

Aulas de aquecimento para o
webinar 03/03

COM JOANA PINHO

*Para de comer
as tuas emoções!*

Webinar Online

Aula 2

6 Estratégias para controlar
a vontade de comer doces



Olá,

Sê muito bem-vinda à **Aula 2**.

Fico mesmo muito feliz por estares a ouvir-me, muitos parabéns por estares comprometida e por queres transformar a tua vida!

Parabéns pela tua decisão de continuar!

Agora que já sabes como aumentar a tua motivação, nesta aula vamos abordar **6 estratégias de como controlar a vontade de comer doces ou salgados!**

As estratégias que te vou dar aplicam-se a qualquer alimento de conforto para ti, sendo ele doce ou salgado.

Bora lá?



A primeira coisa que eu quero deixar bem claro é que é normal ter vontade de comer alimentos de conforto, sejam eles doces ou salgados, **todos nós somos comedores emocionais!**

- De uma forma pontual, todos nós utilizamos a **comida de conforto** para **aliviar alguma situação mais desconfortável** ou até mesmo para **celebrar!** É verdade que muitas vezes esta vontade de comer doces intensifica-se quando estamos perante alguma dor, perante algum quadro de stress e ansiedade, perante alguma tristeza...

E quais são as **estratégias** para lidar com esta “vontade de comer doces”?

1. Encontrar outro comportamento para lidar com as minhas emoções, para além do prazer alimentar.

Situação	Emoção	Reação atual	Novo comportamento (sugestão)
Estou sobrecarregado de trabalho	Cansaço	Comer	Delegar tarefas (no trabalho e/ou em casa)
Um amigo teve um acidente	Tristeza	Comer	Ligar ao amigo
Pressão profissional	Stress	Comer	Escrever
Aguardar exames médicos	Ansiedade	Comer	Caminhar (preferencialmente perto da natureza)
Um colega do trabalho foi demitido	Medo	Comer	Refletir sobre as conquistas profissionais
Queres combinar algo e todos os teus amigos estão ocupados	Solidão	Comer	Se tiveres um animal de estimação vai passeá-lo

São apenas algumas estratégias, o importante é que façam sentido para ti e que efetivamente tenhas prazer em fazê-las.

Agora vamos imaginar que queres mesmo comer o docinho (e está tudo bem em o queres), mas tens que assumir o controlo, certo? Então o que podes fazer **enquanto estás a comer esse docinho para controlares a quantidade?**

Aplicar **mindfulness eating**, que significa **“comer com atenção plena”**. Trata-se de **prestar atenção de forma intencional**, no momento presente, sem julgamento.

E antes de te dar estratégias para comeres de forma mais consciente faz a experiência do chocolate comigo, durante a aula:

- Segura, observa, toca, cheira e leva o alimento à boca!

Descreve como te sentiste após o término deste exercício de atenção plena no ato de comer para nunca mais te esqueceres!

2- Come num ambiente onde te sentes relaxada.

- Num ambiente arrumado, limpo e cheiroso.
- Se ajudar até podemos colocar uma música relaxante para aproveitares o máximo possível o momento.

3 - Evita comer e fazer outra atividade em simultâneo

- Como comer e estar a ver televisão, estar a trabalhar, estar no telemóvel, estar a conduzir ...

4 – Senta-te para comer

- Sentar para comer, aumenta a conexão entre ti e o alimento!

5- Se ajudar come com companhia

- Ajuda-te a concentrar mais nas pessoas e não a focar-te tanto na comida.

6 - Mastiga devagar e várias vezes.

Nas Refeições Principais:

1. Utiliza pratos e talheres de sobremesa;
2. Descansa os talheres ao lado no prato, enquanto mastigas;
3. Troca os talheres de mão;

Nas Refeições Intercalares:

- Corta os alimentos (como a fruta) em **porções mais pequenas**

Acabei de te dar **6 estratégias de como controlar a vontade de comer doces ou salgados**, mas claro que **existem muitas mais**, que vamos também abordar no próximo webinar!

Até lá começa já aplicar estas estratégias!

Já ativaste o lembrete para o webinar?

Se ainda não, então clica no botão abaixo ou marca na tua agenda:
3 de março às 21h.



Ativar lembrete para
webinar

Durante o webinar vou fazer uma **oferta muito especial do nosso acompanhamento personalizado** para ti que estás comprometida e queres transformar a tua vida!

Ainda não estás em nenhum grupo? Entra já 📌



Entrar grupo
whastapp



Entrar grupo
Telegram

Vamos agora para a **aula 3**, onde vais aprender mais sobre
como manter o peso perdido!