

OS DEZ PRINCÍPIOS DO

# **comer** ♥ **intuitivo**

OS DEZ PRINCÍPIOS DO

# comer intuitivo



A alimentação intuitiva se baseia em perceber e respeitar os sinais do próprio corpo, desenvolvendo a habilidade de diferenciar sensações físicas de sensações emocionais, integrando razão e emoção na hora de comer.

## PRINCÍPIO 1

Rejeitar a mentalidade de dieta

---

## PRINCÍPIO 2

Honrar a fome

---

## PRINCÍPIO 3

Fazer as pazes com a comida

---

## PRINCÍPIO 4

Desafiar o policial alimentar

---

## PRINCÍPIO 5

Sentir a saciedade

## PRINCÍPIO 6

Descobrir o fator de satisfação

---

## PRINCÍPIO 7

Lidar com as emoções sem usar a comida

---

## PRINCÍPIO 8

Respeitar o seu corpo

---

## PRINCÍPIO 9

Exercitar-se, sentindo a diferença

---

## PRINCÍPIO 10

Honrar a saúde

PRINCÍPIO 1








# rejeitar a mentalidade de dieta

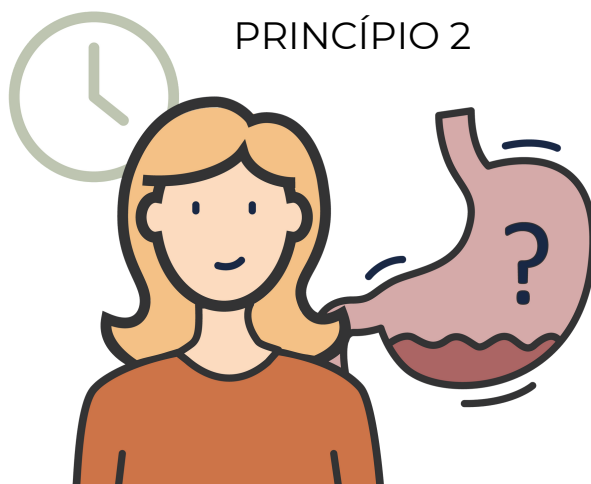


A mentalidade de dieta é fruto dos anos que passamos pensando em restringir determinados alimentos, classificando-os como "proibidos" ou "permitidos" e dividindo os dias da semana em "dias de fazer dieta" ou "dias de chutar o balde".

Esse princípio pede que rejeitemos a mentalidade de dieta. Para isso, é preciso identificar os pensamentos característicos da mentalidade de dieta e desmistificá-los. O resultado da prática desse princípio surge quando passamos a nos alimentar de forma menos racional, menos crítica e mais leve.

## PENSAMENTOS E AÇÕES COMUNS DA MENTALIDADE DE DIETA:

-  Monitorar a quantidade de calorias ingeridas ao longo do dia
-  Se privar ou se proibir de comer determinados alimentos
-  Dividir os alimentos entre "esse pode x esse não pode"
-  Sentimento de culpa ao comer algo que gosta
-  "Seguir certinho" durante a semana e "se permitir" aos finais de semana
-  Sensação de fracasso ao "sair da dieta"
-  Pensar que precisa "compensar" algum exagero cometido no dia anterior



## PRINCÍPIO 2

# honrar a fome

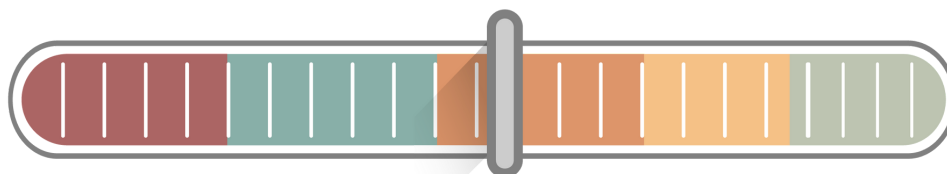
Honrar a fome significa confiar na sua capacidade de ouvir os sinais internos de fome e decidir comer quando eles aparecerem. Você já sentiu fome, mas ignorou porque queria emagrecer? Já tentou "enganar a fome" tomando água ou mascando chiclete?

Pessoas que fazem dietas por muitos anos, geralmente, têm medo de sentir fome. O medo surge por pensarem que, se esperarem a fome chegar, vão perder o controle e comer demais. Mas não é isso que acontece.

Honrar a fome não significa esperar se sentir faminto para comer. Significa respeitar a inteligência do seu corpo, que é sábio o suficiente para te dizer quando é necessário fazer uma refeição e quanto de alimento ele precisa naquele momento.

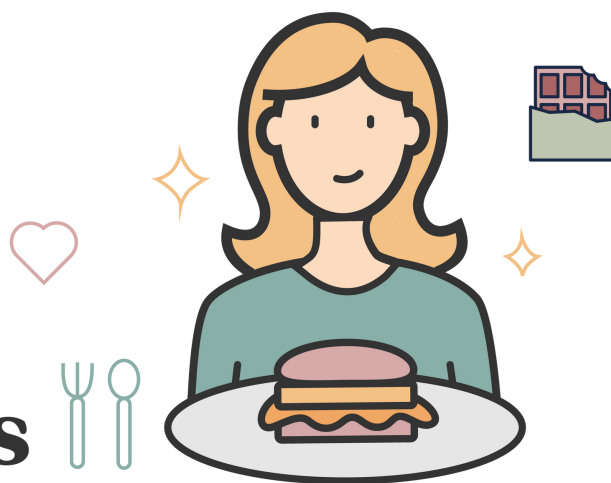
## ESCALA DA FOME

Essa é uma ferramenta que auxilia a diferenciar os níveis de fome e identificar as zonas em que o corpo se sente confortável.



NÍVEL 1	NÍVEL 2	NÍVEL 3	NÍVEL 4	NÍVEL 5
Faminto, sentindo fraqueza e tontura.	Irritabilidade, baixa energia e estômago roncando	Bastante fome, estômago começando a fazer barulhos.	Começando a sentir fome.	Neutro, nem com fome, nem satisfeito.









PRINCÍPIO 3

# fazer as pazes com a comida

Esse princípio se baseia em um dos pilares centrais da alimentação intuitiva: a permissão incondicional para comer. A proposta desse pilar é mostrar que é possível abandonar as regras e julgamentos que surgem quando você precisa decidir se vai comer ou não algum alimento.

É importante reforçar que ter permissão incondicional para comer não significa comer qualquer coisa, a qualquer horário, em quantidade, sem critério nenhum. Para decidir, você pode se guiar por algumas perguntas, como por exemplo:

-  Estou com vontade de verdade ou quero comer só porque vi?
-  Entre essa e aquela opção, qual realmente está me dando mais vontade?
-  Vou comer porque quero ou só porque as pessoas que estão comigo estão comendo?
-  A fome que estou sentindo tem sinais físicos ou será que é algo emocional?

## RELAÇÃO RUIM COM A COMIDA:

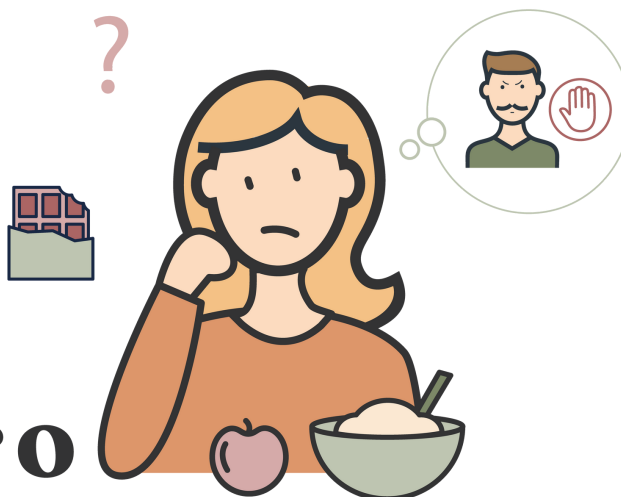
desejo > proibição e tentativa de "enganar" a vontade > desejo persiste > exagero

## RELAÇÃO BOA COM A COMIDA:

desejo > permissão incondicional para comer > mata a vontade > volta à rotina

## PRINCÍPIO 4

# desafiar o policial alimentar



O policial alimentar representa a nossa mente avaliando se as regras alimentares, determinadas pela mentalidade de dieta, estão ou não sendo cumpridas. Então, quando uma regra é "burlada", podem surgir pensamentos de culpa e julgamento, que induzem reações do tipo "tudo ou nada".

### Policial alimentar interno

Pensamentos de cobrança que devem ser evitados e substituídos por pensamentos racionais:

- |   |  |
|---|--|
| ✗ "Não posso comer chocolate porque engorda." | ✓ Vou comer algo diferente porque estou com vontade e terei o sentimento de prazer.      |
| ✗ "Eu sou um fracasso"                        | ✓ Estou fazendo o meu melhor e posso contar com as pessoas que me ajudam nesse processo. |
| ✗ "Essa semana foi péssima, só comi besteira" | ✓ Vou me planejar e procurar fazer boas escolhas alimentares.                            |

### Policial alimentar externo

Amigos, família e profissionais de saúde que atuam como juízes para garantir o cumprimento das "leis":

- ✗ "Quer emagrecer e está comendo isso?"
- ✗ "Desse jeito você nunca vai conseguir"
- ✗ "Já pensou na quantidade de calorias dessa comida?"

### Como desafiar o policial alimentar?

Aprenda a identificar as diferentes "vozes da comida" que atrapalham o processo:

- as informantes: usadas para manter a pessoa em dieta, calculando mentalmente as calorias e informações nutricionais;
- as "revoltadas": geralmente influenciando a comer em excesso e sabotando o processo.

Então, transforme-os em aliados:

- as informantes podem ajudar a fazer escolhas saudáveis, porém sem culpa;
- as revoltadas podem ajudar a manter os limites dos excessos em equilíbrio.

👉 É preciso aprender a se tratar com bondade, permissão e esperança diante das suas escolhas alimentares.

## PRINCÍPIO 5

# sentir a saciedade



Compreender a sensação de saciedade consiste em reconhecer os sinais que o corpo emite, indicando que a fome já foi atendida, e perceber quando se está adequadamente satisfeito.

### E como reconhecê-los?

- quando se permite comer de maneira incondicional
- quando a fome é honrada (evitar comer com fome exagerada ou insuficiente)
- fazendo pausas e questionamentos ao longo da refeição:

- 🧠 Como quero me sentir fisicamente após esse lanche ou refeição?
- 🧠 Por quanto tempo quero que essa refeição me sustente?
- 🧠 Quando foi a última vez que comi?

### ⚠ Cuidado!

Muitas pessoas acham que sentir saciedade é exagero e acreditam que, para emagrecer, é necessário "passar fome". Isso é, na verdade, um senso comum na mentalidade de dieta.



Você pode deixar sobrar comida no prato caso já esteja satisfeito. Não é necessário continuar comendo apenas para terminar o prato ou o pacote. Assim, constrói-se um processo de **aprendizagem da escolha**.

### Para identificar a saciedade:

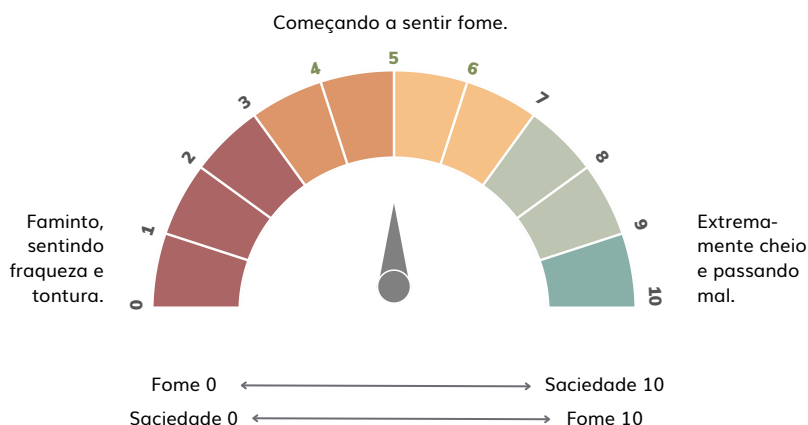
- aumente a consciência e a atenção plena ao comer.
- coma sem distrações e tenha foco na refeição.
- faça pausas para avaliar o sabor e o paladar.

- perceba os sinais físicos e tente um "começar a parar" (ou desacelerar) durante a refeição.
- confie no próprio corpo. Ele sabe te mostrar com qual quantidade de comida ele se sente satisfeito.

### Escala da fome

Tente realizar suas refeições próximo dos níveis 4 a 6. Isso aumenta as possibilidades de **comer com segurança**, **diminui o risco de exagerar ou se restringir** e **aumenta a saciedade**.

Aprender a sentir a saciedade e os outros sinais internos do corpo é um processo que pode precisar de treino. Exercite reconhecer os sinais, e atender à fome antes que ela atinja um nível perigoso (0 a 3), para garantir que se atinja a saciedade.



## PRINCÍPIO 6

# descobrir o fator de satisfação



### O que é satisfação?

é o prazer que surge quando aquilo que se espera é alcançado.

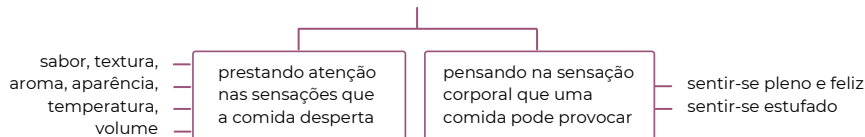
Ao propor o fator satisfação, o Comer Intuitivo foca em duas questões:

1. que alguns alimentos nos deixam satisfeitos por mais tempo e, assim, demoramos mais a sentir fome e pensar em comida.

2. que é preciso aprender a encontrar também **satisfação** por meio da comida – não apenas usá-la para “matar” a fome e se nutrir.

A importância de descobrir a satisfação é que, quando ela é considerada e satisfeita, **come-se menos**.

Para isso, é fundamental saber identificar **o que** você realmente quer comer.



⚠ Nem sempre conseguimos atender à satisfação. Todos já passamos por situações em que, apesar de estarmos saciados e sem fome, não nos sentimos completamente satisfeitos com aquela comida.

Várias situações estão fora de nosso alcance, como comer na casa de alguém, ser levado a algum restaurante específico – e ser servido de algo que não agrada. É importante ressaltar o quanto, muitas vezes, estamos com fome, **mas o que temos disponível não desperta a vontade de comer**.

O importante é que, no dia a dia, quando é possível escolher, o fator satisfação deve ser considerado com honrar a fome e atender à saciedade.

O objetivo de comer não pode ser apenas satisfazer as necessidades físicas, mas também as socioculturais e emocionais – incluindo ficar feliz e satisfeito com o que se comeu.

✓ Quanto mais conectada internamente você estiver para atender à fome com comidas que tenha vontade de comer e que tragam saciedade, mais plenitude terá e menos riscos correrá de exagerar e buscar satisfação pela quantidade, e não pela qualidade.

Além de permissão incondicional para comer, é preciso criar também um ambiente agradável, que influencia nossa satisfação (desde decoração, música e companhia).

## PRINCÍPIO 7



# lidar com as emoções sem usar a comida



Comida, emoções e comportamentos estão fortemente conectados.

- Preparar e receber comida → demonstrações de amor, rituais e celebrações
- Doces → recompensas
- Evitar alimentos preferidos → privação

A comida é usada para lidar com emoções negativas e prolongar as positivas, influenciando o desejo de comer. Todos comemos de forma diferente em diferentes estados emocionais. O excesso pode ocorrer quando a comida é usada para **lidar com emoções não relacionadas à fome, como medo e ansiedade**, levando a uma motivação para comer independentemente da fome ou apetite. Esse é o **Comer Emocional**, caracterizado por esse ciclo

é o uso da comida como forma de conforto, alívio do estresse ou como uma recompensa ao invés de recorrer à comida para satisfazer a fome.



1º passo para a lidar com as emoções sem utilizar a comida:

Identifique o que **causa** a ansiedade ou outro sentimento que gera o gatilho de comer sem fome fisiológica

Estabeleça estratégias para lidar com esses gatilhos

Distraia-se

Saia da cozinha, mantenha as mãos ocupadas, deite, durma, leia, faça exercícios...

Conforte-se

Relaxe, respire profundamente, desligue os eletrônicos, socialize com as pessoas, cuide do seu corpo.

2º passo - Antes de comer, pergunte-se:



"Estou realmente com fome ou só estou buscando pela comida como forma de lidar com as minhas emoções?"



"Se comida não é o que preciso, o que realmente está me faltando? Como faço para atender a essa necessidade?"

3º passo - Busque opções alternativas, que promovam o bem-estar emocional

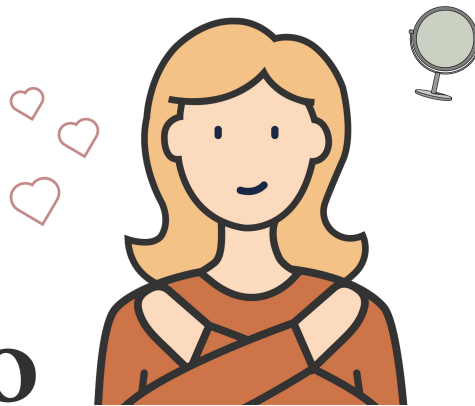
- exercícios físicos • terapia • música • ir ao cinema
- meditação • banho • meditação • entre outros.

4º passo - Cultive uma relação saudável com a comida e com o corpo

- ✓ Entenda que a alimentação não é a única forma de lidar com as emoções. Valorize e respeite o seu próprio corpo.

## PRINCÍPIO 8

# Respeitar o seu corpo



### O que é imagem corporal?

é a representação mental da aparência e forma do nosso corpo, incluindo os sentimentos e ações relacionados a essa percepção.



Infelizmente, muitas pessoas, especialmente mulheres, estão insatisfeitas com seus corpos. Essa insatisfação vai além de apenas ver o tamanho do corpo de forma distorcida. Ela inclui sentimentos de **desvalorização, evitar pensar sobre o corpo, preocupação excessiva e uma forte ênfase na aparência**. Essa insatisfação é muito frequente e é influenciada por uma cultura que promove um único padrão de beleza, ignorando a diversidade e as características naturais de cada pessoa.

Respeitar o corpo

=

Aceitar a genética

+

Aprender a abandonar a ideia de que ele pode ser facilmente moldado

É difícil abandonar a mentalidade de dieta quando somos muito críticos em relação à nossa forma e tamanho, acreditando que sempre há algo a ser alterado e melhorado.

Ao invés de:

✗ evidenciar as partes do corpo que você não gosta

Tente:

✓ apreciar as partes do corpo que você gosta

### Exercite o respeito ao corpo maneiras de autocuidado e honra:

- ✓ passe cremes e óleos, fazendo massagem
- ✓ use roupas confortáveis (nem muito apertadas e nem muito largas)
- ✓ não se compare com os outros e sim seja sua própria referência
- ✓ não enalteça e coloque metas de mudança de peso e corporais para se preparar para um grande evento
- ✓ não fique se pesando
- ✓ faça comentários agradáveis sobre seu próprio corpo, evitando comentários depreciativos.

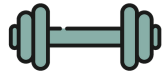
### E tenha uma imagem corporal positiva, além de outros grandes benefícios:

- ✓ maior satisfação com sua aparência
- ✓ menos estresse sobre sua imagem
- ✓ maior tendência para sentir que sua imagem favorece de forma positiva a sua vida
- ✓ mais otimismo
- ✓ melhor autoestima
- ✓ menores níveis de perfeccionismo
- ✓ menor fixação com a aparência
- ✓ mais aceitação para lidar com a vida

**Lembre-se:** somos passíveis de mudança. É possível alterarmos nosso peso e composição corporal e ele não precisa ficar como está. Mas não é preciso perder peso para poder passar um creme ou receber uma massagem e sentir-se bem.

Alcance as mudanças que você deseja respeitando sempre o seu corpo! ♥

## PRINCÍPIO 9



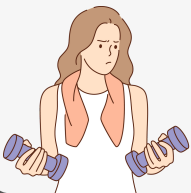
# exercitar-se, sentindo a diferença

### Mentalidade de dieta:

- ✗ Exercício físico com objetivo de queimar calorias

### Comer intuitivo:

- ✓ Exercício físico como fonte de bem-estar corporal



A atividade física não é saudável quando é usada para "compensar" um exagero alimentar, para "se punir" ou para deixar de se alimentar.



A atividade física não é motivada por culpa ou outros sentimentos ruins. Ela é vista como uma forma natural que a pessoa busca para se sentir bem.

- ✗ Maior probabilidade de desenvolver comportamentos de restrição alimentar

- ✓ Menor probabilidade de desenvolver comportamentos de restrição alimentar

- ✗ Maiores chances de desenvolver uma grande autocrítica e uma relação ruim com o próprio corpo

- ✓ Maiores chances de desenvolver mais autocuidado e uma relação gentil com o próprio corpo

- ✗ Maior risco para episódios de fome emocional ou de exageros alimentares

- ✓ Menor risco para episódios de fome emocional ou de exageros alimentares

## Como o exercício físico têm se encaixado na sua vida?



Se você pratica atividade física atualmente, o que tem te motivado a se exercitar? Essas motivações têm feito bem a você e à sua relação com o seu corpo?



Se você não pratica atividade física atualmente, consegue identificar os motivos? Você os considera motivos reais ou os enxerga como "desculpas" que costumamos contar a nós mesmos quando não desejamos fazer uma coisa?

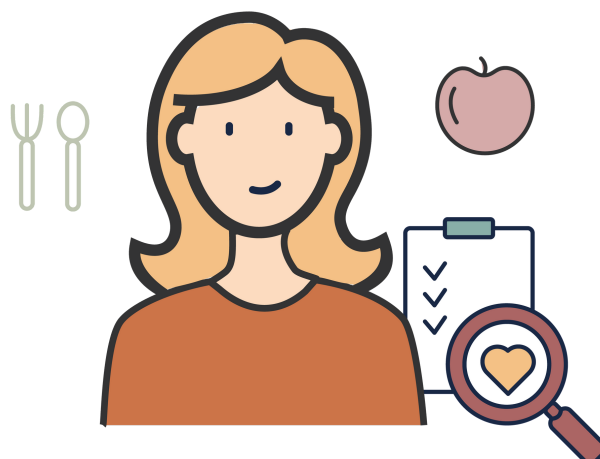


Que tal analisar quanto tempo do seu dia você gasta de forma sedentária?

Registre o tempo que você passa sentado ou deitado e tente analisar de forma racional e sem julgamentos. Talvez você perceba que precisa encontrar mais formas de mexer o corpo ao longo do dia.

Isso não precisa ser feito, necessariamente, através de treinos. É possível aumentar o tempo em movimento nas situações comuns do dia-a-dia, como por exemplo: parar o carro um pouco mais longe, subir mais escadas, andar até o supermercado, etc.

## PRINCÍPIO 10



# honrar a saúde

Esse princípio considera saúde não só como bem-estar físico, mas também como bem-estar emocional e social. Por isso, honrar a saúde através de uma nutrição gentil significa fazer escolhas que atendam a todos esses aspectos.

SAÚDE

=

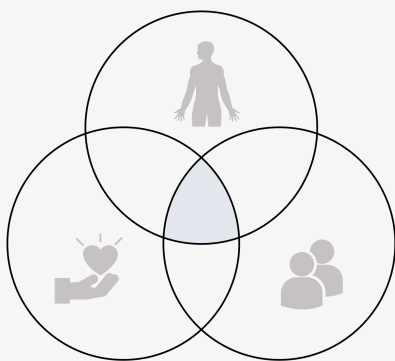
Bem-estar físico

+

Bem-estar emocional

+

Bem-estar social



Buscar pela "dieta perfeita" não é o caminho definitivo para conquistar uma boa saúde.

Precisamos valorizar todos os aspectos que existem em torno do verdadeiro significado da palavra "saúde".

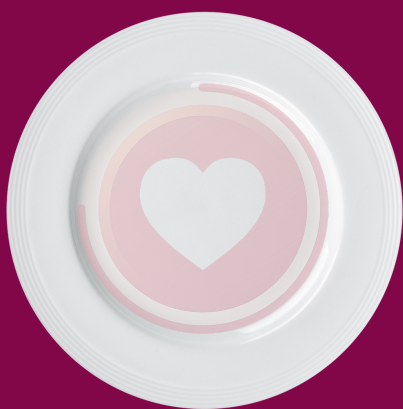


A alimentação intuitiva valoriza a importância da parte nutricional dos alimentos, mas sem desconsiderar as preferências, o prazer, a história e a relação das pessoas com a comida.



Ao se alimentar, comece a perceber se você está usando apenas os fatores nutricionais para escolher os alimentos. Caso esteja, pare para refletir e buque envolver também outros fatores naquela refeição.





*Honrar a saúde*

## **Alimentação sem perfeccionismo**

Não há busca pela "dieta perfeita" e nem a cobrança por ser "100% focado".

## **Consideração pelas diretrizes nutricionais**

## **Longo prazo**

Valorização da constância e das escolhas feitas na maior parte do tempo, respeitando a saúde e as escolhas do paladar.