



GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Apostila : Preparando o emocional

Observe-se!

O auto conhecimento é essencial para o equilíbrio emocional, conhecer suas emoções, sentimentos e necessidades contribuir para a caminhada após a finalização do grupo. Neste momento vai ser a hora de colocar os conhecimentos em prática e com calma, manter os hábitos e manter a saúde no dia a dia. É muito importante prestar a atenção e identificar o que está sentindo, se realmente esta com fome ou não.

Leia as orientações abaixo:

Fome verdadeira

Quando o organismo envia sinais biológicos que necessita comer para a manutenção das suas funções com excelência.

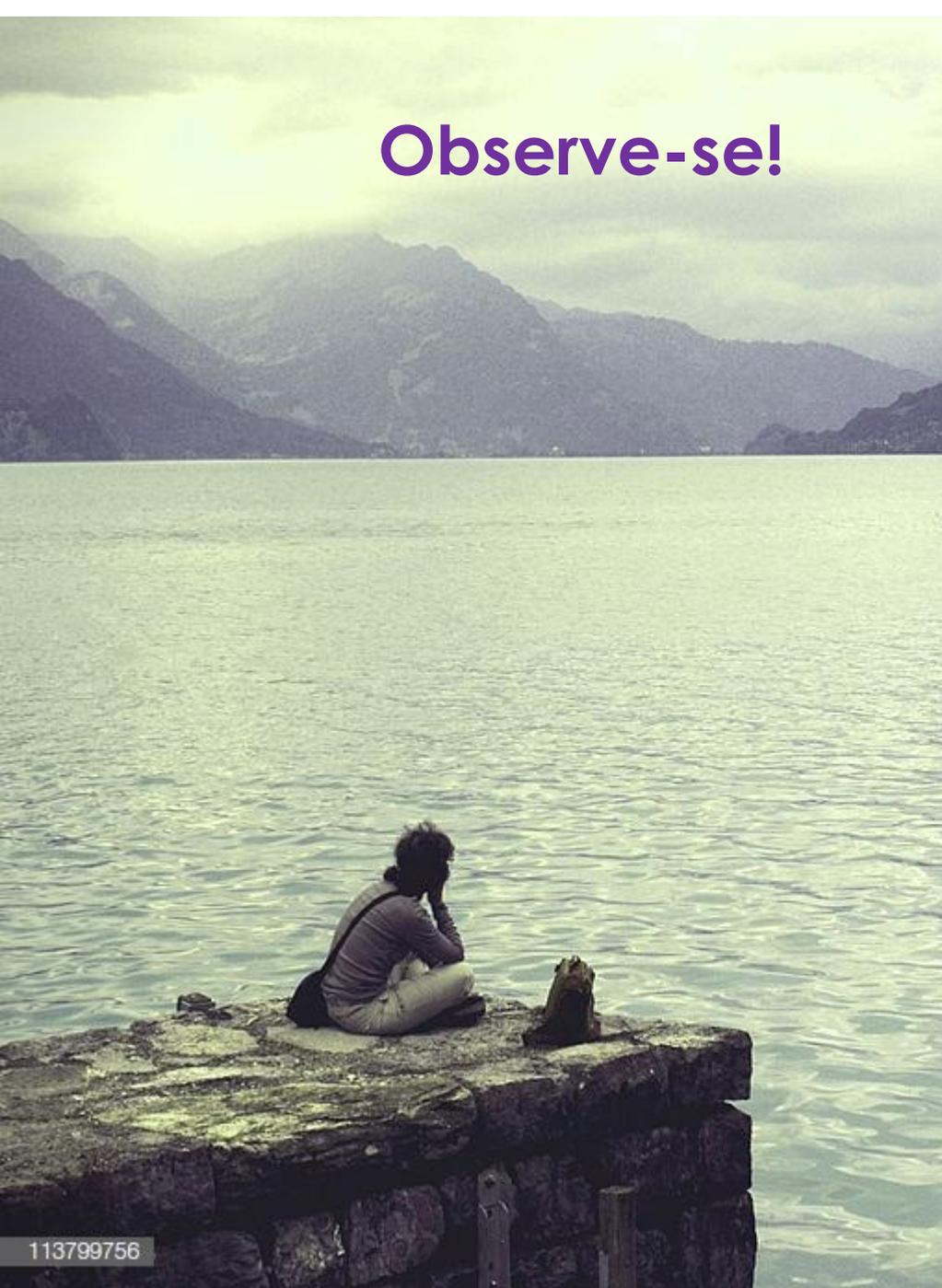
Fome falsa

Aparece sem motivo, geralmente quando se está alimentado e costuma ter nome: por exemplo: fome de churrasco, de bolo, de brigadeiro. A fome falsa é um aviso psicológico que o corpo quer comida para suprir fatores que podem ser: situações de estresse, cansaço, tristeza, preguiça, tédio. É importante que a pessoa aprenda a diagnosticar qual destes dois tipos de fome está sentindo antes de concretizar o ato de comer propriamente dito.

Este autodiagnóstico pode ser feito sempre que a pessoa está servindo-se de algum alimento.

Observe-se e utilize a escala da fome.

Observe-se!



É essencial conhecer sua emoção, sentimentos e necessidades. Vamos colocar os sentimentos em prática com calma para manter os hábitos e a saúde no dia a dia. É muito importante prestar a atenção para identificar o que está sentindo, se realmente está com fome ou não.

Fome verdadeira

Quando o organismo envia sinais biológicos que necessita comer para ter força e energia para a manutenção do corpo.

Fome falsa

Aparece sem motivo, geralmente quando já está alimentado e costuma ter nome: por exemplo: fome de churrasco, de bolo, brigadeiro.

A fome falsa é um aviso que o corpo quer comida para suprir fatores que podem surgir em situações de estresse, cansaço, tristeza, preguiça, tédio.

Observe-se e utilize a escala da fome

A Escala da Fome

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Faminto, sensação de fraqueza, tonto	Muita fome, irritado, pouca energia, estômago a fazer ruídos	Bastante fome, estômago começa a fazer ruídos	Começa a sentir fome	Satisfeito, sem fome não se sente cheio	Ligeiramente cheio	Ligeiramente desconfortável	Cheio	Muito desconfortável, dor de estômago	Tão cheio, a sentir-se mal

Adaptado de The Centre for Health Promotion and Wellness MIT Medical from You Count, Calories Don't, Ominchanski, L. (1992), para STOP CANCER PORTUGAL

Pensamentos sabotadores

Quem faz reeducação alimentar pode tentar se enganar a respeito da alimentação...

Pensamentos sabotadores:

- Não é um pedaço inteiro
 - Vou comer só desta vez
 - Não é tão calórico
 - Vou compensar comendo menos a tarde
 - Não vai fazer diferença
 - Paguei por esta comida
 - Vai ser um desperdício
 - Vou desapontar alguém se não comer isso
-
- Estou com desejo de comer isto e, além do mais, é algo que não tenho oportunidade de comer outra hora

Reveja seus pensamentos...

conhece os modelos de mundo?

Observe as pessoas de suas relações,
perceba como os modelos de mundo se
complementam..



Como lidar com pessoas dos diferentes modelos de mundo:

Modelo de Mundo Visual - com uma pessoa visual, lembre-se: não enrole, seja objetivo. Não detalhe demais os assuntos. Vá diretamente ao ponto principal da conversa.

Quando estiver falando, evite interrompê-lo. Espere o momento em que faça uma pausa, para depois falar. Mostre sempre que você pode resolver as coisas de forma ágil.

Modelo de Mundo Auditivo - procure apresentar propostas por escrito, detalhe os assuntos, o máximo que puder.

Faça perguntas e tenha paciência.

Dê tempo para que pensem e evite pressioná-los por respostas rápidas.

Modelo de Mundo Cinestésico - procure demonstrar atenção e torne a conversa pessoal.

O calor humano é o ponto mais forte de sua personalidade.



Panqueca verde

1/2 xícara de farinha de trigo
1/4 xícara de farinha de trigo integral
1/4 xícara de aveia
1 e 1/2 xícaras de leite desnatado
2 ovos
2 colheres de sopa de azeite
2 xícaras de folhas de espinafre cruas
Sal a gosto

RECHEIO:

200 g de ricota amassada com um garfo
200 g de carne moída cozida
Orégano à gosto

DEMAIS INGREDIENTES:

Molho de tomate caseiro
Queijo ralada para polvilhar

Entenda a diferença

DIETA

Começa na segunda, vai até sexta-feira, não existe no feriado, quando acaba você ganha uma sanfona e uns quilinhos de culpa.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Começa todo dia, cada vez melhor, equilibra-se no final de semana e feriado, dura para toda vida e quando acaba você ganha um corpo dotado de satisfação pessoal e saúde.

