

COMO VENCER A

FOME EMOCIONAL



VICTUS

POR JOANA PINHO

COPYRIGHT

Todos os direitos reservados.
É estritamente proibido o uso, em todo
ou em parte, do conteúdo deste
documento sem autorização prévia da
autora, seja para fins pessoais ou
comerciais.

VICTUS
POR JOANA PINHO



SOBRE MIM



Sou a Joana Pinho, nutricionista (3371 N), coach e Practitioner de PNL. Neste momento estou a tirar uma pós-graduação em comportamento alimentar.

Movida pela paixão em ajudar pessoas a alcançarem os seus sonhos, procuro sempre inspirar, transformar e marcar a diferença na vida de quem me procura.

Desenvolvi um método, **Método Victus** por Joana Pinho, que já transformou a vida de milhares de pessoas, com base na reeducação alimentar até à conquista da liberdade alimentar!

Sou cofundadora da Victus, uma clínica em Vila Nova de Gaia, com uma equipa multidisciplinar, constituída por várias nutricionistas, personal trainer e coach.

INTRODUÇÃO

Apesar de existirem alimentos pobres nutricionalmente, eles não devem ser totalmente proibidos na nossa alimentação, uma vez que, também são importantes para a nossa saúde mental.

Por isso, é importante perceber que **num estilo de vida saudável não há alimentos “bons” ou “maus”**. Comer não é só nutrir, mas também alimentar o corpo e a alma. Os alimentos com pouca riqueza nutricional também são fundamentais para garantir resultados para sempre.

Nos dias de hoje, provavelmente por vivermos a um ritmo mais acelerado, com stress e ansiedade pelo meio, é normal “comermos mais as nossas emoções”. Ou seja, é **cada vez mais difícil controlar esta fome emocional**.

Se queres perder peso de forma sustentável precisas de garantir a tua saúde mental, ou seja, precisas que os alimentos de conforto estejam presentes na tua alimentação. Contudo é crucial manteres um balanço energético negativo, que é o que te garante a perda de peso.

Neste ebook vou-te dar **3 dicas** para venceres a tua fome emocional.

1ª DICA – DISTINGUIR QUE TIPO DE FOME ESTÁS A SENTIR

Estás com “fome ou com vontade de comer”? Ou seja, estás com **fome física** ou **fome emocional**?

Esta distinção é muito importante, uma vez que devemos agir de forma diferente consoante cada situação!

Sabes quando sentimos dores de cabeça, falta de energia, dificuldade de raciocínio ou até irritabilidade? Não, não é mau feitio, pode ser apenas uma necessidade energética.

Nestas situações apetece-nos comer qualquer alimento, nada em específico, sendo que também não é urgente e sentimos um aumento progressivo da intensidade. Portanto, esta “fome” não está associada a um sentimento de culpa, uma vez que é um bem necessário.

Nesta caso trata-se de Fome Física!

O que devemos fazer nestes casos?

Devemos ingerir alimentos ricos nutricionalmente, ou seja, alimentos pobres em açúcar e “má” gordura e ricos em minerais, vitaminas, fibras e proteína de alta qualidade, e idealmente com baixa densidade energética.

Nestas situações não há dúvidas que privilegiamos a quantidade, “queremos é prato cheio!”. Alguns exemplos desses alimentos são os legumes, a fruta, os cereais (pão, aveia, arroz, massa), lacticínios, a carne, o peixe e os ovos.



1ª DICA – DISTINGUIR QUE TIPO DE FOME ESTÁS A SENTIR

Pensa comigo, ficas mais saciada com um pão com queijo ou com uma nata?

O “problema” é que nem sempre a nossa fome é física. Muitas vezes pode ser Fome Emocional.

Fome emocional é quando **sabes exatamente aquilo que queres comer**. Por exemplo, “apetece-me muito um kitkat”.

É um alimento específico, não pode ser qualquer coisa, tem mesmo que ser um kitkat! Quase que podemos considerar como um **“desejo”** e não uma necessidade energética, como a fome física.

Nestas situações, a verdade é que procuramos uma **fonte de prazer**, que encontramos nos alimentos que são de conforto para nós, normalmente ricos em açúcar ou gordura.

Quando a fome é emocional o que devemos fazer?

Devemos comer aquilo que **realmente nos apetece**, mesmo que nos apeteça alimentos cheios de açúcar e “má” gordura, uma vez que o **objetivo é só um: dar prazer!**



1ª DICA - DISTINGUIR QUE TIPO DE FOME ESTÁS A SENTIR

Porque se te apetece um kitkat e comes um pão para tentar resolver o problema, mais cedo ou mais tarde **vais acabar por comer o kitkat.**

Como eu costumo dizer muitas vezes, mata o “ratito” enquanto ele é pequeno, porque se deixarmos que o “ratito” fique uma “ratazana” tudo se torna bem mais difícil de controlar!

O maior problema é quando a fome física se junta com a fome emocional!

Nestes casos sugiro-te que comeces por comer alimentos ricos nutricionalmente de forma a nutrir bem o teu corpo, e só depois comer o alimento que desejas. Ou seja, em primeiro lugar garante a saciedade e só depois garante a satisfação!

Porque se já estás saciada conseguirás controlar muito melhor a tua satisfação!



2ª DICA - DESVIAR O FOCO PARA OUTRA ATIVIDADE

Se sentes que queres comer em resposta ao **stress**, então podes substituir a comida por: exercício físico, yoga, pilates, caminhar, dançar, fazer aulas que gostes, meditar, fazer uma massagem, entre outras coisas.

Retira o foco do peso e da alimentação. **Foca-te na tua autoestima, amor próprio, relação contigo própria e com os outros.** Temos que mostrar ao cérebro que existe **outros mecanismos** para compensar, outros modos para **aliviar a dor e encontrar o prazer.** Portanto, distrai a tua mente com outra atividade. Vamos educar o nosso cérebro!

Já quando o descontrolo alimentar ocorre em resposta à **solidão ou monotonia**, podes ligar a um amigo ou marcar um encontro, ter um animal de estimação e passear com ele, ler um livro, ouvir música, procurar num novo hobby, comprar um “miminho”, ver um filme/série.



3º DICA - MASTIGAR E COMER DEVAGAR

Queres passar mais tempo a comer?
Então precisas de mastigar e comer devagar.

É uma ótima maneira de **baixar o ritmo do dia**, aumentar o **tempo passado à mesa**, junto de quem é importante na nossa vida, e claro **agradecer!**

Nas Refeições Principais:

- Utiliza **pratos e talheres de sobremesa**. Com pratos de sobremesa serve-se **menos do que é suposto**, porque a **tendência é “encher” prato e comer até ao fim**. E com talheres de sobremesa és obrigada a comer menos quantidade de cada vez.
- **Descansa os talheres ao lado no prato, enquanto mastigas**. Não fiques com os talheres na mão, mas sim no prato, para comeres mais devagar e assim conseguir usufruir mais da refeição.



Gostaste deste eBook? Então prepara-te para mais!
Este eBook é apenas um cheirinho do que podes **conquistar na tua caminhada para vencer a fome emocional.**

Se as dicas que leste aqui já foram úteis, imagina o impacto que pode ter participares no meu Webinar ao vivo!

No dia **8 de setembro, às 20h**, vou mergulhar ainda mais fundo neste tema, através da partilha de estratégias poderosas e práticas para que possas finalmente tomar o controlo nos teus hábitos alimentares e viver de forma mais leve e equilibrada.

Não percas a oportunidade única de transformares a tua relação com a comida e contigo mesma. Reserva já esta data na tua agenda e garante a tua presença **aqui!**

Já entraste no **grupo de Whatsapp?**



[Clica aqui para entrar no grupo](#)

