



O ICEBERG DO EMAGRECIMENTO

é uma forma visual de entender que o processo de emagrecimento vai muito além da alimentação e da atividade física. Muitas vezes, o que impede que o emagrecimento aconteça é a forma como a pessoa se relaciona com a comida e com o seu próprio corpo. Por isso é tão necessário olhar também para o aspecto psicológico e emocional da alimentação. Ao cuidar disso, com certeza, você estará cada vez mais perto do seu objetivo de emagrecimento.

INVESTIGUE SUAS CRENÇAS

Os mitos alimentares e as dietas da moda podem ter criado em você a sensação de medo e proibição. Reveja suas crenças para se libertar.

PRESTE ATENÇÃO NOS SEUS SENTIMENTOS

Quando perceber que quer comer mesmo sem estar sentindo fome, se pergunte: "por que é que eu quero comer?"

SEJA GENTIL COM O SEU CORPO

Não fique criticando as partes do seu corpo que te incomodam. Crie uma relação de respeito e gratidão por tudo que ele proporciona a você.

ACEITE O PROCESSO COMO ELE É

Isso implica aceitar as falhas e frustrações, entender que altos e baixos acontecem e, mesmo assim, continuar seguindo em frente.