

*Meta Real*<sup>®</sup> 

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

## RESUMO DA SEMANA

QUAL É A "SEGUNDA INTENÇÃO" EM ESTAR GORDO?

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)

## Qual é a "segunda intenção" em estar gordo?

Já dissemos aqui que, desde a fase em que somos gerados, nosso cérebro armazena dados no inconsciente e continua a fazê-lo durante toda a nossa vida. Esses dados ficam arquivados e são usados toda vez que alguma situação estimula à busca de qualquer destas informações ali armazenadas.

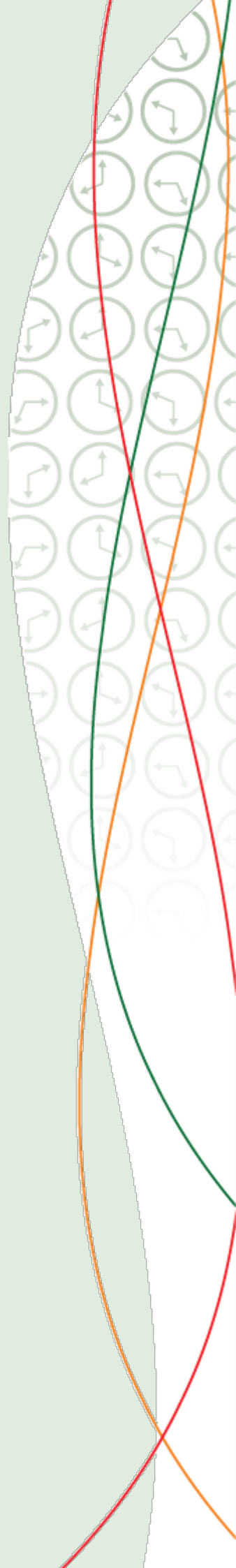
Se pudéssemos procurar esses dados específicos no inconsciente, como num arquivo, facilmente encontraríamos os motivos que nos levam a assumir determinados comportamentos e atitudes no dia-a-dia.

Da mesma forma, saberíamos em que circunstâncias e o porque começamos a engordar. Existem várias razões possíveis para a obesidade e elas normalmente significam problemas que podem e devem ser descobertos e solucionados.

Na infância não sabemos expressar muito bem certos desconfortos e, uma atitude comum de quem cuida das crianças é oferecer-lhes o que comer. Nosso "banco de dados" acaba registrando o alimento como uma fonte de alívio para diferentes incômodos e, registrando isso no inconsciente, passa a usá-lo também na idade adulta como válvula de escape para nossa insatisfação.

Na escola e em casa, as crianças são estimuladas a comer bastante para "ficarem fortes" e "agradar" os adultos.

A gordura também se instala como uma capa de proteção quando a pessoa se sente ameaçada diante do mundo, por qualquer motivo. Assim, ela se "esconde" por trás da gordura, "acreditando" que, dessa forma, estará livre de situações de risco.



Exemplos:

- a pessoa sente-se protegida sexualmente, para não ser tratada como objeto;
- evita a aproximação de pessoas inconvenientes;
- mostra que já tem um fardo muito grande para carregar (o peso) e que não pode suportar mais nada sobre si.
- Também, para quem não expressa adequadamente seus sentimentos, a gordura acaba sendo "um prato cheio".
- Quando você não manifesta o que sente, tem que engolir aquilo e, para não parecer muito indigesto, o melhor é "engolir-lo" junto com outras coisas de comer, de preferência agradáveis e gostosas.

Essas são algumas razões pelas quais podemos engordar e desenvolver um comportamento ligado à obesidade. Você poderá perguntar: "Mas se quero emagrecer, por quê me comporto assim?"

Porquê o comportamento compulsivo, em relação à comida, é a forma que seu inconsciente encontrou para "resolver" (ao menos de forma paliativa) essas questões emocionais, que são prioritárias.

Tomar consciência da existência desses problemas é a melhor forma de caminhar rumo à solução. Isso porque, quando entendemos as razões que criaram os problemas, o trabalho para resolvê-los e superá-los torna-se muito mais simples.

---

## RECEITA DE SUCESSO REAL...

...para quando você não pode sair do trabalho para comer

Lembre-se: você precisa de 20 minutos só para comer, longe do computador, relatórios, fichas, etc.

Faça do comer, em qualquer lugar, uma experiência pura:  
quando comer, só coma!

Se levar a refeição de casa, prefira sanduíches de pão integral com frios a base de aves ou queijos magros e muita verdura e legumes (pode ser em conserva, tipo aspargos, cogumelos, palmito, etc). Passe requeijão light e mostarda.

Use uma fruta de sobremesa. E bom apetite!