

Meta Real[®] 

Método Tático de Reabilitação Alimentar[®]

RESUMO DA SEMANA

VENCENDO O ESTRESSE ATRAVÉS DA MUDANÇA DE
PENSAMENTO

Meta Real[®]

R. Dr. Fabrício Vampré, 120

VI. Mariana - São Paulo - SP

Tel.: (11) 5572-2611

www.metareal.com.br

Vencendo o estresse através da mudança de pensamento

Diversos pensamentos negativos, que ficam remoendo fatos desagradáveis ou, até mesmo, imaginando acontecimentos ruins, antes mesmo de ocorrerem, incomodam seu cérebro e provocam uma tensão permanente que, invariavelmente, refletem de modo negativo, em seu organismo.

Quando você se permite excesso de afirmações ou suposições pessimistas, o seu cérebro acaba por aceitá-las como verdadeiras e, a partir daí, o estresse é inevitável. E, depois de instalado, vai lhe trazer problemas ligados à alimentação, que se tornará agitada e indigesta.

Veja o ciclo: com pressa e ansiedade, você não vai conseguir mastigar direito a comida, ultrapassando o limite da fome-física® (porque comendo sem mastigar não percebe os sinais de seu corpo) e dificultando as tarefas dos órgãos responsáveis pela digestão.

Resultado: o organismo não queima tudo que deveria e devolve a sua parte em gordura.

Antes de sentir-se incapaz de evitar pensamentos negativos, saiba que a maneira de encarar os problemas é muito mais decisiva do que eles próprios.

Por isso, em vez de comer para compensar o desgosto que as adversidades trazem, trate de buscar soluções, revelando toda a coragem e bom senso que, com certeza, existem dentro de você.

Uma ferramenta pode ajudá-lo a encontrar as soluções, por conta própria, sem depender de ninguém:

É feita pela pronúncia de frases que expressam o aqui e agora. Use o verbo no gerúndio, para deixar clara a idéia de movimento em direção a um resultado que quer alcançar. Repetindo várias vezes ao dia uma frase de linguagem criativa, você acaba convencendo o seu cérebro de que a mudança realmente está se processando. Para alcançar o sucesso na linguagem criativa, você precisa, de fato, acreditar que ela funciona, vivenciá-la e sentir o poder inquestionável que ela possui. Use a seguinte programação como forma de higiene mental: "coisas, pessoas e situações que eu não posso mudar já não me preocupam". Quanto a isso, relaxe: "o que não tem remédio, remediado está".

Você cria, primeiro em nível consciente, o que quer realizar. A partir daí, o seu subconsciente trabalhará para tornar os resultados efetivos. Dissipar os medos, traiçoeiramente criados por nós mesmos, por meio da imaginação, que mina nossos pontos positivos, é uma atitude fundamental para começarmos a viver melhor. Para usar a imaginação a nosso favor, devemos imaginar aquilo que desejamos com detalhes tão nítidos e ricos, a ponto de não restar ao subconsciente outra alternativa senão fabricar a situação que queremos.

Imagine momentos agradáveis, e que tudo em sua vida é perfeito, exatamente da maneira que deseja. Você ficará surpreso com os resultados.

RECEITA DE SUCESSO REAL...

...para melhorar o bom colesterol

- Prefira os pães com fibras.
- Máximo de 4 gemas por semana, computar as gemas de preparo dos alimentos.
- Usar claras normalmente.
- Retirar a pele das aves e a gordura aparente das carnes, antes do preparo.

- Consumir peixe, pelo menos 3 refeições por semana.
- Usar leite desnatado para beber e preparar pratos.
- Iogurtes, só 0% de gordura.
- Preferir queijos brancos, ricota, cottage, requeijão light e outras versões light.
- Não abuse dos queijos integrais.
- Optar por creme de leite light.
- Preferir embutidos light de aves.
- Escolher margarinas vegetais, óleo de milho, soja, canola, girassol, azeite de oliva: dê preferência ao extra virgem.
- Optar por pratos assados, grelhados ou cozidos.
- Optar por molho de tomate fresco bem temperado com alho, cebola, ervas e pimentas (opcional).
- Escolher sorvetes de frutas com leite desnatado e os 0% de gordura.
- Escolher bolachas sem recheio e doces sem cremes.
- Escolher pizzas com embutidos de aves, queijo magro e hortaliças.