

## PRINCÍPIO 6

# descobrir o fator de satisfação



### O que é satisfação?

é o prazer que surge quando aquilo que se espera é alcançado.

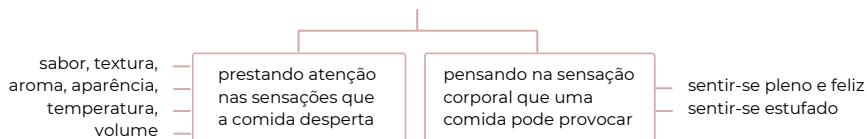
Ao propor o fator satisfação, o Comer Intuitivo foca em duas questões:

1. que alguns alimentos nos deixam satisfeitos por mais tempo e, assim, demoramos mais a sentir fome e pensar em comida.

2. que é preciso aprender a encontrar também **satisfação** por meio da comida – não apenas usá-la para “matar” a fome e se nutrir.

A importância de descobrir a satisfação é que, quando ela é considerada e satisfeita, **come-se menos**.

Para isso, é fundamental saber identificar **o que** você realmente quer comer.



⚠ Nem sempre conseguimos atender à satisfação. Todos já passamos por situações em que, apesar de estarmos saciados e sem fome, não nos sentimos completamente satisfeitos com aquela comida.

Várias situações estão fora de nosso alcance, como comer na casa de alguém, ser levado a algum restaurante específico – e ser servido de algo que não agrada. É importante ressaltar o quanto, muitas vezes, estamos com fome, **mas o que temos disponível não desperta a vontade de comer**.

O importante é que, no dia a dia, quando é possível escolher, o fator satisfação deve ser considerado com honrar a fome e atender à saciedade.

O objetivo de comer não pode ser apenas satisfazer as necessidades físicas, mas também as socioculturais e emocionais – incluindo ficar feliz e satisfeito com o que se comeu.

Quanto mais conectada internamente você estiver para atender à fome com comidas que tenha vontade de comer e que tragam saciedade, mais plenitude terá e menos riscos correrá de exagerar e buscar satisfação pela quantidade, e não pela qualidade.

Além de permissão incondicional para comer, é preciso criar também um ambiente agradável, que influencia nossa satisfação (desde decoração, música e companhia).