  - B. Ocasionalmente
  - C. Às vezes
  - D. Quase nunca.

**8.** Meu emocional influencia diretamente na quantidade e no que eu irei comer.

- A. Sempre
- B. Ocasionalmente
- C. Às vezes
- D. Quase nunca

**9.** Não realizo diversas atividades enquanto como (assistir TV, mandar email).

- A. Sempre
- B. Ocasionalmente
- C. Às vezes
- D. Quase nunca

**10.** Mastigo sem perceber o que estou comendo. Depois que como, não sei definir o que comi, como as cores, os temperos, as texturas.

- A. Sempre
- B. Ocasionalmente
- C. Às vezes
- D. Quase nunca.

Depois de preencher o questionário, descreva sobre seu desempenho, e como melhorá-lo.

Crie metas sobre seu comportamento alimentar:

(ex: Comer mais devagar, não comer por impulso ou tédio, etc.)



# 10 DICAS PARA INCLUIR O MINDFUL EATING

- 1.** Não vá fazer suas refeições estando conectados. Não leve o celular ou computador.
- 2.** Prepare-se para comer. Ao sentar à mesa, observe os alimentos que estão no prato, suas cores, formas, texturas. Sinta o aroma.
- 3.** Arrume a mesa, e esteja confortável nela.
- 4.** Após cada garfada, descanse os talheres.
- 5.** Aprecie cada mordida/ garfada.
- 6.** Mastigue vagarosamente.
- 7.** Entenda o que sente a cada mordida/garfada, e defina-a. Você está alegre, triste, confortável, satisfeito.
- 8.** Desligue o julgamento sobre o que está comendo.
- 9.** Aprecie o entorno. Com quem

está, onde está, como é o seu entorno.

- 10.** Ao terminar a refeição, contemple e agradeça.





# MAS POR QUÊ?

Quando começamos novos planos, sonhos ou projetos, temos que nos perguntar “Por quê?”, não para julgarmos a nós mesmos, mas para termos um norte e uma raiz. Se você está aqui é porque emagrecer é algo importante para você. Autocuidado, autoamor e autoestima são coisas importantes para serem abaladas por qualquer um.

Por isso, começaremos do início agora. Conte-me o porquê.

Por que emagrecer é algo importante para você?

---

---

---

---

Agora que já sabemos, comprometa-se. Entenda que ninguém pode chegar ao seu objetivo final, da mesma forma que ninguém vai percorrer o caminho por você, então sua vitória é sua. Apenas sua.

Existe uma técnica de motivação muito usada em cursos preparatórios de concurso e vestibular, funciona assim:

1. Pegue um papel e uma caneta bem chamativa.
2. Escreva uma frase que lhe empodera nesse momento. Algo como: “Você é forte”, “Você vai conseguir”, ou qualquer outra que lhe faça gigante.
3. Abaixo dessa frase, escreva sua meta.
4. Cole em um lugar visível, de preferência em um espelho.

Assim, todo dia que acordar poderá lembrar porque começou. A mesma forma pode acontecer quando você desmotivar. A constância lhe faz repetir as ações necessárias todos os dias para conquistar seu objetivo.

Então aqui vai outra dica:

Tenha um caderno do emagrecimento. Funcionará como um diário.

Sempre que estiver triste, escreva. Escreva o motivo de sua tristeza, escreva como está se sentindo, especifique suas ações. Assim, quando você se sentir dessa mesma maneira outras vezes, poderá recorrer a esse caderno. Não se esqueça da frase que define tudo o que se passa com você nesse momento.

Mantenha-se firme e forte. Pois agora você precisará aprender novas habilidades para potencializar seus resultados.

Essas habilidades são inspiradas no livro “Pense magro”, de Judith Back.

#### **1.** Todo dia um porquê:

Como acabei de falar, é importante entender o porquê de suas ações, bem como esses motivos serão usados a seu favor.

#### **2.** Elogie-se:

As pessoas bem sucedidas concentram-se na vitória. Toda vez que desejam melhorar, elogiam-se quando acertam. Se diga “muito bem”, sempre que você estiver de parabéns.

#### **3.** Fazer exercícios:

Há uma diferença entre atividade física e exercício físico. Toda vez que optamos por subir escadas ao invés do elevador, estamos fazendo atividade física. Mas, quando fazemos uma corrida/ caminhada intensa, estamos fazendo exercício físico.

Por isso, é importante fazer exercícios físicos regularmente. Pelo menos três vezes por semana.

#### **4.** Planejar e monitorar sua alimentação:

Um pouco acima, disponibilizei um modelo para se organizar quanto à sua alimentação. Você pode preencher um para cada dia da semana, e usar como guia para as compras do mercado.

#### **5.** Siga até o final:

Pode parecer complicado pensar em vida social e emagrecimento, mas, quando estamos comprometidos, conseguimos equilibrar nossas decisões. Você pode fazer como seu Roberto, do exemplo. Troque comer todo dia bolo recheado, por fazê-lo uma vez por semana.

## 6. Aprenda a lidar com a fome:

Começamos falando sobre isso. O primeiro passo é reconhecer qual tipo de fome está sentindo. Após isso, analise a necessidade em comer o que se deseja e a quantidade. Tente não comer por impulso. Você pode beber um copo de água toda vez que sentir impulso alimentar.

## 7. Retorne à meta:

Às vezes, precisamos de um equilíbrio. Permita-se comer uma pizza ao domingo com sua família, mas saiba que sempre retornará ao seu planejamento alimentar na segunda.

## 8. Não se culpe:

A pizza do exemplo anterior não é o motivo dos quilinhos a mais. Esses quilos foram acumulados por muito tempo de maus hábitos. Sendo assim, não se culpe pelos momentos de prazer, eles também são importantes para o seu emagrecimento.

Mas, claro, isso não quer dizer que se possa comer lanches, doces ou pizzas todos os dias. Tem que existir

equilíbrio.

## **Algumas orientações são necessárias para o melhor desempenho das habilidades.**

**1.** Cada um tem seu tempo. Você pode admirar uma pessoa, ou até se inspirar para prosseguir seu planejamento. Mas o que você não pode fazer é se comparar com ela. Tente ser melhor que você mesmo (a) no dia anterior. Supere-se todos os dias.

**2.** Tenha sempre consigo seu caderno de anotação. Aquele que sugeri há algumas páginas. Anote com frequência, documente todo o seu processo de dificuldade e de evolução.

**3.** Tenha alguém com quem contar. Pode ser seu terapeuta, ou alguém de confiança, e converse com frequência. É importante saber que não está sozinha.

**4.** Quando estiver cansada/o, descanse, não desista.

**5.** Evite o exagero. Lembre-se das técnicas de mindfuleating sempre que for se alimentar.

**6.** Reserve seus alimentos preferidos para momentos especiais. Assim seu cérebro entende a hora de “extrapolar” e a hora de “seguir a rotina”.

**7.** Aprenda a dizer não.

**8.** Nem todos os dias você estará motivada/o, mas lembre-se de seu objetivo final.

**9.** Suba na balança 1 vez por semana.

OBS: Como as mulheres vivem em ciclos menstruais, a TPM estimula o inchaço e acúmulo de líquidos. Então, fique calma nessa fase. E lembre-se de que você é cíclica.

**10.** Tenha o dia definido para fazer compras no mercado, e dia para adiantar os preparos também.



# PENSAMENTOS SABOTADORES

Geralmente, quando resolvemos mudar, logo nossa mente é assombrada por pensamentos de “não vou conseguir”. Mas agora lhe digo: você vai conseguir.

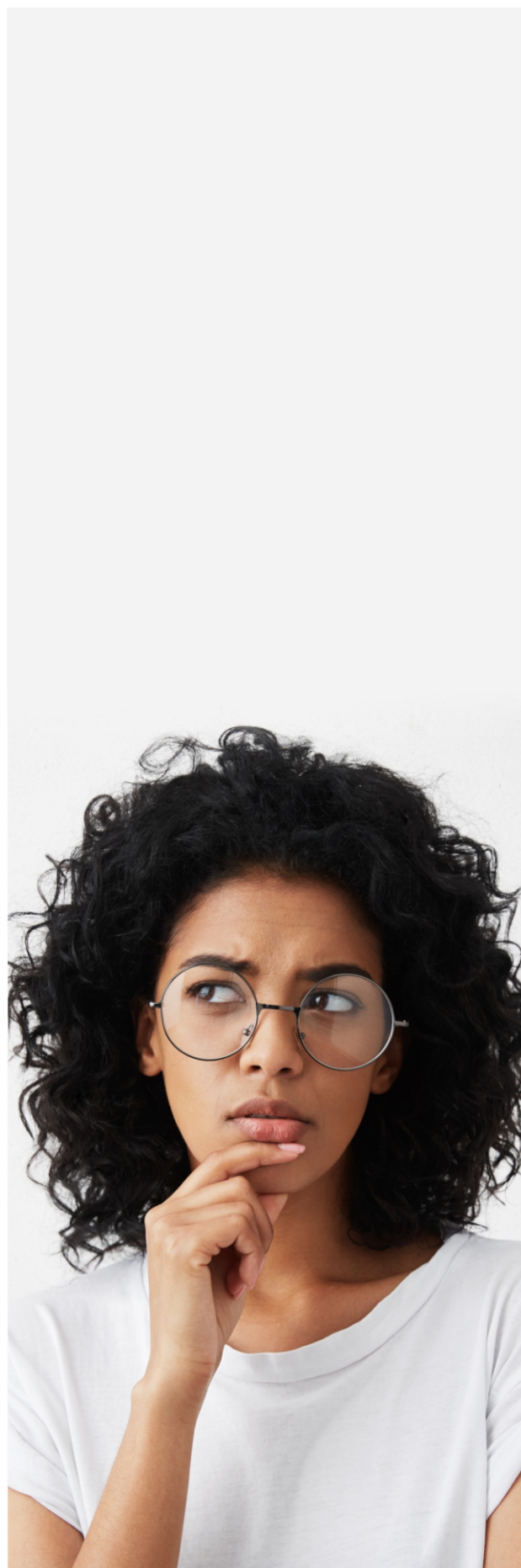
Os sabotadores do emagrecimento são padrões contínuos de pensamentos, ações, sentimentos e falas, que lhe trouxeram até aqui. Sempre que nos permitimos vivenciar isso, deixamos de vivenciar a transformação.

De acordo com Judith Beck, existem 6 tipos de autossabotagem de pensamento quanto ao ato de emagrecer:

## 1. Pensamento em relação à motivação

“Quando eu estiver motivado, começarei a dieta”.

Esse tipo de comportamento não pode ser levado a sério, pois nem sempre há motivação, mesmo assim, haverá sua meta. É necessário



ensinar todo dia um pouco mais ao cérebro sobre persistência. Os estudos mostram que demoram 21 dias para o cérebro acostumar-se com um novo hábito ou rotina.

## 2. Não consigo falar não

“Vou comer só mais um pedaço”

Quem nunca foi visitar a avó e acabou comendo mais que o planejado?

Brincadeira à parte, é importante colocar um limite a você. Claro que sempre com educação e doçura, mas, se você estiver empenhado/a em emagrecer, terá que dosar a quantidade.

## 3. Estou com raiva/tristeza

“Meu dia foi péssimo, estou tão triste que vou comer o sorvete que está na geladeira.”

Bom, não preciso nem dizer que nesse caso temos que voltar ao começo do E-book e identificar que isso não é fome, mas apenas querer afogar as mágoas. Precisamos aceitar que comer não vai solucionar nossos problemas, então podemos substituir isso por assistir um filme

de que goste, por exemplo.

## 4. Pensamento sobre estar sobrecarregada.

“Estou tão ocupado que vou pedir um lanche”

Tem dias que realmente temos mais coisas para fazer, que horas no dia. Mas, tente delegar mais as funções, as tarefas da casa e do trabalho.

## 5. Pensamentos sobre regras rígidas

“Nunca vou conseguir”.

Evite se cobrar de maneira muito rígida, se não começou na segunda, tudo bem, comece na terça.

## 6. Pensamentos do estresse

“Estou estressada. Vou comprar pizza quando chegar em casa”.

Se eu pudesse lhe dar uma dica... sempre que sentir raiva, respire. Conte até 5, analise se você lembrará do motivo que lhe deixa estressada daqui 5 anos... Provavelmente não.

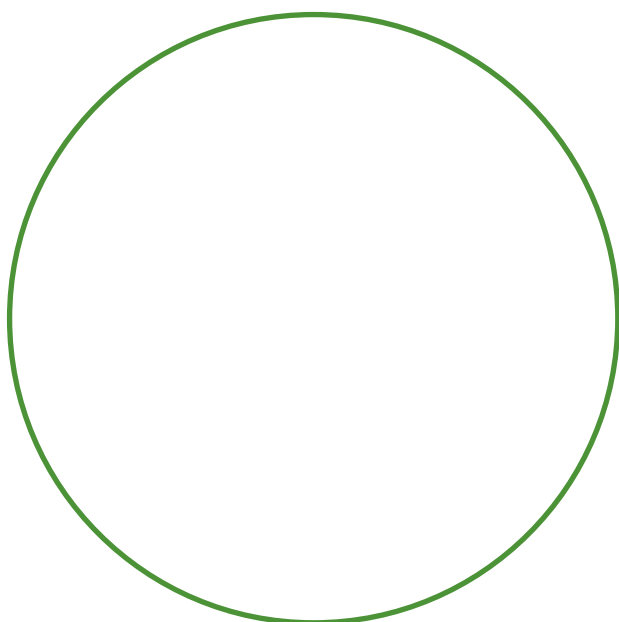
Mas, se você aceitar comer nesses momentos, sentirá culpa de si.

# ESQUEMATIZANDO O OBJETIVO

Pense nesse círculo como o seu dia.

Ele possui 24 horas.

Divida como o tempo que será  
dedicado para cada tarefa.



## Lista de atribuições

Trabalhar

Dormir

Exercitar

Lazer

Família

Organizar o ambiente e  
a agenda

Leitura

Anotações e observações sobre o dia:

---

---

---

---

---

---

---

# LISTA DO SUPERMERCADO DA SEMANA

“Siga até o final”

## CARBOIDRATOS

--

## VERDURAS E LEGUMES

--

## FRUTAS

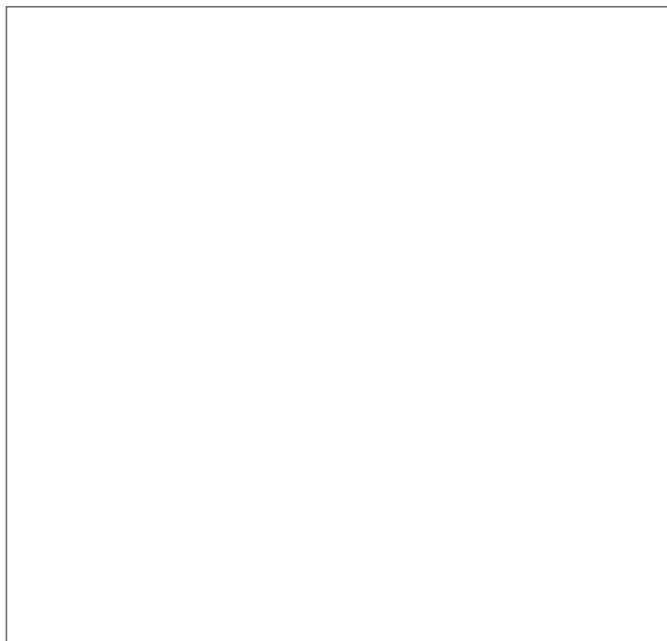
--

## LEITE E DERIVADOS

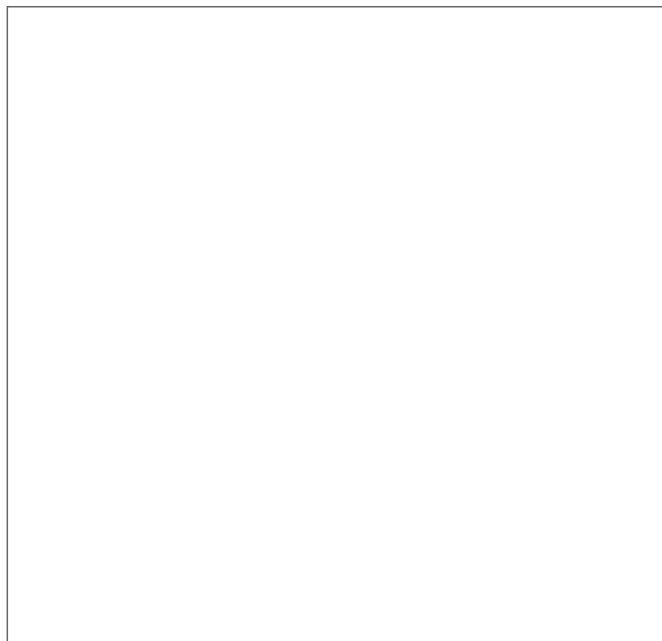
--



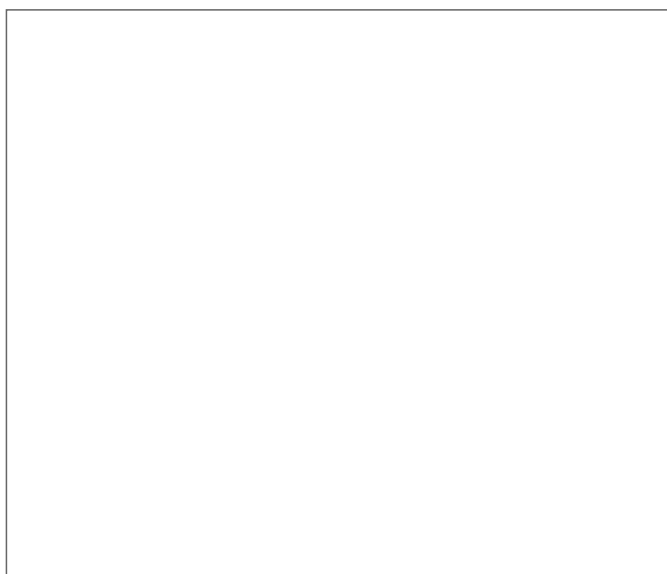
## CARNES E OVOS



## LEGUMINOSAS



## ÓLEOS E GORDURAS



# LEMBRETES:

## CONHEÇA A SI MESMO (A)

Quando você cuida dos desequilíbrios emocionais, o seu emagrecimento torna-se possível.

Na maior parte das vezes, você come guloseimas para aliviar sua dor.

Quando tenta controlar tudo à sua volta, você está tentando garantir sua segurança. E, quando se esforça para atender todas as expectativas do mundo, sua ansiedade aumenta.

Lembrar do momento em que o corpo começou a incomodar lhe ajuda a encontrar o início do desequilíbrio emocional.

Quando sua força interna está desativada, seu corpo fica grande para você se sentir forte.

Seu potencial interno existe, só precisa ser ativado.

Você pode ser leve e ter um corpo magro.

Quando você vira a chave, o corpo se equilibra.

## DEVOLVA O QUE É DO OUTRO

Sua transformação acontece quando você desvenda sua história.

As crenças familiares marcam, também, sua história de forma inconsciente.

Revisar e filtrar a sua história são o caminho pra devolver o que é do outro e permanecer, apenas, com o que faz sentido para você.

O questionamento de suas crenças lhe promove a leveza que você tanto procura.

A mudança é conquistada a partir da corajosa viagem à sua própria história.

## SEJA PROTAGONISTA DE SUA HISTÓRIA

Identificar seus medos é o caminho mais assertivo para dissolver os reais impedimentos ao emagrecimento.

A insegurança surge quando você escolhe atender às expectativas do

outro.

A falha faz parte da sua humanidade.  
Errou? Siga, tentando acertar!

Quando você idealiza o outro e a si mesmo, está buscando incansavelmente pela perfeição de ambos.

Quando busca pela perfeição, você encontra a frustração que alimenta sua ansiedade.

Perdoar suas falhas é o primeiro passo para mudar comportamentos distorcidos.

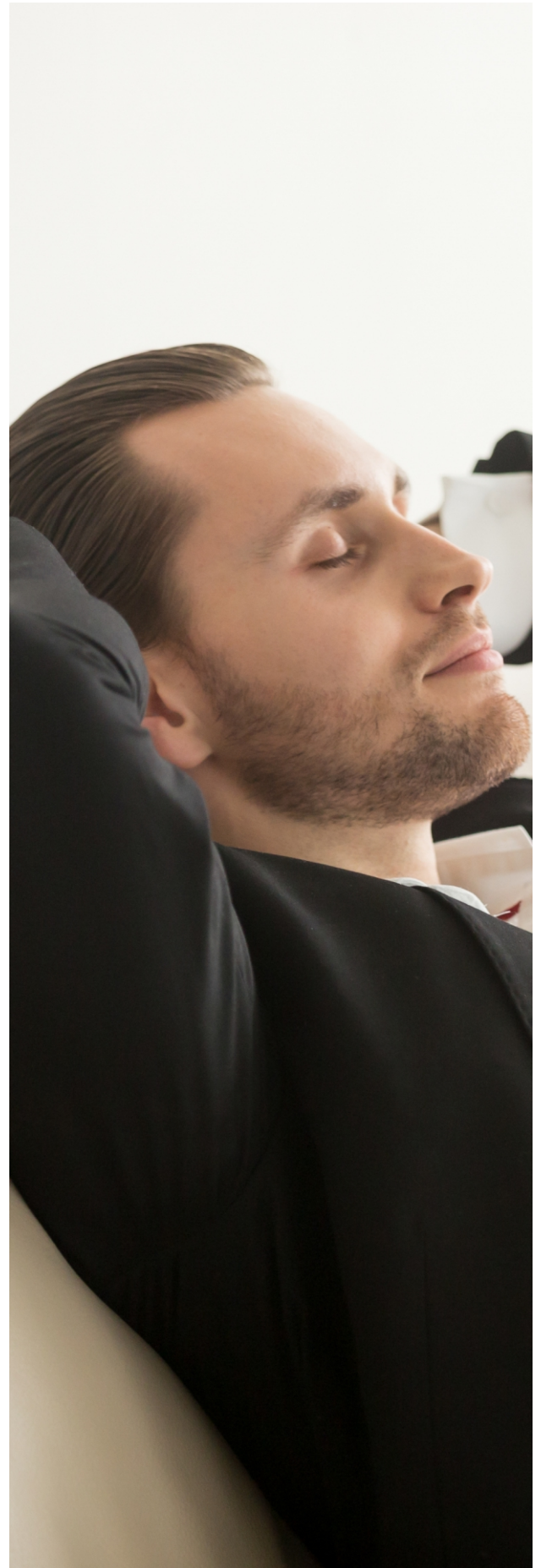
Seu corpo expressa a leveza da sua vida.

## DOMINE A ANSIEDADE E EMAGREÇA

Ansiedade é humana! Aceite que ela fará parte da sua vida.

O primeiro passo para dominar a ansiedade é desenvolver uma escuta sensível que vem do seu interior. Perceba-se!

As pessoas ao seu redor precisam de tempo para se adaptarem às suas mudanças. Seja paciente, mas não



perca seu foco.

Cuide das suas emoções. É assim que você evita que a ansiedade roube sua vida.

Sua transformação está a um passo de distância. É só acender a luz e se dispor a enxergar sua vida de dentro para fora.

Aprenda a administrar sua ansiedade. Esqueça a tentativa de acabar com ela. É perda de tempo.

Mantenha-se como prioridade, incluindo nas suas relações o sim e o não, como resposta.

Esqueça as regras pré-estabelecidas. Identifique o que faz sentido para você.

A ansiedade é o maior impedimento ao emagrecimento. Quando você aprende a dominá-la, sua vida fica mais leve e seu corpo, mais magro.

## CONQUISTE A LIBERDADE DE CORPO E ALMA

Sua transformação é um processo de melhoria contínua.

Você emagrece a partir da sua maturidade emocional.

Você pode emagrecer, comendo o que gosta.

Restrição alimentar radical lhe afasta do prazer.

Emagrecer sem prazer é insustentável.

Emagrecer sem diminuir a ansiedade provoca efeito sanfona.

Emagrecer é um ato de liberdade com responsabilidade

# INDICAÇÕES

## LIVROS



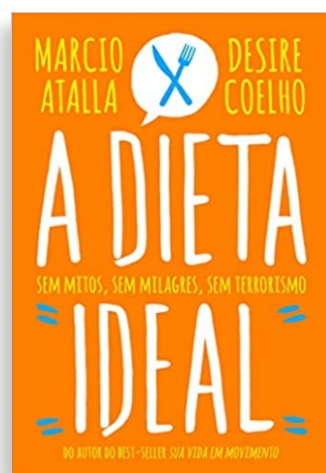
### **Pense Magro**

Judith Beck

VJudith Beck é psicóloga e referência mundial em Terapia Cognitiva.

Em seu livro, 'Pense Magro', Judith fala sobre a própria dificuldade com regimes e dietas, e explica como a terapia cognitiva a ajudou nos desafios.

O livro oferece informações que são divididas em um planejamento para ser cumprido em 6 semanas. Além de reflexões sobre os fatores que nos fazem comer maiores quantidades, aborda as questões psicológicas, pouco exploradas quando o assunto central é emagrecimento.



### **A dieta ideal**

Desire Coelho  
e Marcio Atalla

Escrito por Marcio Atalla e Desire Coelho, a dupla apresenta ao leitor 7 passos para um emagrecimento sem neura e sem culpa, mostrando que é possível ter uma alimentação saudável com efeitos duradouros.

O livro ainda dialoga sobre dúvidas em relação aos regimes e mitos sobre o corpo, tudo embasado em anos de pesquisa.

# BIBLIOGRAFIA

AYRES, Nathalie. Dieta paleolítica: o que é, o que comem e como começar. Disponível em: Dieta paleolítica: o que é, o que comer e como começar | Minha Vida.

BECK, Judith S. Pense magro: Treine seu cérebro a pensar como uma pessoa magra. A dieta definitiva de Beck. Tradução: Leda Maria Costa Cruz; revisão técnica: Melanie Ogliari Pereira. Porto Alegre: Artmed, 2008.

CABRAL. Gabriela. Os mecanismos da fome. Disponível em: Mecanismo da Fome - Mundo Educação (uol.com.br).

CERQUETANI. Samantha. De onde vem sua vontade de comer? Reconheça 7 estímulos além do fisiológico. Disponível em: De onde vem sua vontade de comer? Reconheça 7 estímulos além do fisiológico - 03/04/2020 - UOL Viva Bem.

CONTRERAS, Eliane. Mindfuleating: 3 ferramentas para fazer as pazes com a comida. Disponível em: Mindfuleating: 3 ferramentas para fazer as pazes com a comida | BOA FORMA (abril.com.br).

DIANA. Juliana. Pirâmide alimentar. Disponível em: Pirâmide Alimentar - Toda Matéria (todamateria.com.br).

FALCATO, Joana; GRAÇA, Pedro. A Evolução Etimológica e cultural do termo “Dieta”. Disponível em: A Evolução Etimológica e Cultural do Termo “Dieta” (mec.pt).

SALLES. Carol. Emocional, social, específica ou fisiológica: qual é o seu tipo de fome? Emocional, social, específica ou fisiológica: qual é o seu tipo de fome? - 19/09/2017 - UOL VivaBem.

SBCOCHING. Mindfuleating: o que é, benefícios, dicas e como praticar. Disponível em: Mindfuleating: o que é, benefícios, dicas e como praticar (sbcoaching.com.br).

SPONCHIATO, Diogo. 12 passos do mindfuleating, uma nova forma de encarar a alimentação. Disponível em: 12 passos do mindfuleating, uma nova forma de encarar a alimentação | Veja Saúde (abril.com.br).

# Gostou do e-Book?

Indique para alguém que possa se interessar.

---

Se quiser me encontrar  
é muito fácil:

- 📷 psicologodiegoaraujo
- 📌 psicologodiegoaraujo
- 🏠 <https://psicologodiegoaraujo.com.br/>
- ✉ diego.araujopsico@gmail.com

