

*Meta Real*<sup>®</sup> 

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

## RESUMO DA SEMANA

IMPULSOS DE COMER: COMO CONHECÊ-LOS

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)

# Impulsos de comer: como conhecê-los

Para conduzir a mudança que propomos nos hábitos alimentares é preciso, antes de tudo, saber identificar os tipos de impulsos que nos levam a comer e a nossa postura em relação à alimentação (como, quando, quanto e até aonde comemos).

Em primeiro lugar, vamos diferenciar cada um deles.

- **Fome (Física)** é um sistema puramente físico, que acontece aproximadamente 5 à 6 horas após termos feito uma refeição completa, e que se manifesta por dor de estômago, dor de cabeça, tontura ou mau hálito, etc.

Essa sensação pode ocorrer antes dessas 5 ou 6 horas, caso você não tenha feito uma refeição balanceada, com todos os nutrientes de que necessita para fazer seu organismo funcionar adequadamente.

- **Apetite (Fome Psicológica)** é um tipo de necessidade que, não satisfeita, leva ao impulso de comer. Pode ser provocado por sentimentos interiores de frustração, tensão, angústia, solidão, etc; ou por pressão de circunstâncias externas (comer socialmente, insegurança em alguma **situação**, etc.).
- **Fome condicionada** é o vício de comer sempre à mesma hora, independente de sentir fome-física®. É quando você se comporta como "cãozinho de laboratório": ao toque da campainha, começa a salivar

Caso você se encaixe nesse caso, e esteja habituado a comer, todos os dias, num mesmo horário, faça um exercício simples: perceba se, num passeio de fim de semana, quando você não está sob as pressões do ambiente ou do relógio, se sentirá falta da comida naquele horário.

Outro tipo de fome condicionada é quando se tem sensações

de fome pela simples visão ou pelo cheiro de algum alimento. **Também, neste caso**, você se deixa influenciar por pressões exteriores. **Não é fome de verdade.**

O obeso, em geral, tende a fazer vistas grossas para o seu comportamento compulsivo em relação à comida. Assim, ele come, muitas vezes, quando está com sede ou **cansado e, também**, usa outros argumentos para justificar seus abusos.

Exemplos:

- Vai a um jantar e come muito, além de sua fome, mas sente-se absoldido porque recusou-se a comer doce na sobremesa e optou pela fruta.
- Envolve-se pelo clima e, "distraidamente", esquece-se ou não percebe que comeu um exagero.
- Acha que pode comer até estourar só porque não está ingerindo "alimentos que engordam" (massas, doces, gorduras). Em compensação, abusa das carnes, legumes e verduras e, não entende por que o ponteiro da balança continua subindo.

Na verdade, não existe o que engorda e o que emagrece. O que importa é **como** (a postura), **quando** (o momento), o **quanto** e **até aonde** (saciedade) você come.

É preciso mudar os hábitos alimentares e ingerir somente **o que** e **quanto** o seu corpo necessita. Nos horários que sentir fome-física®.

Essa é a direção certa para resolver o seu problema de obesidade e transformar-se numa pessoa feliz, segura de si e capaz de resolver seus problemas sem recorrer à comida.

---

# RECEITA DE SUCESSO REAL...

## ...PARA CULTIVAR A PACIÊNCIA E A PERSISTÊNCIA

Ninguém pode fazer você sentir o desejo de emagrecer. A motivação, a intenção e o objetivo para levar sua energia ao resultado que você quer, tem que ter origem e vir de dentro de você mesmo(a).

Quando confiar e esperar conseguir, seus atos vão apoiá-lo(a) e movê-lo(a) na busca desse desejo.

Você vai precisar, cultivar a paciência e esperar que a mágica aconteça espontaneamente; assim como, uma semente realiza seu milagre, germinando, crescendo e dando frutos em um determinado tempo, pacientemente. Se fosse você o(a) dono(a) dessa planta, talvez não iria ficar impaciente observando o seu jardim para ver nele sinais de crescimento.

O mesmo deve acontecer em relação ao seu corpo: mesmo que você não "veja", ele está modificando, a todo momento, num desempenho miraculoso se você se mantiver no propósito de emagrecer.

Se você estiver esperando uma flor desabrochar, vai levar uma eternidade. Mas um dia você acorda e encontra no seu jardim uma flor que desabrochou magicamente. Acontece o mesmo com a transformação do seu corpo. Um dia, vai olhar-se no espelho e ver a mágica interior, que você operou, refletida na imagem do seu corpo. Vai perceber que a imagem vista, sem dúvida, é um reflexo das imagens internas que você guarda na mente. Sem esforço e luta consciente, terá conseguido a sua meta de peso e irá se manter assim para sempre.