

GUIA DE ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Comer com mais leveza

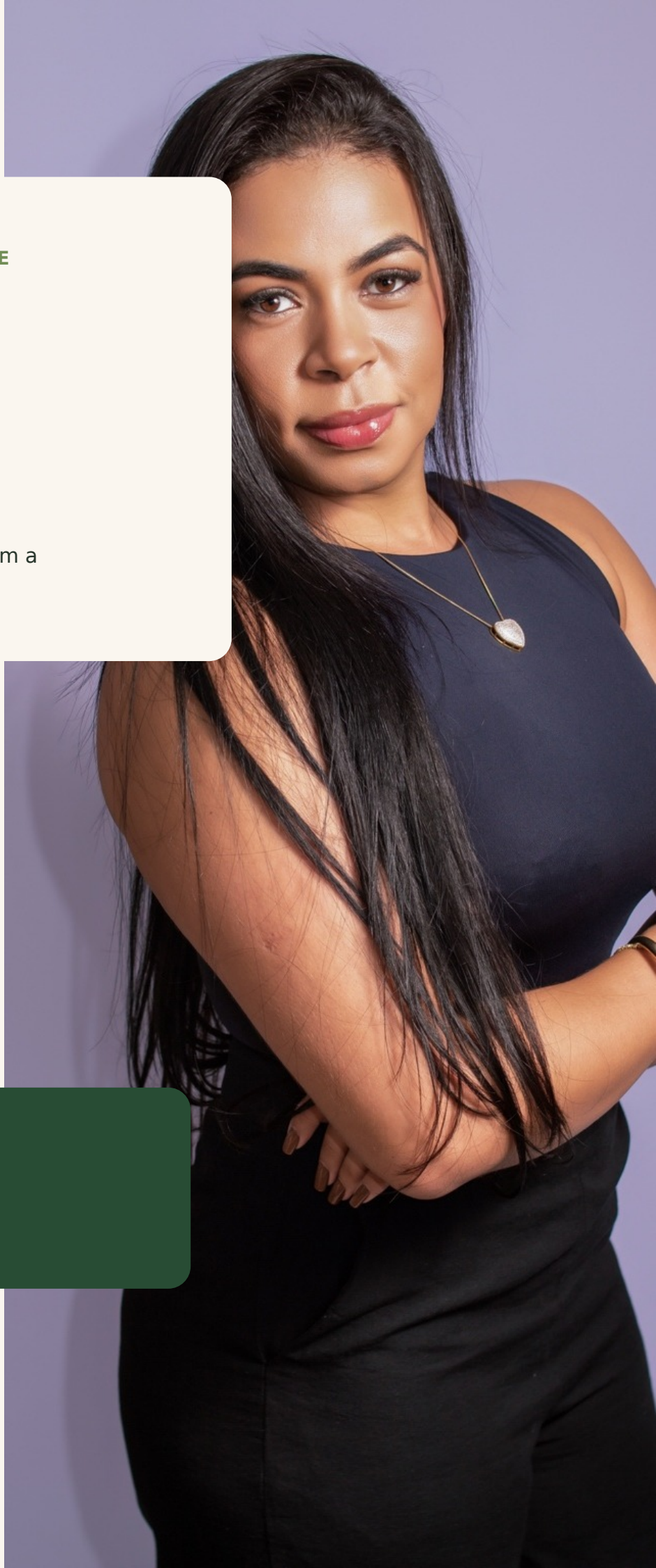
Hábitos possíveis, emagrecimento
consciente e uma relação melhor com a
comida.

Carla Gabriela

Nutricionista • CRN 26103551

(21) 99299-7038

@nutricionistacarlagabriela



Boas-vindas

Cuidar da alimentação sem transformar a comida em inimiga

Se você já tentou seguir uma dieta muito rígida e acabou desistindo quando a rotina mudou, este guia é para você.

Comer envolve escolhas, mas também envolve emoções, sono, cultura, acesso aos alimentos e a rotina de cada pessoa.

Aqui, você encontrará reflexões e atitudes práticas para cuidar de si com mais consciência e flexibilidade. Não existe uma estratégia única que funcione para todos.



O objetivo não é perfeição.

É construir uma rotina alimentar que respeite sua saúde, sua história e sua vida real.



Por que emagrecer parece tão difícil?

Mudanças alimentares são influenciadas pelo cansaço, estresse, sono, disponibilidade de alimentos e tempo para cozinhar. O planejamento precisa caber na sua vida, e não apenas funcionar no papel.



PARA COLOCAR EM PRÁTICA

- 01** Minhas metas são realistas para esta fase?
- 02** Tenho refeições práticas para os dias corridos?
- 03** Estou tentando mudar tudo ao mesmo tempo?

Um passo de cada vez também é progresso.



Seu corpo não precisa de punição

Cuidar da saúde não significa passar fome, eliminar grupos alimentares sem indicação ou compensar uma refeição com restrição. Uma alimentação adequada deve fornecer energia, nutrientes e prazer.



PARA COLOCAR EM PRÁTICA

- 01** Inclua variedade no prato.
- 02** Respeite suas necessidades individuais.
- 03** Evite tratar alimentos como prêmio ou castigo.

Um passo de cada vez também é progresso.



Fome, vontade de comer e emoções

A fome física pode surgir gradualmente. A vontade de um alimento específico pode aparecer de repente. Emoções também podem influenciar o apetite, mas cada pessoa vive isso de maneira diferente.



PARA COLOCAR EM PRÁTICA

- 01** Perceba os sinais do seu corpo.
- 02** Observe o contexto sem julgamento.
- 03** Busque outras formas de acolhimento quando precisar.

Um passo de cada vez também é progresso.



O ciclo da restrição e da culpa

Regras rígidas podem intensificar a preocupação com alimentos e favorecer o pensamento de tudo ou nada. Uma refeição fora do planejado não anula seus cuidados anteriores.



PARA COLOCAR EM PRÁTICA

- 01** Evite compensações automáticas.
- 02** Questione proibições sem necessidade clínica.
- 03** Retome sua rotina na próxima oportunidade.

Um passo de cada vez também é progresso.



Hábitos que cabem na vida real

Mudanças pequenas e repetidas podem ser mais sustentáveis do que transformações radicais. Alimentos simples e acessíveis podem fazer parte de uma rotina nutritiva.



PARA COLOCAR EM PRÁTICA

- 01** Planeje algumas refeições com antecedência.
- 02** Combine frutas, vegetais, proteínas e cereais.
- 03** Cuide do sono, da hidratação e do movimento.

Um passo de cada vez também é progresso.



Seu plano de pequenos passos

Escolha uma atitude simples para praticar durante sete dias.

Acompanhe como ela funciona e adapte conforme suas necessidades, sem cobrança por perfeição.



PARA COLOCAR EM PRÁTICA

- 01** Deixe uma fruta disponível para um lanche.
- 02** Organize uma refeição para um dia corrido.
- 03** Reserve alguns minutos para comer com atenção.

Um passo de cada vez também é progresso.



Seu espaço de reflexão

Uma semana para observar e ajustar

O que mais dificulta minha alimentação hoje?

Qual pequena mudança quero experimentar?

O que pode me ajudar a manter essa mudança?

Como posso adaptar meu plano em dias difíceis?



Vamos dar o próximo passo?

Acompanhamento nutricional individualizado



Na consulta, podemos trabalhar a organização alimentar, os desafios do cotidiano e a relação com a comida, respeitando sua individualidade e seus objetivos.

Agende sua consulta

WhatsApp: (21) 99299-7038

Instagram: @nutricionistacarlagabriela

CARLA GABRIELA
— NUTRICIONISTA —