

CICLO DO COMER EMOCIONAL



NA PRÁTICA:

1. SITUAÇÃO

Acordou, viu a balança e quis se pesar.

2. ATIVAÇÃO DE UM GATILHO

Viu que seu peso aumentou.

3. EMOÇÕES NEGATIVAS

Frustração, tristeza, revolta, fracasso.

4. INCAPACIDADE DE LIDAR

"Como estou me sentindo mal. Não quero continuar me sentindo assim. É muito ruim!"

5. NECESSIDADE DE CONFORTO

"Preciso de algo que me ajude a melhorar."

6. BUSCA PELA COMIDA

Vai até a cozinha e pega todos os doces disponíveis.

7. CULPA E ARREPENDIMENTO

"Eu não devia ter comido. Agora estou ainda pior!"

O QUE FAZER:

✓ Tente identificar quais são as situações que originam a busca pela comida. Elas podem estar relacionadas a desentendimento com os pais, problemas em relação ao trabalho, autocriticas e autocobrança, comparações, problemas no relacionamento, etc.

✓ Tente pensar em outras coisas que te fazem se sentir bem além da comida. Por exemplo: um passeio ao ar livre, um momento de autocuidado, estar na presença de alguém, um momento de descanso, etc.

✓ Conte com a ajuda de profissionais que entendam a relação existente entre comida e emoções, para te auxiliarem da melhor forma possível tanto nas questões alimentares, quanto nas questões psicológicas.

