

6 formas de melhorar sua relação com a comida

Na hora de escolher o que vai comer, não divida as opções entre "isso pode" e "isso não pode". Perceba o que seu corpo está pedindo.

Ao se alimentar, não pense somente se aquilo te fará engordar ou emagrecer. Preocupe-se também em estar nutrindo o seu corpo.



Não dê ouvidos à propagandas e comerciais que colocam determinados alimentos como "vilões". Há muitos interesses por trás de campanhas das marketing.

Não é necessário se proibir de comer algo que gosta. Você é livre para escolher quando desejará comer aquilo novamente.



Busque o caminho do equilíbrio. Tenha em mente que grandes restrições são desnecessárias, mas que sempre exagerar também não é legal.

Sente-se para realizar as refeições e coma com calma. Prestar atenção no que está comendo te ajudará a desfrutar da comida sem exagerar.

