

*Meta Real*<sup>®</sup> 

*Método Tático de Reabilitação Alimentar*<sup>®</sup>

## RESUMO DA SEMANA

### TRANSPONDO BARREIRAS INCONSCIENTES

**Meta Real**<sup>®</sup>

R. Dr. Fabrício Vampré, 120

VI. Mariana - São Paulo - SP

Tel.: (11) 5572-2611

[www.metareal.com.br](http://www.metareal.com.br)

## Transpondo Barreiras Inconscientes

Você vem acompanhando nossos encontros e neles aprendeu uma série de novos conceitos de si mesmo e de sua alimentação. Ao expor as pessoas a esses novos conceitos, temos consciência de que qualquer mudança nos hábitos cria uma certa dose de desconforto, insegurança e ansiedade e provoca medos e tensões em relação a outras áreas da vida.

Por que isso acontece?

### \* Medo do **fracasso**

Até agora você acreditava que o seu maior problema era a obesidade. Ao abandonar a condição de obeso ou, pelo menos, perceber que está se encaminhando nesse sentido, você verá emergir seus reais problemas, que até então estavam encobertos pela obesidade. Agora, eles são visíveis a olho nu e exigem sua atenção e solução. Você começa a entender que eles estão ligados à maneira como você lida com sua vida e com suas emoções.

Nessa fase só há dois caminhos: ou, você encara esses problemas e continua emagrecendo ou, foge da raia e engorda tudo de novo; pois assim poderá continuar

culpando a gordura pelo seu fracasso.

### \* Medo do **Vazio**

A gordura ocupa muito espaço na vida do obeso, tanto física como emocionalmente, pois ele pensa 24 horas por dia no assunto. Quando emagrece, a pessoa se vê perdida não sabe como preencher esse vazio e fica ansiosa. Resultado: se não tomar cuidado, vai começar a comer compulsivamente outra vez e voltar a engordar.

## \* Medo da Nova Imagem

Depois de tanto tempo convivendo com a imagem de gorda, a pessoa tem medo das reações que sua nova condição possa provocar nas outras pessoas e, também, tem medo do que pode acontecer em relação ao próprio corpo (flacidez, rugas, envelhecimento precoce, estrias, etc). Esse medo pode fazê-la interromper o programa e depois não conseguir retomá-lo.

## RECEITA DE SUCESSO REAL...

### ...para baixar e ou evitar os triglicérides

Escolher somente uma fonte de carboidrato por refeição (por exemplo, não misturar arroz e batata)

- Usar adoçante;
- Usar a porção de fruta do programa alimentar;
- Refrigerante só diet/light;
- Sorvete Light/diet;
- Escolher os pudins, flans, gelatina, geleias, compotas e iogurtes diet;
- Balas e chicletes sem açúcar;
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Comer hortaliças em, pelo menos, duas refeições diariamente.