

Conheça estratégias para comer de forma mais consciente

O primeiro passo é prestar atenção para entender o porquê de agir, pensar e se sentir de determinada forma em relação à comida.

A fome emocional não tem nada a ver com uma necessidade orgânica ou com estratégia de socialização. Na verdade, é a alimentação motivada pelo interesse de se distrair de preocupações ou frustrações e tentar conter possíveis sentimentos de angústia, medo, irritação e sofrimento. É com esse tipo de fome que você deve redobrar a sua atenção para observar se vem apresentando esses sinais.

Na fome emocional, você identifica o desejo de consumir um tipo específico de alimento, como doce, bolo, chocolate, sorvete e afins; o que só reforça como essa fome não é legítima, motivada por uma necessidade de manter o corpo ativo e funcionando, pelo contrário, é apenas uma válvula de escape.

Estratégias para comer consciente:

1. Identifique a fome emocional

Eu vou comer: Como me sinto?
Meu estômago está dando sinal de fome?
Ou estou ansioso/a e é por isso que quero comer? Me deu vontade de comer qualquer coisa?



2. Se distraia com algo

Converse ou dê uma saída rápida; experimente respirar bem lentamente.

3. Avalie a necessidade real

Depois de identificar o que está sentindo e despertou sua vontade de comer, reflita sobre o que você precisa realmente naquele momento. Se identificou que o estômago está dando sinais, respeite a sua fome e coma conscientemente. Procure alimentos saudáveis.

4. Prefira pequenas porções e saboreie com calma, até distinguir a saciedade e o prazer.

É fundamental que você encontre “o quê”, além da comida, traz paz, conforto, alegria, afeto e tranquilidade.