

# De onde vem a vontade de doce?



## HÁBITO

Para saber se é um hábito, perceba se você busca pelo doce automaticamente em algumas situações. Por exemplo: após o almoço, após o jantar, antes de dormir, etc.

## PALADAR ACOSTUMADO

O paladar adocicado tem dificuldade em sentir o sabor natural dos alimentos. Você tem o hábito de comer coisas mais doces desde criança ou adicionar açúcar/adoçante nas preparações?

## BUSCA POR CONFORTO

Você costuma buscar pelo doce ao sentir alguma emoção ruim? Consegue identificar que, quando determinadas situações acontecem, você busca por conforto nos doces?

## RESTRIÇÃO

Já reparou que quando nos proibimos de algo, parece que sentimos ainda mais vontade? Pois então! Se esse for o seu caso, se restringir ou se proibir de comer pode não ser a melhor opção.

## TPM

As alterações hormonais na TPM diminuem a produção de serotonina, o "hormônio do prazer". Essa queda pode aumentar o desejo por alimentos que proporcionam sensação de prazer, como os doces.

## PROCRASTINAÇÃO

Acontece quando temos tarefas que não gostaríamos de fazer e procuramos o doce como forma de adiar o começo dessa tarefa.

