



7

*Dicas de como lidar
com a vontade de comer
doces!*

VICTUS
POR JOANA PINHO

VICTUS

POR JOANA PINHO

COPYRIGHT

Todos os direitos reservados.
É estritamente proibido o uso, em todo ou em parte, do conteúdo deste documento sem autorização prévia da autora, seja para fins pessoais ou comerciais.



WWW.JOANAPINHO.COM



SOBRE MIM...

Sou a Joana, nutricionista (3371 N), coach e Practitioner de PNL.

Movida pela PAIXÃO em ajudar pessoas a alcançarem seus sonhos. Procuro inspirar, transformar e marcar a diferença na vida de quem me procura. Ajudo a descobrir uma alimentação mais consciente e favorecedora de saúde, sem com isso abdicar do prazer e do convívio familiar e social.

Acredito que o sonho comanda a vida ... Acredito que a vida é o resultado das escolhas que fazemos...

Acredito que somos aquilo que comemos, que treinamos e aquilo que sentimos!

Desenvolvi um método, Método Victus por Joana Pinho, que já transformou a vida de milhares de pessoas, utilizada essencialmente no emagrecimento, com base na reeducação alimentar até à conquista da liberdade alimentar! Este método é utilizado no Acompanhamento Personalizado e no Curso Liberdade Alimentar.

Sou cofundadora da Victus, uma clínica em Vila Nova de Gaia, com uma equipa multidisciplinar, constituída por vários nutricionistas e outros profissionais como personal trainer e coach.

INTRODUÇÃO

Apesar de existirem alimentos mais pobres nutricionalmente eles não devem ser proibidos na nossa alimentação porque são muito importantes na nossa sanidade mental.

Por isso, é importante perceber que num estilo de vida saudável não há alimentos “bons” ou “maus”. Comer não é só nutrir é também alimentar corpo e a alma. E a verdade é que alimentos com pouca riqueza nutricional são também fundamentais para garantir resultados para sempre.

E se me segues no Instagram certamente que conheces o meu ditado preferido “um docinho por dia não sabes o bem que te fazia”.

Contudo, nos dias de hoje, provavelmente por vivermos a um ritmo frenético com muito stress e ansiedade pelo meio, cada vez “comemos mais as emoções”. E é cada vez mais difícil controlar esta vontade de comer e principalmente os doces!

E se tu queres perder peso de forma sustentável precisas de garantir sanidade mental, é um facto, precisas que os alimentos de conforto estejam presentes na tua alimentação, mas é crucial garantir o balanço energético negativo, que é o que te garante perda de peso.

Portanto, tens que controlar quantidades e saber quando deves ou não comer alimentos de conforto e neste ebook vou dar-te algumas dicas precisamente sobre isso.

E se queres saber mais sobre como perder peso definitivamente, sem deixar de comer o que tu mais gostas então sugiro-te que faças já a tua inscrição no Evento Victus!

WEBINAR

**COMO PERDER ATÉ
12KG ANTES DO VERÃO**

sem dietas restritivas
ou suplementos



26 MARÇO, 21H

QUERO PARTICIPAR

Evento **gratuito** com
a nutricionista
JOANA PINHO



1ª DICA

Distinguir que tipo de fome estás a sentir?

Estás com “fome ou vontade de comer”, ou seja, estás com **fome física** ou **fome emocional**?

Esta distinção é muito importante, uma vez que devemos agir de forma diferente consoante cada situação !

Sabes quando sentimos dores de cabeça, falta de energia, dificuldade de raciocínio ou até irritabilidade? Não, não é mau feitio, pode ser apenas uma **necessidade energética**, ou seja, precisamos de energia. Nestas situações apetece-nos comer **qualquer alimento**, nada em específico. Sendo que também não é urgente e sentimos um aumento progressivo da intensidade. Portanto, esta “fome” não está associada a um sentimento culpa, uma vez que é um bem necessário.

Quando este cenário trata-se de Fome Física!

O que devemos fazer nestes casos?

Devemos ingerir alimentos ricos nutricionalmente, ou seja, alimentos pobres em açúcar e “má” gordura e ricos em minerais, vitaminas, fibras e proteína de alta qualidade. E idealmente com baixa densidade energética, quer isto dizer que possui poucas kcal por grama, assim conseguimos comer mais quantidade com igual ou até menos kcals comparativamente com os alimentos de alta densidade energética. Nestas situações não há dúvidas que privilegiamos a quantidade, “queremos é prato cheio!”. Alguns exemplos desses alimentos são os legumes, a fruta, os cereais (pão, aveia, arroz, massa), lacticínios, a carne, o peixe e os ovos.



1ª DICA

Pensa comigo, ficas mais saciado com um pão com queijo ou com uma nata?

Mas nem sempre a nossa fome é física, também pode ser Fome Emocional.

Fome emocional é quando **sabes exatamente aquilo que queres comer**. Por exemplo, “apetece-me muito um kitkat”. É um alimento específico, não pode ser qualquer coisa, tem mesmo que ser um kitkat! Quase que podemos considerar como um “desejo” e não uma necessidade energética, como a fome física.

Nestas situações, a verdade é que procuramos uma **fonte de prazer**, que encontramos nos alimentos que são de conforto para nós, normalmente ricos em açúcar ou gordura.

Este tipo de fome surge maioritariamente **em função do estado emocional** negativo como a tristeza, frustração, ansiedade, stress e normalmente está associado a um sentimento de culpa!

Contudo também pode surgir em função do estado emocional positivo como alegria, festejo, vida social e muitos outros!

Quando a fome é emocional o que devemos fazer? Devemos comer aquilo que **realmente nos apetece**, mesmo que nos apeteça alimentos cheios de açúcar e "má" gordura, uma vez que o **objetivo é só um: dar prazer!**



1ª DICA

Porque se te apetece um kitkat e comes um pão para tentar resolver o problema, mais cedo ou mais tarde vais acabar por comer o kitkat. Como eu costumo dizer muitas vezes, mata o “ratito” enquanto ele é pequeno, porque se deixarmos que o “ratito” fique uma “ratazana” tudo se torna bem mais difícil de controlar!

E repara que esta “fome emocional” acontece a qualquer um de nós, mesmo que não tenhamos nenhum distúrbio alimentar, como a compulsão alimentar. Faz parte, todos nós já sentimos “desejos”.

Qual o maior problema é quando a fome física se junta com a fome emocional!

Nestes casos sugiro-te que comeces por comer alimentos ricos nutricionalmente de forma a nutrir bem o teu corpo. E só depois comer o alimento que desejas, no final. Ou seja, em primeiro lugar garante a saciedade e só depois garante a satisfação da refeição!

Porque se já estás saciado conseguirás controlar muito melhor a tua satisfação!

E a verdade é que o maior perigo estão nos alimentos pobres nutricionalmente que normalmente são calóricos e combatem pela nossa satisfação e não pela nossa saciedade!



2ª DICA

Evitar restrições excessivas e lista de proibidos

Claro que quanto mais privações e restrições mais o corpo pede comida, quer porque precisamos de energia para sobreviver quer porque odiamos restrições principalmente ao que mais gostamos e, não há dúvida, que o “fruto proibido é o mais apetecido”.

“Estou cheia de fome e ainda por cima triste, ohh eu mereço”

Não, não te vais lembrar de “atacar” alface, mas vais-te lembrar das bolachinhas que escondeste no armário. O pior é que uma não é o suficiente para te saciar, porque para além de estares cheia de fome também estás muito desconsolada!

Portanto, muita atenção aos limites e às suas consequências, **facilmente** deitamos tudo a perder, num abrir e fechar de olhos!



3ª DICA

Diversificar a alimentação

Alimentação saudável não tem que ser chata, sem sabor e igual todos os dias.

Por exemplo, nas **refeições principais**, a ideia de que alimentação é só **cozidos e grelhados**, tomate e alface, sopa mais sopa todos os dias, naturalmente que conduzirá à **procura do prazer na sobremesa** ou na **refeição seguinte!** Portanto, **esforça-te** na forma de **confeção**, na **apresentação do prato**, nos **temperos utilizados**, nos **alimentos escolhidos...** Acredita que tudo isto ajuda a **não perderes o prazer da alimentação saudável.**

Já nas inter-refeições, talvez associes alimentação saudável apenas a tortitas de milho e arroz e gelatina *light*, todos os dias. E claro que cansa e, mais cedo ou mais tarde, os “desejos” de fugir da alimentação cada vez serão maiores. Por isso aconselho-te a veres a minha **rúbrica do pequeno almoço**, no Instagram e **repara na quantidade de refeições diferentes que podemos fazer!**

Mas, muita atenção, que muitas vezes, pode ter o “reverso da medalha”, nunca esquecendo **que somos todos diferentes.**

Porque a variedade e a diversidade de escolhas podem também “**excitar-nos**”, mesmo que estejamos a falar de alimentos **saudáveis e com algum processamento**, como iogurtes/pudins/barras proteicas de vários sabores. **Dá vontade de provar tudo de uma vez** e lá se vai restrição calórica necessária para perderes peso! Portanto, aconselho que o **plano seja flexível**, mas **não demasiado flexível ao ponto de não dar para emagrecer.**



4^a D I C A

Alterar o paladar no final da refeição

- Após uma refeição, **mudar o paladar** - desincentiva a repetição do prato e pode até mesmo impedir uma sobremesa!
- Como por exemplo: escovar logo os dentes, beber um café, comer um rebuçado com sabor a menta ou mascar uma chiclet com sabor a canela, sem açúcar.

5^a D I C A

Partilhar o deslize!

Pizzaria? Ok, mas pede-se uma pizza juntamente com alguém. Acabas por comer aquilo que gostas da mesma forma e “igual” a toda a gente, mas em **quantidades mais controladas**. Assim tens prazer da mesma forma e contribuis para o teu bem-estar. Portanto, se há “excessos”, que sejam partilhados!

6^a D I C A

Desviar o foco para outra atividade

Se sentes que queres comer em resposta ao **stress**, então podes substituir a comida por: exercício físico, yoga, pilates, caminhar, dançar, fazer aulas que te entusiasme, meditar, fazer uma massagem.

Retira o foco do peso e da alimentação. Foca-te na tua **autoestima, amor próprio, relação contigo própria e com os outros**. Temos que mostrar ao cérebro que existe **outros mecanismos** para compensar, outros modos **para aliviar a dor e encontrar o prazer**. Portanto, distrai a tua mente com outra atividade. Vamos educar o nosso cérebro!

Já quando o descontrolo alimentar ocorre em resposta à **Solidão** ou **Monotonia**, podes: ligar a um amigo ou marcar um encontro, ter um animal de estimação e passear com ele, ler um livro, ouvir música, procurar num novo hobby, comprar um “miminho”, ver um filme/série.

Caso sejas uma **pessoa cética** a estas opções, dá o **benefício da dúvida e experimenta**, não perdes nada! E **não tenhas medo de não dar certo**, porque, pelo menos, **estás aprender o que não resulta contigo!** Pior é **continuar a cometer os mesmos erros** e ficares cada vez pior. Ninguém merece sofrer a vida inteira.



7ª DICA

Mastigar e comer devagar

Queres passar mais tempo a comer? Então precisas de mastigar e comer devagar.

É uma ótima maneira de **baixar o ritmo do dia**, aumentar o tempo passado à mesa, junto de quem é importante na nossa vida, e claro agradecer!

Nas Refeições Principais:

Utiliza pratos e talheres de sobremesa. Com pratos de sobremesa serve-se menos do que é suposto, porque a **tendência é “encher” prato e comer até ao fim**. E com talheres de sobremesa és obrigada a comer menos quantidade de cada vez.

Descansa os talheres ao lado no prato, enquanto mastigas, não fiques com os talheres na mão mas sim no prato, para comeres mais devagar e assim consegues usufruir mais da refeição.

Nós temos hormonas reguladores da fome e do apetite, a **grelina**, a hormona que te faz sentir fome, e a **leptina**, que é a hormona que te faz sentir saciedade. Então **se comes muito rápido não dá tempo para a leptina reagir no tempo certo**, uma vez que a leptina demora um tempo para chegar aos níveis que te fazem parar de comer. E por outro lado, a leptina é também influenciada pela mastigação.

E a verdade é que a maioria das pessoas estão **tão stressadas que nem mastigam**. Portanto, se a mastigação altera a libertação da leptina, então controla a tua mastigação de modo a conseguires aumentar a tua saciedade.

WEBINAR

**Queres saber como
perder até 12 kg antes
do verão sem dietas
restritivas ou
suplementos?**

QUERO PARTICIPAR

**26 DE MARÇO
21H**

Evento gratuito com
a nutricionista

JOANA PINHO

