



## Mentalidade de dieta

É um conjunto de crenças que muitas pessoas usam para controlar a sua alimentação. Essas crenças, embora falsas, são tidas como "regras" por essas pessoas e são carregadas de rigidez, privação e preocupação excessiva com o que se come. Aqui temos alguns pensamentos comuns de quem possui mentalidade de dieta:

- "Tal alimento engorda e tal alimento emagrece"
- "Tal alimento causa diabetes"
- "Tal alimento dá barriga"
- "Já sei! Vou cortar glúten e lactose"
- "Não posso comer nada que tenha açúcar"
- "Quando eu emagrecer, vou poder ir à praia"
- "Não vou ao aniversário, pois estou de dieta"
- "Vou tomar água pra enganar a vontade de doce"
- "Preciso comer agora, porque deu a hora"
- "Ah, já que eu comi mesmo..."
- "Não devia ter comido aquilo, me sinto culpada"
- "Vou fazer jejum pra compensar o que comi"
- "Comer à noite engorda"
- "A partir de amanhã não vou comer mais doce"

Só é possível viver em paz com a comida quando paramos de dar voz aos pensamentos da mentalidade de dieta.