

Meta Real[®] 

Método Tático de Reabilitação Alimentar[®]

RESUMO DA SEMANA

NÍVEIS DE SATISFAÇÃO

Meta Real[®]

R. Dr. Fabrício Vampré, 120

VI. Mariana - São Paulo - SP

Tel.: (11) 5572-2611

www.metareal.com.br

Níveis de satisfação

Hoje vamos falar mais profundamente do processo da ingestão dos alimentos: o que se passa nos olhos, na boca, no nariz, no estômago e no cérebro; e mais, como as reações de cada um desses órgãos traz sensações à experiência alimentar.

Existem seis estágios de satisfação, sendo o seu cérebro o centro receptor desses seis estágios. A meta é obter a satisfação máxima em todos os estágios.

1. **Satisfação Visual** □ se o alimento agrada à visão, vai agradar ao cérebro. Mesmo antes de começarmos a comer, nossa satisfação alimentar é iniciada por meio do prazer visual. Arrumar uma mesa bonita, com flores e luz de velas, pode aumentar a sua satisfação alimentar.
2. **Satisfação das Papilas Gustativas** □ a nossa língua tem cinco conjuntos de papilas gustativas (doce / azedo / salgado / amargo / picante). As papilas têm milhares de detectores de gosto chamados quimiorreceptores que, quando estimulados pela **mastigação**, enviam sinais de prazer para o cérebro.
3. **Satisfação Olfativa** □ seu sentido do olfato é responsável por quase 50% da satisfação inicial do comer; e, a boa **mastigação** tem outra grande vantagem: aumenta a liberação dos aromas, permitindo que você capture, por completo, o cheiro da comida, estimulando os nervos olfativos do cérebro.
4. **Satisfação do Estômago** □ o nosso estômago tem o tamanho de um punho fechado, depois que os três primeiros bocados entram no estômago, este já começa a ficar satisfeito e, quando for chegando nos 20 minutos, os receptores passam a lançar sinais para o cérebro, e o estômago e o intestino liberam uma substância química chamada colecistocinina (CCK).
5. e 6. **Satisfação da Corrente Sanguínea** e **Satisfação Cerebral** □ são os estágios finais da satisfação; são os efeitos que a comida exerce nos níveis de glicose do

sangue e nas substâncias químicas do cérebro. Depois que o estômago envia sinais de satisfação para o cérebro, a comida é absorvida na corrente sanguínea e atravessa a barreira entre o sangue e o líquido **cefalorraquidiano**, deixando seu cérebro satisfeito com o suprimento de energia e de substâncias químicas.

Agora que você conhece **os segredos** da satisfação de comer, pode aproveitar mais o tempo das suas refeições, comendo devagar, mastigando bem o alimento, com **MUITO PRAZER, SATISFAÇÃO e SEGURANÇA** de poder emagrecer e manter o peso, automaticamente!

RECEITA DE SUCESSO REAL...

...para comer em pizzerias

- Evitar pizzas com bacon e embutidos suínos.
- Evitar pizzas com queijos muito gordos.

Escolher:

- Mussarela / mussarela de búfala / ricota.
- Marguerita light.
- Champignon / shitaki / shimeji.

Limitar-se a 2 pedaços, mastigados até [virar papinha] e, só aí, engolir.