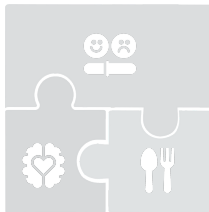


## PRINCÍPIO 7



# lidar com as emoções sem usar a comida



Comida, emoções e comportamentos estão fortemente conectados.

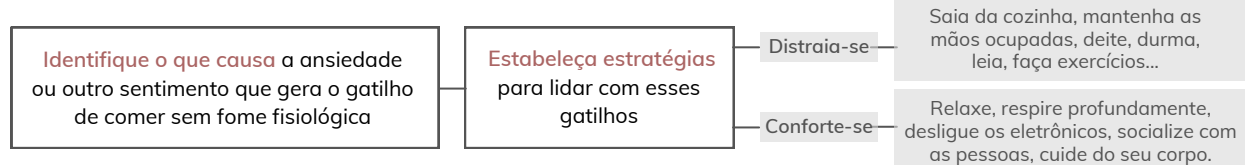
- Preparar e receber comida → demonstrações de amor, rituais e celebrações
- Doces → recompensas
- Evitar alimentos preferidos → privação

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:



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.