O CICLO DAS DIETAS RESTRITIVAS

RESTRIÇÃO ALIMENTAR

O ciclo começa com a retirada de todos os alimentos considerados “ruins” ou "proibidos" e adoção de uma alimentação restrita.

FRUSTRAÇÃO E TRISTEZA

A restrição alimentar afeta principalmente o humor da pessoa. Surgem, fisicamente, os sintomas de cansaço, fraqueza e tristeza.

DESEJOS ALIMENTARES

O corpo responde à essa restrição aumentando os níveis de fome e desejos por alimentos prazerosos que haviam sido "proibidos".

PERMISSÃO E EXAGERO

Ao se permitir comer, há a sensação de perda de controle caracterizada pelo exagero alimentar ou, em alguns casos, pela compulsão alimentar.

CULPA E GANHO DE PESO

Surge o sentimento de culpa e fracasso, acompanhado do aspecto físico de inchaço ou ganho de peso corporal.

INSATISFAÇÃO CORPORAL

A insatisfação corporal ainda está presente e a pessoa recomeça o ciclo com as restrições alimentares, pois acredita que "agora vai".