

FAZENDO AS PAZES COM A BALANÇA

Você vive se pesando todos os dias? Acorda e já corre para a balança? Comemora cada grama que perdeu e se chateia quando percebe que o peso aumentou? Se você respondeu "sim", está na hora de avaliar a forma como se relaciona com a balança. Fazer as pazes com a balança não significa ter que amar o número que você vê nela, mas entender que aquele número não tem grande importância e não pode ditar se você se sentirá mais triste ou mais feliz depois de se pesar.

VARIAÇÕES AO LONGO DO DIA SÃO NORMAIS

Fatores como a ingestão de água, o funcionamento do intestino e o volume de comida fazem o peso do corpo oscilar durante o dia.

O AUMENTO DO PESO PODE TER VÁRIOS MOTIVOS

- inchaço por causa do calor ou TPM
- acúmulo de glicogênio muscular
- intestino preso
- alto consumo de sódio

Nem todo ganho de peso significa ganho de gordura!

NÃO HÁ COMO SABER O QUE O NÚMERO REPRESENTA

A balança só te mostra o peso do seu corpo naquele momento, mas não te explica sobre sua composição corporal.

HUMOR PRA CÁ, PESO PRA LÁ!

Se você se sente mal, frustrada, ansiosa ou pensa que se pesar "estragou o seu dia", subir na balança talvez não seja uma boa ideia para você. Melhor evitar!

