

*Meta Real*<sup>®</sup> 

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

## RESUMO DA SEMANA

TRANSPONDO BARREIRAS INCONSCIENTES

**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)

## Transpondo Barreiras Inconscientes

Você vem acompanhando nossos encontros e neles aprendeu uma série de novos conceitos de si mesmo e de sua alimentação. Ao expor as pessoas a esses novos conceitos, temos consciência de que qualquer mudança nos hábitos cria uma certa dose de desconforto, insegurança e ansiedade e provoca medos e tensões em relação a outras áreas da vida.

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

Por que isso acontece?

\* Medo do **fracasso**

Até agora você acreditava que o seu maior problema era a obesidade. Ao abandonar a condição de obeso ou, pelo menos, perceber que está se encaminhando nesse sentido, você verá emergir seus reais problemas, que até então estavam encobertos pela obesidade. Agora, eles são visíveis a olho nu e exigem sua atenção e solução. Você começa a entender que eles estão ligados à maneira como você lida com sua vida e com suas emoções.

Nessa fase só há dois caminhos: ou, você encara esses problemas e continua emagrecendo ou, foge da raia e engorda tudo de novo; pois assim poderá continuar

culpando a gordura pelo seu fracasso.

\* Medo do **Vazio**

A gordura ocupa muito espaço na vida do obeso, tanto física como emocionalmente, pois ele pensa 24 horas por dia no assunto. Quando emagrece, a pessoa se vê perdida não sabe como preencher esse vazio e fica ansiosa. Resultado: se não tomar cuidado, vai começar a comer compulsivamente outra vez e voltar a engordar.

**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)

\* Medo da Nova Imagem

Depois de tanto tempo convivendo com a imagem de gorda, a pessoa tem medo das reações que sua nova condição possa provocar nas outras pessoas e também tem medo do que pode acontecer em relação ao próprio corpo (flacidez, rugas, envelhecimento precoce, estrias, etc). Esse medo pode fazê-la interromper o programa e depois não conseguir retomá-lo.

# Meta Real®

## Método Tático de Reabilitação Alimentar®

### RECEITA DE SUCESSO REAL...

...para baixar e ou evitar os triglicérides

Escolher somente uma fonte de carboidrato por refeição (por exemplo, não misturar arroz e batata)

- Usar adoçante;
- Usar a porção de fruta do programa alimentar;
- Refrigerante só diet/light;
- Sorvete Light/diet;
- Escolher os pudins, flans, gelatina, geleias, compotas e iogurtes diet;
- Balas e chicletes sem açúcar;
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Comer hortaliças em, pelo menos, duas refeições diariamente.

Meta Real®

R. Dr. Fabrício de Sá, 120  
Vl. Mariana - Jd. São João - SP  
Tel: (11) 2222-2611  
www.metareal.com.br

