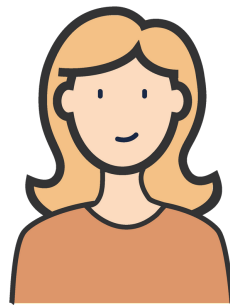
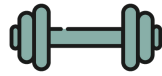


PRINCÍPIO 9



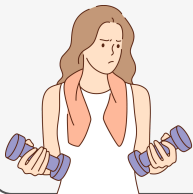
exercitar-se, sentindo a diferença

Mentalidade de dieta:

- ✗ Exercício físico com objetivo de queimar calorias

Comer intuitivo:

- ✓ Exercício físico como fonte de bem-estar corporal



A atividade física não é saudável quando é usada para "compensar" um exagero alimentar, para "se punir" ou para deixar de se alimentar.



A atividade física não é motivada por culpa ou outros sentimentos ruins. Ela é vista como uma forma natural que a pessoa busca para se sentir bem.

- ✗ Maior probabilidade de desenvolver comportamentos de restrição alimentar

- ✓ Menor probabilidade de desenvolver comportamentos de restrição alimentar

- ✗ Maiores chances de desenvolver uma grande autocrítica e uma relação ruim com o próprio corpo

- ✓ Maiores chances de desenvolver mais autocuidado e uma relação gentil com o próprio corpo

- ✗ Maior risco para episódios de fome emocional ou de exageros alimentares

- ✓ Menor risco para episódios de fome emocional ou de exageros alimentares

Como o exercício físico têm se encaixado na sua vida?



Se você pratica atividade física atualmente, o que tem te motivado a se exercitar? Essas motivações têm feito bem a você e à sua relação com o seu corpo?



Se você não pratica atividade física atualmente, consegue identificar os motivos? Você os considera motivos reais ou os enxerga como "desculpas" que costumamos contar a nós mesmos quando não desejamos fazer uma coisa?



Que tal analisar quanto tempo do seu dia você gasta de forma sedentária?

Registre o tempo que você passa sentado ou deitado e tente analisar de forma racional e sem julgamentos. Talvez você perceba que precisa encontrar mais formas de mexer o corpo ao longo do dia.

Isso não precisa ser feito, necessariamente, através de treinos. É possível aumentar o tempo em movimento nas situações comuns do dia-a-dia, como por exemplo: parar o carro um pouco mais longe, subir mais escadas, andar até o supermercado, etc.