

*Meta Real*<sup>®</sup> 

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

RESUMO DA SEMANA

COMO FICA A VIDA SOCIAL

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)

## Como Fica a Vida Social

Quando convidado para algum evento social, o obeso fica dividido: comportar-se como gordo ou como magro?

Ou ele começa pensando, por antecipação, que vai sair do Método, já tendo a certeza de que não vai resistir às guloseimas que serão servidas e, portanto, "relaxa" antes mesmo da festa acontecer; ou então, passa a sofrer, desde o momento do convite, porque sabe que não poderá fazer "extravagâncias".

Em nenhum momento, o obeso imagina o quanto poderá se divertir, quem irá encontrar, etc. Em vez de ficar se preparando para curtir o prazer da festa, limita-se apenas a um aspecto: a dolorosa obrigação de se privar da comida, principalmente se ele ainda não fez as pazes com ela.

Ficar se martirizando com a típica frase "eu não posso", em vez de estabelecer se você quer ou não emagrecer, só pode levar a sentimentos e conversas inconvenientes, que o colocam na posição de pobre vítima que não pode aproveitar os "prazeres" que a vida oferece. Se ceder à tentação, entretanto, a culpa ainda pode ser pior do que as consequências das delícias consumidas.

Como resolver esse dilema? Em primeiro lugar, substituir a questão do poder ou não poder, pelo querer ou não querer; afinal, você quer ser magro ou gordo?

A partir daí, da sua vontade (e não obrigação), você pode se comportar como magro, que vai às festas com o objetivo de se divertir, encarando a comida como parte do acontecimento; ou seja, aproveitando o evento para estagiar!

De olho na meta

Depois de ter se posicionado como magro, você já terá trabalhado seus mecanismos interiores e se sentirá à vontade para tomar refeições em companhia de outras pessoas, comportando-se como magro-padrão: comendo devagar e parando quando estiver satisfeito.

Sua linha de pensamento: **“SOU MAGRO E AJO COMO TAL”**.

Antes de ir às festas, programe-se para:

- evitar ser pego de surpresa **“** seja prevenido, coma antes de sair de casa, se estiver com fome-física®. Se não estiver, coma na festa, porém, na medida certa e preocupe-se apenas em divertir-se;
- mastigue os alimentos pelo menos 15-25 vezes cada bocado, fazendo isso devagar, em 20 minutos, apenas!

Desobrigue-se completamente de aceitar tudo aquilo que lhe oferecem e, lembre-se que, apesar de pequenos, os petiscos e drinques servidos têm a incrível capacidade de reunir excesso de calorias. Por isso, quando sentir que está saciado ou prestes a ficar, **pare de comer!** Recuse a comida a mais que os anfitriões oferecem, mesmo que insistam muito.

Frases como: **“**Agora não**”** e **“**daqui a pouco**”** são infalíveis e, também, gentis. Além do mais, é só você quem decide o que quer, ou não, comer.

Também, em restaurantes, comporte-se como magro, dispensando o couvert ou se satisfazendo só com ele. Quanto à sobremesa, deixe um espaço para ela ou inicie sua refeição por ela.

Onde quer que esteja: faça três refeições ao dia, com intervalos de 5/6 horas entre elas. Pare de achar que cada refeição é a última da sua vida. Aproveite os momentos sociais, dando à comida a atenção que ela merece, nem mais nem menos. E, sobretudo, valorize-se: você tem poder sobre a comida (e não vice-versa).

---

## RECEITA DE SUCESSO REAL...

...para acabar com os quilos a mais

Comece fazendo a pergunta: - "O que fazer se os quilos não me largam?"

Faça um balanço; se não, interrogue-se um pouco mais:

Eu quero realmente emagrecer? Ou, o verdadeiro problema é mudar de vida, mais do que buscar desesperadamente diminuir o seu tamanho?

Se for isso, encare o problema e mude de vida, vá em frente!

Pergunte-se se seus quilos não são seu escudo contra a vida ou contra os outros. Se a resposta for um sim, continue insistindo, pois você já chegou até aqui. Lembre-se que existe um momento certo para o emagrecimento e, é aí, que tudo irá acontecer em boas condições.

Via de regra, os quilos a mais são o grito "silencioso" de um trauma pesado que a pessoa jamais ousou confessar a alguém, nem a ela mesma!

Além das aulas da Meta Real® ©, talvez seja necessário tomar a decisão, mesmo que dolorosa, de consultar um profissional especializado. Enfrente, mesmo que tenha medo, pois a coragem é agir, apesar do medo!