

CHECKLIST



Comendo sem culpa

Quando temos um longo histórico com dietas, é comum carregarmos crenças e regras a respeito dos alimentos, como por exemplo: "isso pode" e "isso não pode". Com o passar do tempo, esse acúmulo de crenças traz como consequência a culpa quando se "quebra" alguma dessas regras.

Os tópicos abaixo são um guia para que você consiga ter uma alimentação inclusiva e equilibrada, livre o sentimento de culpa.

- entender que nenhum alimento engorda sozinho
- não dividir os alimentos em "pode" ou "não pode"
- parar de pensar que "tal coisa não é comida de dieta"
- comer com calma e atenção para evitar exageros
- não pensar: "ah, já que eu comi mesmo..."
- entender que não é errado comer o que gosta
- sentir-se bem por matar a vontade, em vez de ficar alimentando o desejo
- substituir o termo "cortar" por "me adaptar"
- se sentir segura ao ver que seu contexto alimentar geral está equilibrado