

JACIRA CRISTINE
NUTRICIONISTA

PENSE FORA DA CAIXA

CRN 4147



VAMOS FAZER DIFERENTE!!

Quando eu vi já comi, mas não estava com fome, o que podemos fazer pra evitar essa compulsão, essa ansiedade. Eu sei, muitas vezes nossa mente funciona no piloto automático, agimos por impulso sem saber o porquê estamos praticando tal atitude.

Vamos parar pra refletir!! Anote em um papel as questões abaixo e responda com calma.

☐ Quantas vezes você já comeu sem estar com fome?

☐ Quantas vezes você já comeu pensando em outra coisa e quando percebeu já tinha comido mais do que precisava?

☐ Quantas vezes você comeu suas emoções e acabou comendo coisas que nem queria naquele momento?

São questões que vão te fazer perceber e esclarecer o "gatilho" (Motivo) com que você coma sem necessidade. Analise suas emoções.

COMPORTAMENTO CONSCIENTE

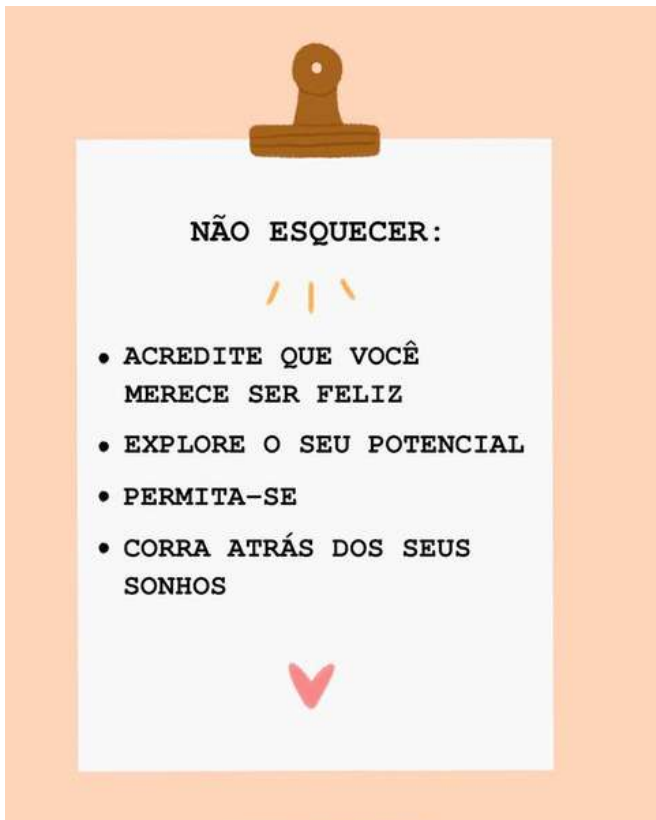
Para trabalhar isso é importante criar um comportamento mais consciente.

Vou deixar aqui dicas práticas para você começar hoje:

- Faça 3 respirações antes das refeições.
- Durante as respirações, observe o alimento.
- Observe as sensações que ele pode trazer.
- Mastigue os alimentos com atenção. (Muitas vezes comemos sem sentir o gosto do alimento).
- Saia da rotina alimentar. Use a criatividade. Não coma todo dia a mesma coisa.
- Não faça as refeições pensando em outra coisa, nos problemas, nas tarefas que precisa resolver... Isso vai tirar sua atenção do alimento, fazendo com que você coma mais do que precisa para ter saciedade.

□ Antes de comer faça um análise de como está a sua fome numa escala de 0 a 10. Ajuda bastante na hora de escolher os alimentos.

□ Não confunda fome com vontade de comer.



DICAS VALIOSAS

O pensamento que quero trazer é:

- Estabeleça uma meta alcançável, SEMPRE!!
- Entenda que pra tudo tem perdas e ganhos. Se ocorrer apenas ganhos onde estaria a graça né.

- Faça a sua regra de conduta pro momento em que você está vivendo. Regras fáceis de realizar.

- Celebre as pequenas conquistas e estabeleça novas. Um degrau de cada vez!!

- Deslizou hoje? Hoje mesmo volte pro seu caminho, não perca tempo!!

- Pergunte-se: Que vida eu quero levar? Que estilo de vida eu quero pra mim?

Quanto mais as suas ações estiverem de acordo com a vida que você quer levar, mais autoestima você terá, mais motivada será e mais realizada vai se sentir!!

Você precisa entender qual o seu objetivo no momento? Qual a sua circunstância de vida atual e adequar suas atitudes.

Como dizem: "na vida não é O QUE QUEREMOS, mas QUAL A BATALHA QUEREMOS ENFRENTAR". E você está preparada (o), para enfrentar? O que não te desafia não faz você mudar.

Será que você está preparado para levar a sério um estilo de vida para emagrecer? Será que você está preparado e disposto a ter um estilo de vida para aumentar o músculo?



Sim, emagrecer não é fácil, se fosse fácil todo mundo faria. Mas criar hábitos saudáveis para vida longa é incrível, já parou pra pensar nos benefícios que você ganha?

Você precisa ter competências para isso: organização, planejamento, disciplina entre outros. Não é fácil mas é possível. Basta você querer, se priorizar. Se você não se cuidar, quem vai cuidar de você?



Proibido a reprodução deste material

Sobre a nutri

Olá, sou Jacira Cristine, nutricionista clínica, esportiva e ortomolecular. Meu trabalho, foca na reeducação alimentar e hipertrofia.

Sou pós graduada pelo Instituto São Camilo.

O meu desejo é melhorar a qualidade de vida das famílias, propiciando momentos agradáveis de convivência à mesa, sempre aliados a uma alimentação e hábitos saudáveis

Redes sociais

Instagram

@jaciranutricionista

Whatsapp 31-97345-0791

Agendamento consulta

2559-3103

