

Meta Real[®] 

Método Tático de Reabilitação Alimentar[®]

RESUMO DA SEMANA

O SIGNIFICADO DOS ALIMENTOS

Meta Real[®]

R. Dr. Fabrício Vampré, 120

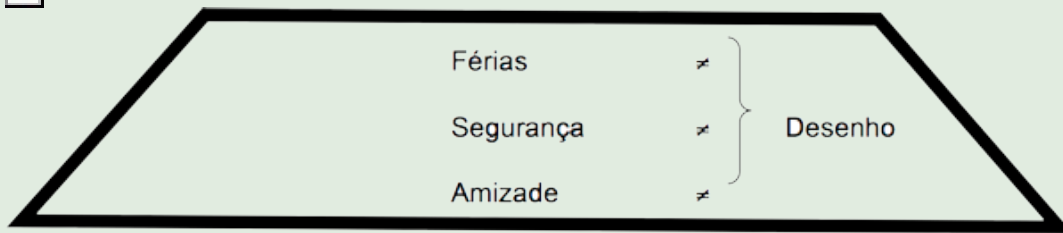
VI. Mariana - São Paulo - SP

Tel.: (11) 5572-2611

www.metareal.com.br

O Significado dos Alimentos

Muitas pessoas consomem determinados alimentos simplesmente pelos significados que eles carregam, quando o ideal seria comê-los pensando na nutrição do corpo, pois quando se come pela nutrição do corpo, o emagrecimento é bem mais rápido!



Vamos ver alguns significados que são comumente associados a alguns alimentos, segundo pesquisas realizadas com algumas donas de casa de São Paulo:

Significados

conforto, segurança
férias
um momento solene
trabalho
ociosidade
carinho
prestígio social
assistir TV/cinema
amizade
mulher elegante

Alimentos

café, biscoito, chá
peixe, sorvete
bebida alcoólica
arroz, feijão
bolo, bolacha
chocolate, doces
bebida alcoólica
biscoito, salgadinhos, pipoca
cafezinho
salada

Reparamos que muitas pessoas fazem este tipo de associação

baseado no que ouvem por aí. E, geralmente, o que se ouve por aí não corresponde à realidade.

Às vezes, nem mesmo aquelas afirmações que são passadas de geração para geração são verdadeiras!

Além disto, uma pessoa poderá enxergar o alimento como um paliativo para suas necessidades de companhia, de afeto, de relaxar, obter um pequeno prazer, ou por outra necessidade que não seja a de fornecer nutrientes para o organismo.

Sempre que desejamos muito uma coisa, ela fica em primeiro plano na nossa cabeça.

E, enquanto não a temos, nada mais consegue desviar nossa atenção.

Quando, finalmente, conseguimos esse objeto do desejo, passada a fase de curtí-lo, seja uma roupa nova, um livro ou qualquer outra coisa, ele perde sua aura de magia. A partir do momento que o possuímos ele deixa de nos atrair como antes.

Assim, conhecido o mecanismo, por quê não usá-lo a nosso favor?

- Experimente fazer o teste.

É muito simples. Basta que você se proponha a ficar, frente a frente, com aquela guloseima que mais o tenta, durante apenas cinco minutos.

Nesse tempo você deve olhar para ela, observá-la e concentrar toda a sua atenção nela. Pode até mesmo comê-la, mas **não antes de passado os cinco minutos.**

Você verá que, ao final desse tempo, ela terá perdido sua capacidade de atraí-lo.

Observe que, durante esse tempo, muitos sentimentos, pensamentos e reflexões vêm à sua cabeça. Isso funciona

como uma tomada de consciência que leva você a entender o porquê de desejar tanto aquilo. Quando você descobre essas razões, em geral percebe que elas não são tão fortes assim e que você, quase sempre, não consegue resistir só porque cede ao primeiro impulso de comer, por pura compulsão.

Essa técnica faz com que você reavalie os significados que as coisas de comer têm em sua vida e faz também com que você seja livre para modificar estes significados, por opção, e não continuar sendo escravo desses conceitos por inconsciência.

Várias pessoas se surpreenderam com o resultado desse exercício.

Surpreenda-se também!

RECEITA DE SUCESSO REAL...

...de um roteiro que possa confiar e seguir para chegar lá

O emagrecimento deve ser como uma viagem de mudança. As viagens exigem esforços □ não só físico, mas também preparo mental, compromisso emocional e fé em chegar ao destino. Sem o desejo de fazer a viagem, você nunca colocará o pé em outro lugar; sem acreditar que é possível estar lá, você nunca tomará as decisões e providências necessárias para chegar!

Quer seu objetivo seja mudar a aparência, quer seja mudar-se de um ponto do planeta para outro, a ação deverá ser empreendida em cada nível de sua capacidade de agir.

AÇÃO MENTAL □ por meio do desejo, intenção, objetivo, meta, imaginação e planejamento.

AÇÃO EMOCIONAL □ por meio da decisão ou compromisso, expectativa, entusiasmo, fé ou crença no desejo.

AÇÃO FÍSICA □ por meio da crença e vontade de realizar o desejo e a decisão ser acompanhada da ação. Seguir o impulso intuitivo de agir.

É com essa receita que você empreende, o tempo todo, para executar qualquer tarefa, por mais simples que seja; então você já sabe usar as estratégias. Se você consegue planejar uma viagem e dar continuidade ao projeto, terá tudo para resolver o problema da obesidade.

