

Aproveite Cada Mordida: Comer Intuitivo e com Atenção Plena

O **comer intuitivo** é uma “anti-dieta” focada na construção de uma relação saudável com a comida e o seu corpo. **Comer com atenção plena é apenas uma parte do comer intuitivo.**

Comer com atenção plena é quando você presta atenção em como se sente e ouve o seu corpo enquanto escolhe e saboreia a sua comida.

Quais São os Benefícios?

- ✓ Ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade
- ✓ Ajuda você a saber quando está com fome ou cheio, o que promove hábitos alimentares saudáveis
- ✓ Ajuda você a aproveitar cada mordida de sua comida
- ✓ Permite que você coma o que quiser sem ter regras ou culpa pelo que come
- ✓ Foca no que funciona melhor para você, não para os outros
- ✓ Ajuda você a prestar atenção nos seus sinais de fome e saciedade

Você sabia?

Uma alimentação saudável é mais do que **o quê** você come. Como você pensa sobre comida é importante para que você **valorize as necessidades e sinais do seu corpo.**



Enjoy!

Como Usar o Comer Intuitivo e o Comer com Atenção Plena

- ✓ **Coma de vagar.** Dê pequenas mordidas, mastigue mais vezes e descanse o garfo entre as mordidas.
- ✓ **Desligue as distrações** como a TV, o computador, o tablet e o telefone durante as refeições.
- ✓ **Preste atenção no seu corpo.** O que está dizendo a você? Você está com fome ou está cheio? Quando sentir fome, coma. Faça uma pausa e ouça seu corpo sinalizar que você não está mais com fome.
- ✓ **Escolha alimentos que você goste** e isso o ajudará a ficar satisfeito.
- ✓ **Tenha cuidado com o comer emocional** por tédio ou tristeza, ou comer demais a ponto de se sentir muito cheio.
- ✓ **Pense nas suas escolhas diariamente.** O que você tem feito bem e o que pode melhorar?
- ✓ **Jogue fora livros de dieta** e artigos de revistas que prometem resultados ou perda de peso rápida.
- ✓ **Não rotule alimentos como 'bons' ou 'ruins'.** Isso diminuirá os sentimentos de culpa depois de comer algo de que você gosta.
- ✓ **Concentre-se em como se sente ao se exercitar,** e não nas calorias queimadas durante o exercício.
- ✓ **Escolha alimentos que promovam a saúde, sejam saborosos e façam você se sentir bem.** Preste atenção nas cores, cheiros, sabores e texturas dos alimentos.

