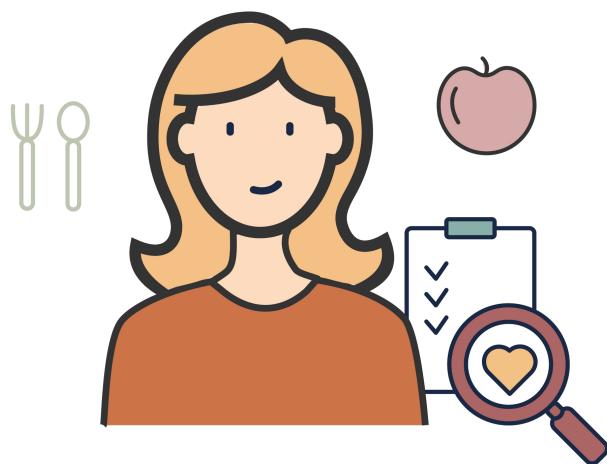


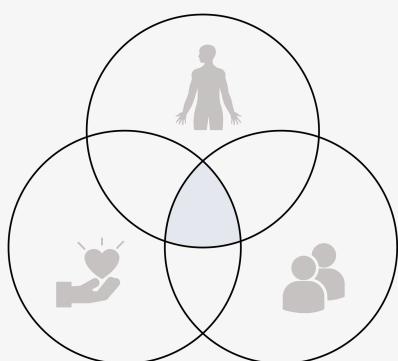
PRINCÍPIO 10



honrar a saúde

Esse princípio considera saúde não só como bem-estar físico, mas também como bem-estar emocional e social. Por isso, honrar a saúde através de uma nutrição gentil significa fazer escolhas que atendam a todos esses aspectos.

$$\text{SAÚDE} = \text{Bem-estar físico} + \text{Bem-estar emocional} + \text{Bem-estar social}$$



Buscar pela "dieta perfeita" não é o caminho definitivo para conquistar uma boa saúde.

Precisamos valorizar todos os aspectos que existem em torno do verdadeiro significado da palavra "saúde".



A alimentação intuitiva valoriza a importância da parte nutricional dos alimentos, mas sem desconsiderar as preferências, o prazer, a história e a relação das pessoas com a comida.

Ao se alimentar, comece a perceber se você está usando apenas os fatores nutricionais para escolher os alimentos. Caso esteja, pare para refletir e buque envolver também outros fatores naquela refeição.

