



O QUE, NA VERDADE FAZ VOCÊ COMER

Você já teve a sensação de comer automaticamente, como se comer estivesse, de algum modo, fora de seu controle consciente?

A boa notícia é que comer não consiste em uma ação automática. Processos automáticos são involuntários, como, por exemplo, os batimentos cardíacos ou o processo digestivo. Você não decide deixar seu coração bater nem interromper o processo da digestão. Entretanto, você decide comer. **Aqui esta outra boa notícia: você pode aprender a ter mais controle sobre suas decisões alimentares.**

O PENSAMENTO VEM PRIMEIRO

Talvez você não tenha consciência, mas sempre há um pensamento que precede o ato de comer. **Vamos dizer que você veja um pacote aberto de bolachas recheadas. Pegar uma bolacha e leva-la a boca não é um processo automático.** Seus pensamentos influenciam o que você faz. Se você pensar Eu quero mesmo comer uma, pegar só uma não vai fazer diferença e não reagir a esse pensamento, você ira adiante e comerá a bolacha. Por outro lado, se você pensar Eu realmente quero comer uma bolacha, mas não devo porque não faz parte da minha dieta; eu tenho que evitar comer entre as refeições, então, você não vai comer a bolacha.

Os pensamentos que fazem você agir de maneira disfuncional são pensamentos sabotadores. Os pensamentos que conduzem você a agir de forma mais produtiva são pensamentos funcionais.

COMO SEUS PENSAMENTOS PODEM SABOTAR SUA DIETA

Pensamentos sabotadores tornam a dieta mais difícil em vários aspectos. Pensamentos sabotadores incentivam você a comer. Observe que você tem inúmeros pensamentos "de permissão", que o autorizam a racionalizar aquilo que come. Eles começam, muitas vezes, com a seguinte frase: Eu sei que não devo comer isto mas tudo bem porque... e terminam com inúmeras desculpas, como, por exemplo, tive um dia difícil; é uma comemoração; irá tudo para o lixo; eu quero tanto; não vai fazer diferença. E por aí vai.

Pensamentos sabotadores minam sua autoconfiança. São pensamentos que surgem depois que você comeu algo que acha que não deveria. Por exemplo, em vez de simplesmente dizer para si mesmo: Tudo bem, eu errei; eu não poderia ter comido, mas vou comer direito a partir de agora você acaba dizendo Foi terrível comer; sou tão fraco. Eu, simplesmente, não serei capaz de emagrecer.

Esse tipo de pensamento também pode ser freqüente quando você se pesa e vê que seu peso aumentou, embora você esteja comendo adequadamente. Em vez de dizer para si mesmo: Tudo bem, isto não é tão grande assim, vou continuar fazendo o que tenho feito e meu peso, provavelmente, vai diminuir na próxima semana; e, se não diminuir vou resolver esse problema, você acaba dizendo: Isto é terrível, nunca vai dar certo, devo desistir agora.


Pensamentos sabotadores aumentam seu nível geral de estresse. Fazer dieta requer tempo e energia, por isso é importante reduzir seu estresse geral, o máximo que puder. A sua maneira de pensar sobre as situações não relacionadas à dieta também contribui para aumentar ou diminuir o estresse. Por exemplo, se, em vez de pensar Eu sou humano, tudo bem ter forças e fraquezas, você pensasse Eu tenho que fazer tudo perfeito seu nível geral de estresse aumentaria porque a perfeição é inatingível. Uma outra idéia altamente estressante por também representar uma meta impossível é Tenho que fazer as pessoas felizes o tempo todo, ao contrario de Eu vou tentar ser agradável a maior parte do tempo.


Se você puder identificar os estímulos que provocam os pensamentos sabotadores e que o levam a comer de maneira inadequada, você poderá minimizar sua exposição a eles ou mudar a forma de enfrentá-los


Que músculos você está fortalecendo?

Todas as vezes que você resiste a alimentos que não deveria comer você está fortalecendo sua tendência a resistir no futuro. Entretanto, quando você se rende aos alimentos que não deveria consumir, esta fortalecendo sua tendência a desistir da dieta.

Então, sempre que você tiver ímpetos de comer um alimento que você não deveria, pense sobre qual músculo você realmente quer fortalecer. Se você quer emagrecer e se conservar magro definitivamente, você precisa aproveitar cada oportunidade para fortalecer seu músculo da resistência e a enfraquecer seu músculo da desistência.

 @gabidavantelnutri

 @gabidavantelnutri

 (43) 9955-5004

 gabidavantel@hotmail.com

Gabriela
Davantel
nutricionista e coach