



PRINCÍPIO 2

honrar a fome

Honrar a fome significa confiar na sua capacidade de ouvir os sinais internos de fome e decidir comer quando eles aparecerem. Você já sentiu fome, mas ignorou porque queria emagrecer? Já tentou "enganar a fome" tomando água ou mascando chiclete?

Pessoas que fazem dietas por muitos anos, geralmente, têm medo de sentir fome. O medo surge por pensarem que, se esperarem a fome chegar, vão perder o controle e comer demais. Mas não é isso que acontece.

Honrar a fome não significa esperar se sentir faminto para comer. Significa respeitar a inteligência do seu corpo, que é sábio o suficiente para te dizer quando é necessário fazer uma refeição e quanto de alimento ele precisa naquele momento.

ESCALA DA FOME

Essa é uma ferramenta que auxilia a diferenciar os níveis de fome e identificar as zonas em que o corpo se sente confortável.

