

PRINCÍPIO 7



lidar com as emoções sem usar a comida



Comida, emoções e comportamentos estão fortemente conectados.

- Preparar e receber comida → demonstrações de amor, rituais e celebrações
- Doces → recompensas
- Evitar alimentos preferidos → privação

A comida é usada para lidar com emoções negativas e prolongar as positivas, influenciando o desejo de comer. Todos comemos de forma diferente em diferentes estados emocionais. O excesso pode ocorrer quando a comida é usada para **lidar com emoções não relacionadas à fome, como medo e ansiedade**, levando a uma motivação para comer independentemente da fome ou apetite. Esse é o **Comer Emocional**, caracterizado por esse ciclo

é o uso da comida como forma de conforto, alívio do estresse ou como uma recompensa ao invés de recorrer à comida para satisfazer a fome.



1º passo para a lidar com as emoções sem utilizar a comida:

Identifique o que causa a ansiedade ou outro sentimento que gera o gatilho de comer sem fome fisiológica

Estabeleça estratégias para lidar com esses gatilhos

Saia da cozinha, mantenha as mãos ocupadas, deite, durma, leia, faça exercícios...

Relaxe, respire profundamente, desligue os eletrônicos, socialize com as pessoas, cuide do seu corpo.

2º passo - Antes de comer, pergunte-se:

💡 "Estou realmente com fome ou só estou buscando pela comida como forma de lidar com as minhas emoções?"

💡 "Se comida não é o que preciso, o que realmente está me faltando? Como faço para atender a essa necessidade?"

3º passo - Busque opções alternativas, que promovam o bem-estar emocional

- exercícios físicos
- terapia
- música
- entre outros.
- meditação
- banho
- ir ao cinema

4º passo - Cultive uma relação saudável com a comida e com o corpo

✓ Entenda que a alimentação não é a única forma de lidar com as emoções. Valorize e respeite o seu próprio corpo.