

MÉTODO NUTRIAGING

MÓDULO 2 FOME EMOCIONAL

AULA 1: - MENOS DESCULPAS + SOLUÇÕES



"EMAGRECER COM SAÚDE PARA SEMPRE"

BY ANA PINTO

DICAS SIMPLES PARA COMBATER FOME EMOCIONAL

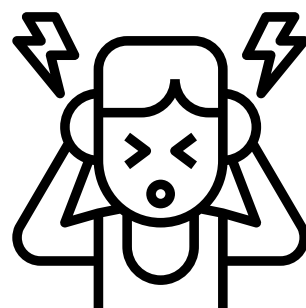
A fome Emocional é provocada por fatores psicológicos.

Sabe aquela sensação de quando abrimos o frigorífico e comemos tudo o que aparece à frente?

Dicas para ultrapassar esta fome...

1 PERCEBER O QUE DESENCADEIA A SUA FOME EMOCIONAL?

- Stress ?
- Ansiedade ?
- Tristeza ?



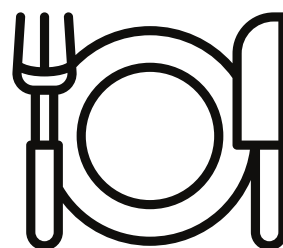
2 EVITAR IR ÀS COMPRAS QUANDO?

- está mais irritado
- stressado
- deprimido



3 EVITAR FAZER DIETAS RESTRITIVAS

Conduzem a défices calóricos e depois desencadeiam um maior desejo por alimentos calóricos.



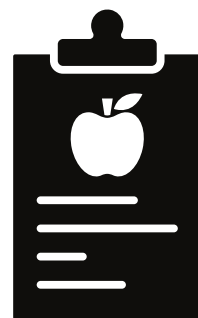
4 PROCURAR DORMIR O SUFICIENTE

O cansaço e a fadiga podem levar-nos a comermos mais para obtermos energia.



5 CRIAR UMA ROTINA ALIMENTAR

Definir horários e evitar comer fora de horas.
Se necessário, faça uma refeição de pré-jantar, coma um prato de sopa sem batata, uma salada ou um prato de vegetais, porque são ricos em fibra, saciam.



6 NÃO COMPRAR ALIMENTOS TÍPICOS

Não comprar aqueles alimentos típicos das crises de fome emocional, tipo bolachas, batatas fritas, chocolates, gomas, rebuçados, tendo em casa fica mais fácil de comer...



7 DESVIAR PENSAMENTOS DA COMIDA

Quando tiver essa sensação procurar desviar os pensamentos da comida. Como?

- telefonar a uma amiga
- ler um livro
- dançar, fazer exercício...



8 PRATICAR EXERCÍCIOS DE RELAX

A meditação e o yôga podem ajudar a gerir melhor o stress e as preocupações da vida diária.

"TUDO MUDA QUANDO VOCÊ MUDA"



TAREFAS SAUDÁVEIS



TAREFA SEMANAL

CUMPRI 100% O PLANO

NÃO COMI DOCES E FRITOS

FIZ EXERCÍCIO FÍSICO

MEDITEI E RESPIREI

LI O MEU MANTRA PESSOAL

BEBI ÁGUA SUFICIENTE

DORMI 7-8H POR NOITE

INGERI SNACKS E COMIDA CASEIRA

D

S

T

Q

Q

S

S

EXERCÍCIO:

- **Pintar de verde** quando conseguem fazer a tarefa saudável;
- **Pintar de vermelho** quando não conseguem fazer a tarefa

OBSERVAÇÕES
O QUE VOU FAZER MELHOR?
COMO ME SINTO ESTA SEMANA?

Reflexão



Todas as vezes que pensar em entregar-se às emoções, ansiedade e stress, lembre-se do **MOTIVO** pelo qual decidiu ter hábitos mais saudáveis e emagrecer e ou manter o seu peso para a vida toda.

Lembre-se que **melhorar a sua saúde** vai trazer benefícios para si e para todas as pessoas que a amam, pois irá oferecer-lhes o seu **melhor estado físico e emocional**.



COMER BEM & SER FELIZ

MÉTODO NUTRIAGING

