

OS DEZ PRINCÍPIOS DO

comer intuitivo



A alimentação intuitiva se baseia em perceber e respeitar os sinais do próprio corpo, desenvolvendo a habilidade de diferenciar sensações físicas de sensações emocionais, integrando razão e emoção na hora de comer.

PRINCÍPIO 1

Rejeitar a mentalidade de dieta

PRINCÍPIO 2

Honrar a fome

PRINCÍPIO 3

Fazer as pazes com a comida

PRINCÍPIO 4

Desafiar o policial alimentar

PRINCÍPIO 5

Sentir a saciedade

PRINCÍPIO 6

Descobrir o fator de satisfação

PRINCÍPIO 7

Lidar com as emoções sem usar a comida

PRINCÍPIO 8

Respeitar o seu corpo

PRINCÍPIO 9

Exercitar-se, sentindo a diferença

PRINCÍPIO 10

Honrar a saúde