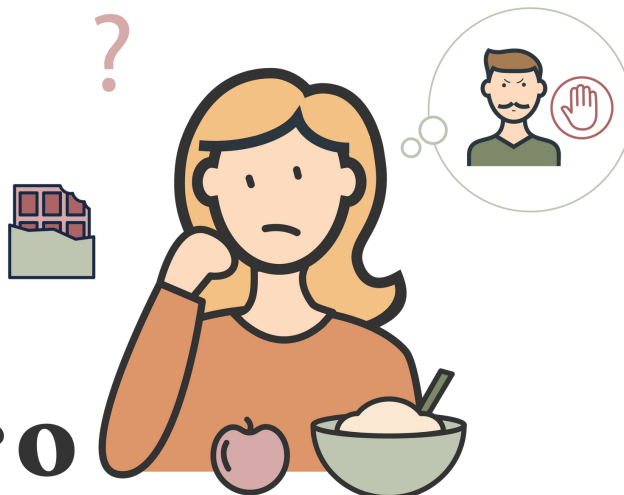


PRINCÍPIO 4

desafiar o policial alimentar



O policial alimentar representa a nossa mente avaliando se as regras alimentares, determinadas pela mentalidade de dieta, estão ou não sendo cumpridas. Então, quando uma regra é "burlada", podem surgir pensamentos de culpa e julgamento, que induzem reações do tipo "tudo ou nada".

Policial alimentar interno

Pensamentos de cobrança que devem ser evitados e substituídos por pensamentos racionais:

- | | |
|---|--|
| ✗ "Não posso comer chocolate porque engorda." | ✓ Vou comer algo diferente porque estou com vontade e terei o sentimento de prazer. |
| ✗ "Eu sou um fracasso" | ✓ Estou fazendo o meu melhor e posso contar com as pessoas que me ajudam nesse processo. |
| ✗ "Essa semana foi péssima, só comi besteira" | ✓ Vou me planejar e procurar fazer boas escolhas alimentares. |

Policial alimentar externo

Amigos, família e profissionais de saúde que atuam como juízes para garantir o cumprimento das "leis":

- ✗ "Quer emagrecer e está comendo isso?"
- ✗ "Desse jeito você nunca vai conseguir"
- ✗ "Já pensou na quantidade de calorias dessa comida?"

Como desafiar o policial alimentar?

Aprenda a identificar as diferentes "vozes da comida" que atrapalham o processo:

- as informantes: usadas para manter a pessoa em dieta, calculando mentalmente as calorias e informações nutricionais;
- as "revoltadas": geralmente influenciando a comer em excesso e sabotando o processo.

Então, transforme-os em aliados:

- as informantes podem ajudar a fazer escolhas saudáveis, porém sem culpa;
- as vozes revoltadas podem ajudar a manter os limites dos excessos em equilíbrio.

✍ É preciso aprender a se tratar com bondade, permissão e esperança diante das suas escolhas alimentares.