



PRINCÍPIO 1

rejeitar a mentalidade de dieta

A mentalidade de dieta é fruto dos anos que passamos pensando em restringir determinados alimentos, classificando-os como "proibidos" ou "permitidos" e dividindo os dias da semana em "dias de fazer dieta" ou "dias de chutar o balde".

Esse princípio pede que rejeitemos a mentalidade de dieta. Para isso, é preciso identificar os pensamentos característicos da mentalidade de dieta e desmistificá-los. O resultado da prática desse princípio surge quando passamos a nos alimentar de forma menos racional, menos crítica e mais leve.

PENSAMENTOS E AÇÕES COMUNS DA MENTALIDADE DE DIETA:

-  Monitorar a quantidade de calorias ingeridas ao longo do dia
-  Se privar ou se proibir de comer determinados alimentos
-  Dividir os alimentos entre "esse pode x esse não pode"
-  Sentimento de culpa ao comer algo que gosta
-  "Seguir certinho" durante a semana e "se permitir" aos finais de semana
-  Sensação de fracasso ao "sair da dieta"
-  Pensar que precisa "compensar" algum exagero cometido no dia anterior