



PRINCÍPIO 3

fazer as pazes com a comida

Esse princípio se baseia em um dos pilares centrais da alimentação intuitiva: a permissão incondicional para comer. A proposta desse pilar é mostrar que é possível abandonar as regras e julgamentos que surgem quando você precisa decidir se vai comer ou não algum alimento.

É importante reforçar que ter permissão incondicional para comer não significa comer qualquer coisa, a qualquer horário, em quantidade, sem critério nenhum. Para decidir, você pode se guiar por algumas perguntas, como por exemplo:

-  Estou com vontade de verdade ou quero comer só porque vi?
-  Entre essa e aquela opção, qual realmente está me dando mais vontade?
-  Vou comer porque quero ou só porque as pessoas que estão comigo estão comendo?
-  A fome que estou sentindo tem sinais físicos ou será que é algo emocional?

RELAÇÃO RUIM COM A COMIDA:

desejo > proibição e tentativa de "enganar" a vontade > desejo persiste > exagero

RELAÇÃO BOA COM A COMIDA:

desejo > permissão incondicional para comer > mata a vontade > volta à rotina