

VENÇA A AUTOSSABOTAGEM



Sumário

| | |
|---|----|
| Auto Responsabilidade | 3 |
| Construa Metas Reais! | 4 |
| Não Tente Pegar Atalhos! | 6 |
| Fome <i>versus</i> Tristeza | 7 |
| Dê Valor ao que Importa – Como Controlar o Dinheiro para Dieta? | 8 |
| Mexa-se! | 9 |
| Os Lanches Saudáveis São a Chave do Sucesso da Dieta | 10 |
| Prepare sua Comida | 11 |
| Não Dê Bola para o Julgamento de Outras Pessoas | 12 |
| Enfrente o Medo | 12 |
| Evite Comparações | 13 |
| Respeite Seus Desejos | 14 |
| Busque Apoio dos Familiares e Amigos | 15 |
| Mantenha o Equilíbrio | 15 |
| Mantenha a Motivação! | 16 |

Auto Responsabilidade

Pare de jogar a culpa nos outros

Aprenda a não jogar contra si mesmo

Ao começar a reeducação alimentar, é normal acharmos o plano alimentar muito difícil de seguir, logo de cara. E ainda, quando não conseguimos o resultado imaginado no tempo que desejamos, é comum começar a autossabotagem. Sabe o que isto significa?

É quando a gente coloca em prática algumas ações que podem colocar tudo que evoluímos na educação alimentar a perder. Sabe quando você começa a seguir uma dieta, tudo está indo bem, difícil, mas caminhando. Até que chega um momento que fica muito complicado de seguir em frente, então é mais fácil botar logo a culpa em algo para que a dieta não dê certo.

Para ter sucesso na reeducação alimentar, é preciso aprender antes a se responsabilizar por seus atos. Você é dona do seu corpo e a missão, e interesse, de cuidar dele é sua e de mais ninguém. Portanto, cultive seu amor-próprio e auto-cuidado. E não se culpe tanto, não queira resultados para ontem.

Preparamos algumas dicas para te ajudar a dizer não à autossabotagem. É uma ajuda para os momentos mais difíceis.

Assim, você pode seguir seu plano de reeducação alimentar e viva de forma plena e feliz. Confira!

Construa Metas Reais!

Um dos grandes motivos de frustração relacionados à dieta tem a ver justamente com metas irreais, ou ainda, dieta irreais. Explicando melhor o que isto quer dizer, criar metas é importante sim. É muito legal perceber que a gente chegou onde queria, comemorar e então criar novas metas para ir mais longe. Existem três importantes dicas sobre metas e dietas:

- **Metas reais**

Pegue leve consigo, não adianta botar como meta emagrecer (tudo que engordou nos últimos anos) em uma semana. Não se auto sabote desta forma, pois colocando uma meta irreal, você irá apenas se frustrar, porque não vai conseguir. Devagar e sempre, se chega lá!

- **Crie metas curtas**

Metas são essenciais para te motivar. Elas ajudam a estabelecer onde você quer chegar. E quando você chegar lá, vai ter o que comemorar. Às vezes, sem uma meta estabelecida, você pode nem se dar conta de tudo o que já alcançou. Além disso, criando metas

curtas, quando você concluir uma, vai sentir mais motivação para alcançar mais e mais.

- **Não precisa ser relacionada com quilos!**

Quem foi que disse que o peso é o mais importante? As nutricionistas nem indicam usar apenas esta medida como base, pois ela pode ser imprecisa. Principalmente as nutricionistas esportivas, que quase não usam seu peso em uma avaliação. Isto porque o peso mede gordura, água, músculos, ossos, enfim, tudo que tá aí dentro pesa né?

Se você se prender demais ao número que representa seu peso, o que é comum de acontecer são situações como esta: perder água demais, desidratando-se para reduzir o peso; diminuir os músculos e ficar feliz porque pensa que reduziu gordura; aumentar os músculos - o que vai ajudar a emagrecer - mas achar que engordou ou não emagrecer e ficar triste. Viu só, deixe o peso de lado e use medidas mais reais.

As medidas mais confiáveis são as dobras antropométricas com os cálculos para estimar a % de gordura, além das circunferências medidas com fita métrica (quadril, cintura, abdômen, braço, panturrilha). No entanto, isto é para profissionais, já que é super difícil medir sempre da mesma forma, para poder comparar estas

medidas. Além disso, é preciso saber entender o que cada uma quer dizer. Uma ideia melhor é usar aquela roupa que você adora.

Então, o que você acha de usar você como medida? No lugar da grande preocupação em caber em um tamanho, veja qual é a sua forma quando você está se sentindo bem. E sentir-se bem não quer dizer entrar nos padrões, ok? Ouça a sua voz interior, que te dirá quando você está com mais qualidade de vida, bem-estar, com menores dores ou desconfortos. A beleza não está só no tamanho, mas na saúde da pele, do cabelo, e vai além.

Outra ideia é criar pequenas metas relacionadas com sua própria dieta, como: comer açúcar refinado no máximo uma vez por semana ou comer a quantidade ideal de sal ou de água. Tomar apenas uma, ou duas dose de bebida alcoólica é um outro exemplo de meta.

Não Tente Pegar Atalhos!

O pior caminho que você pode pegar é tentar atalhos que prometem te fazer chegar àquela meta tão sonhada que deveria ser o fim do caminho. Infelizmente, isto não existe. Todos os casos de sucesso com a dieta são de pessoas que mandaram bem na reeducação alimentar, o que garantiu uma nova vida e um novo

corpo. E não falo apenas de formato não, mas de pessoas que mesmo com mais idade, estão renovadas e sentindo-se muito melhor. Isto é o poder da boa nutrição!

Portanto, ficar sem comer, fazer dietas mega restritivas, se punir, vomitando ou tomando laxantes, enfim. Nada disto vai funcionar bem. Não vale a pena! O objetivo maior é cuidar de você, lembra?

Fome *versus* Tristeza

Frustrações, angústias e tristezas são as grandes inimigas do foco de uma reeducação alimentar. Muitas vezes os motivos pessoais acabam com toda aquela vontade que a gente tinha de seguir uma alimentação saudável.

É comum ficarmos chateados, ansiosos e preferimos devorar um belo hambúrguer ou um brigadeiro para diminuir a tristeza. Tem quem prefira um copo de cerveja ou uma dose de vodka, e dá no mesmo!

A sensação de comer aquilo é tão prazeroso que traz uma felicidade momentânea. Porém, atrapalha seus planos e pode te deixar mais triste depois. Para que isto nunca mais aconteça, é

preciso que você comece a entender a diferença da sua fome e da vontade de comer para se alegrar.

Evite comer para preencher este vazio, pois isto pode acabar tornando-se um ciclo vicioso. Que tal fazer uma atividade que você gosta para te deixar feliz? Sai, vai dar uma volta, vá ao parque, ao cinema, veja um filme que curte com uma pipoquinha saudável feita por você. Tire o dia para cuidar de si, cortar o cabelo, dar uma volta com o cachorro, ver os amigos, enfim...

E deixe para comer quando você tá feliz, tá bem, tá confiante com suas decisões e tá com vontade de matar algum desejo de comer algo que ama. Nada mais justo. Permita-se!

Dê Valor ao que Importa – Como Controlar o Dinheiro para Dieta?

Dinheiro é outro fator que é super comum para a autossabotagem. Você já deu aquela desculpa que não faz dieta porque não tem dinheiro para comprar produtos saudáveis? Que não faz exercícios porque não pode pagar uma academia e que não cuida da alimentação porque não pode pagar uma consulta com o nutricionista? Não caia nesta armadilha!

Alimentar-se bem não significa gastar dinheiro. Pode até ser o contrário. É até possível economizar em algumas coisas e tudo acaba se pagando no fim das contas. Por que guloseimas e bebidas alcoólicas também são caras né? Cada dose de bebida que você toma a menos no bar, já é um dinheirinho a mais no bolso. Sem falar na economia com remédios mais à frente.

O melhor é dar valor ao que realmente importa. Faça um planejamento do que é essencial para sua dieta. Vale a pena economizar um pouco para poder comprar alimentos orgânicos, ou ainda aquele arroz integral e um alimento de qualidade. Mas, muito cuidado com as pegadinhas dos “fits”. Você não precisa gastar horrores em suplementos, chás especiais, produtos que prometem emagrecimento rápido e outros produtos importados. Valorize o que tem na sua região e invista em produtos naturais da feira!

Mexa-se!

Mantenha seu corpo ativo. Para isto, você não precisa pagar academia, se não quiser ou não gostar. O mais recomendado é achar um exercício que você curta e que não seja contraindicado para você. São tantas opções além da musculação, do treinamento funcional e do crossfit.

- Tem natação, hidroginástica, yoga, tai chi chuan, judo, jiu-jiutsu, boxe, muay-thai, futebol, corrida, caminhada, basquete, ginástica natural, polo aquático, ballet, canoagem, surf, stand-up paddle, bodyboard, mergulho, trekking (fazer trilhas), e por ai vai. São muitas as possibilidades.

Não anima para nada disso ou quer começar com algo mais dentro da sua realidade? Busque por atividades que você pode fazer em casa, com vídeo-aulas, ou ainda, coloque aquela música que ama e dance enquanto faxina a casa. Ande mais a pé, suba mais escadas.

Os Lanches Saudáveis São a Chave do Sucesso da Dieta

Tem muita gente que diz que tá comendo saudável e não sabe porque não tá vendo mudanças. Grande parte das vezes, o que faz falta é modificar os lanches. Isto porque temos um padrão muito errado de alimentação neste período, especialmente à tarde.

É muito comum comer besteiras como coxinhas fritas, misto quente cheio de molhos, doces, pacotes inteiros de bolacha e muito mais. No lugar disso, faz muita diferença aproveitar este momento para comer frutas, cereais integrais. É com ajuda destas

mini refeições que conseguimos atingir todas as vitaminas e minerais que precisamos. Mas, só se comermos bem.

Neste momento, além da fome, que pode ser decorrente da falta de nutrientes nas refeições passadas. Também pode ser normal, pelas atividades que fez e demandou energia do seu corpo, até mesmo ações intelectuais como trabalhar e estudar.

Prepare sua Comida

Aprender a preparar sua comida pode ser mais divertido e prazeroso que você pensa. Isto porque você terá a chance de testar receitas mais saudáveis para você, sem deixar de comer o que gosta. E ainda, você vai ajustando os temperos e o doce do jeitinho que você gosta.

E ainda, cozinhar em casa é uma ótima maneira de economizar dinheiro, outro ponto que já apareceu aqui como fator de autossabotagem. Além disso, é uma boa oportunidade para cozinhar para os amigos e familiares, assim, você sabe exatamente o que está comendo e já aproveita para fazer receitas mais saudáveis.

Mesmo que você não saiba fritar um ovo, tem muitas dicas boas na internet. Só saber procurar por receitas fáceis e com dicas para quem ainda é iniciante.

Não Dê Bola para o Julgamento de Outras Pessoas

Sabe aquele comentário infeliz da sua tia nas festas de final de ano, dizendo que você engordou? Ou ainda aquela amiga que não ajuda em nada criticando sua dieta? Esqueça e não dê bola para o julgamento das pessoas sobre o seu corpo. É seu e ninguém deve comentar sobre ou dar pitaco, combinado?

Manda para longe aqueles conselhos malucos sobre dietas com dicas que vão te fazer mal, prometendo emagrecer horrores ou ficar forte.

Enfrente o Medo

Muita gente tem medo de emagrecer por receio de se tornar um chato da dieta, ou ainda, de perder a vida social e até mesmo sua personalidade. Saiba que isto é completamente normal, mas não deixe este fato ser mais um motivo para autossabotagem.

Enfrente o medo e saiba que você não vai deixar de ser a pessoa que é por uma mudança na alimentação e nos hábitos de vida. Sua personalidade vai continuar sendo a mesma, os seus gostos e preferências podem até mudar um pouquinho, mas sua essência vai se manter.

Você também vai poder continuar levando a vida que tanto gosta, saindo, vendo os amigos, indo à restaurantes e muito mais.

Ninguém deve perder as reuniões de família ou de amigos, e sim, entender como estes momentos podem ficar mais saudáveis para você.

Evite Comparações

Comparar-se com outra pessoa é outra grande autossabotagem. Por isto, não se preocupe demais com seu ritmo de emagrecimento, com o número de quilos que já perdeu, com os produtos que usa ou até mesmo o tamanho.

Portanto, pare de ficar comparando seu corpo com o de outras pessoas. Não importa se você se compara à pessoas conhecidas suas ou artistas e influenciadores digitais. Pare de ficar olhando fotos nas redes sociais e desejando o corpo de outra pessoa. Ame a pessoa que você é antes de mais nada. E outra, lembre que nas

redes sociais todo mundo é feliz, ninguém posta foto que não saia bem, portanto, desencane dessa nóia. Se for preciso, até diminua as horas que você mexe no celular.

Tudo isto pode fazer com que você abandone a alimentação saudável como autossabotagem por sentir-se frustrado. Então, evite comparações. A única comparação que você deve fazer é com você mesmo. Sempre em rumo à sua melhor versão.

Respeite Seus Desejos

É preciso de muito foco e disciplina para obter sucesso com sua reeducação alimentar. Porém, isto não significa que você não deve comer nada que tem vontade. É super importante ouvir os seus desejos e respeitá-los. Quando der vontade de comer aquela comida que não é nada saudável, coma.

Se for possível, tente reproduzi-la em casa com ingredientes de maior qualidade, mais saudáveis. Não precisa usar tudo quanto é produto light e diet, porque podem ser altamente industrializados. Mas, prefira os mais naturais, as versões integrais das massas, assim como molhos mais naturais. Um molho à base de tomate ao sugo ou à bolonhesa e o pesto são muito mais saudáveis do que uma macarronada a quatro queijos, por exemplo.

Os doces podem ter farinhas integrais ou um tipo de açúcar mais saudável. Não deixe de provar, pode ser uma boa opção para você. Porém, se você acha que nada disto vai matar sua vontade, coma o que tanto ama. Coma apenas uma porção, nada fora do normal, continue com todo o restante do planejamento e pronto. Vida que segue, desejo respeitado e matado é melhor do que suprimir um desejo, que irá se transformar em coisa pior depois.

Busque Apoio dos Familiares e Amigos

Converse com as pessoas mais próximas como familiares e amigos, namorados ou colegas de trabalho ou de apartamento. Ter o apoio das pessoas que você convive mais, faz muita diferença na hora da alimentação.

Então, sempre que achar que não tem forças para superar mais este desafio, busque ajuda dos seus entes queridos, quem te quer bem. Se você explicar o motivo real que quer mudar sua alimentação à eles, deve conseguir ajudar. Quem sabe, até não motiva mais alguém? Até já arruma uma parceria para trocar dicas, receitas e cozinhar coisas saudáveis juntos.

Mantenha o Equilíbrio

O emagrecimento saudável não é necessariamente rápido. Ele acontece gradualmente, por isso muitas pessoas acabam ficando tão ansiosas que terminam por se autossabotar. Se esse for o seu caso, a dica aqui é buscar outras atividades que ocupem sua mente e tirem suas preocupações da perda de peso. Assim, você não se preocupará quando a perda for discreta, e nem buscará formas pouco saudáveis para acelerar esse processo.

Mantenha a Motivação!

Você já chegou longe, avançou em alguns processos, mas parece que chegou num ponto que estagnou? Lembre-se do que te motivou a começar. Pense nos benefícios que cada pequena mudança fez no seu corpo.

A maneira mais eficiente de evoluir em alguma questão é manter a motivação todos os dias. Acorde pela manhã com pensamentos positivos e faça o melhor que você puder para aquele momento.

Manter a motivação todos os dias não é tarefa fácil viu? Não fique achando que acontece só com você, porque é difícil até mesmo para profissionais da saúde. Encontre motivos para cuidar de si todos os dias e vá longe com suas metas.

Neste ponto você vai perceber que sempre existirão novas metas a serem cumpridas, quando o assunto é alimentação. Evolua e não desista da sua saúde.

