

# VOCÊ JÁ FEZ DIETA? COMO UMA PESSOA SE SENTE QUANDO FAZ UMA DIETA?

*Cansada* ✓ Com dificuldade de se concentrar

TRISTE ✓ **Irritada** ✓ *Bem sucedida* ✓ Tonta

MAL-HUMORADA ✓ FELIZ ✓ *Fraca*

**“No controle”** ✓ *Com vontade de comer coisas diferentes*

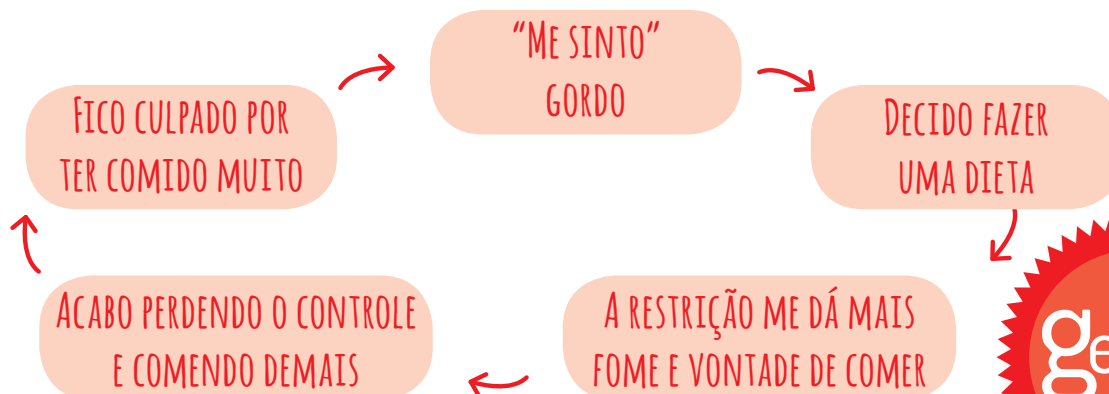
## Você sabia que...

- ▶ 95% das pessoas que perderam peso fazendo “dietas da moda” recuperam todo o peso perdido dentro de um a cinco anos
- ▶ A perda e ganho de peso [efeito sanfona] aumenta o risco de doenças [Ex. diabetes, doenças cardiovasculares, etc.] mais do que o excesso de peso em si
- ▶ A restrição alimentar grave aumenta em até 18 vezes o risco de desenvolver Transtornos Alimentares

## DEFINIÇÃO DE DIETA

*Plano alimentar que possui regras rígidas [o que comer, o quanto comer, em qual horário] seguido por um determinado tempo com um intuito de perda de peso. Essas regras incluem a redução da quantidade de calorias que você consome, pular ou deixar de comer determinadas refeições, e evitar ou cortar determinados alimentos.*

## COMO FUNCIONA A MENTALIDADE DE DIETA?



## QUAIS SÃO OS RISCOS DE SE MANTER EM UMA DIETA POR MUITO TEMPO?

- Perde-se água e músculo junto com a gordura, o que faz com que o corpo gaste menos energia, e pode até ocorrer ganho de peso.
- Podem acontecer alterações corporais: mau-hálito, intestino preso, tontura, dores de cabeça, náusea, insônia, aumento da sede, cansaço, fraqueza, fadiga.
- Ocorre uma desregulação dos sinais internos de fome e saciedade, o que pode levar a perda de controle e ao consumo de grandes quantidades de alimentos — justamente aqueles que estão sendo excluídos.

### *Se não dieta, o que fazer então?*

#### ➤ COLOQUE SEU CORPO NO COMANDO:

deixe ele decidir quando, onde e quanto você deve comer. Perceber a fome e atendê-la fará com que seu corpo se sinta confortável. Acredite nas mensagens do seu corpo. Use também o *Guia Alimentar para População Brasileira* [[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)] como uma referência sobre alimentação saudável.

➤ CONFIE EM VOCÊ: acredite que você tem capacidade de fazer escolhas alimentares adequadas e equilibrar o consumo dos alimentos sem restrição.

➤ COMA ALIMENTOS QUE VOCÊ GOSTA: quando nos privamos do que gostamos acabamos tendo mais vontade de comer aquilo que evitamos. E quando comemos estes alimentos “proibidos” sentimos culpa, e isso pode ser um gatilho para exagerar.

#### ➤ COMA COM ATENÇÃO:

Engaje todos os sentidos na hora de comer: cheiro, aspecto, sabor, textura dos alimentos e preste mais atenção na comida do que no celular ou na TV. Comer com os sentidos, com mais calma e menos culpa e julgamento pode te surpreender. Nossa saciedade envolve a consciência de todos esses aspectos, e não só o estômago.

Esse processo pode ser simples para uns e complexo para outros, pois não é fácil resgatar sinais de fome e saciedade. Se você sente que tem uma relação instável com a comida, de extremos, com muitas questões emocionais relacionadas à alimentação, procure a ajuda de um nutricionista comportamental!

**genta**

[www.genta.com.br](http://www.genta.com.br)

GRUPO ESPECIALIZADO EM NUTRIÇÃO,  
TRANSTORNOS ALIMENTARES E OBESIDADE