

PRINCÍPIO 5

sentir a saciedade



Compreender a sensação de saciedade consiste em reconhecer os sinais que o corpo emite, indicando que a fome já foi atendida e perceber quando se está adequadamente satisfeito.

É possível reconhecer os sinais quando:

- nos damos permissão para comer
- honramos a fome, evitando comer quando estamos famintos ou quando ainda estando satisfeitos com a refeição anterior
- fazendo pausas e questionamentos ao longo da refeição:

☁ Como quero me sentir fisicamente após esse lanche ou refeição?

☁ Por quanto tempo quero que essa refeição me sustente?

☁ Quando foi a última vez que comi?

⚠ Cuidado!

Muitas pessoas acham que sentir saciedade é exagero ou acreditam que, para emagrecer, é necessário "passar fome". Essas são crenças fazem parte da mentalidade de dieta.



Você pode deixar sobrar comida no prato, caso já esteja satisfeito. Não é necessário continuar comendo apenas para terminar o prato ou o pacote. Assim, constrói-se um processo de **aprendizagem da escolha**.

Para identificar a saciedade:

- aumente a consciência e a atenção plena ao comer.
- coma sem distrações e tenha foco na refeição.
- faça pausas para avaliar o sabor e o paladar.

- perceba os sinais físicos e tente um "começar a parar" (ou desacelerar) durante a refeição.
- confie no próprio corpo. Ele sabe te mostrar com qual quantidade de comida ele se sente satisfeito.

Escala da fome

Tente realizar suas refeições próximo dos níveis 4 a 6. Isso aumenta as possibilidades de **comer com segurança**, **diminui o risco de exagerar ou se restringir** e **aumenta a saciedade**.

Aprender a sentir a saciedade e os outros sinais internos do corpo é um processo que pode precisar de treino. Exercite reconhecer os sinais, e atender à fome antes que ela atinja um nível perigoso (0 a 3), para garantir que se perceba a saciedade.

