

COMPULSÃO É COMPULSÃO.

Muitas e muitas vezes ouvimos nos nossos encontros semanais afirmações do tipo: “tive uma compulsão, só que foi light.”

É importante entendermos o real significado de compulsão: compulsão é ingerir uma grande quantidade de alimento de uma só vez, ou seja, não existe compulsão light.

Claro que precisamos valorizar as escolhas, as conquistas, como exemplo, trocar uma caixa de bombons por frutas, pois isto quer dizer que estamos pensando e que estamos buscando uma nova atitude. Mas do ponto de vista do comportamento o melhor é identificar em que momentos que estamos com muita voracidade, se estamos com ansiedade como acalmar, driblar de outra forma esta sensação e não via comida. Pois assim não mudamos e/ou controlamos a compulsão, apenas a disfarçamos.

Temos (e queremos) que aprender a controlar este impulso de comer sem controle para assim termos uma atitude mais “magra” e de mais controle, de mais atitude e de acordo com nossos objetivos, metas, foco.

Então vamos entender que ao nos sentirmos ansiosos é tudo de bom driblar a ansiedade com alimentos do programa, porém queremos e vamos chegar ao ponto de segurar essa ansiedade sem ter que usar a comida como meio para isso, pois isto era antes e não agora, que conhecemos e exercitamos o programa.

É um passo de cada vez e para chegarmos lá temos que aceitar um passo atrás do outro, no entanto, em termos de balança nem preciso dizer o que é melhor.

O mais importante é sempre avaliarmos o comportamento e sua evolução? A balança será consequência de tudo isso.

Lembrando que compulsão é compulsão não importa pelo quê. É como roubar. É crime não importa o valor. Então se organize e tenha planos (A, B, C, D), para os seus momentos mais difíceis. E tenha sucesso com certeza.

Abraço e siga em frente, um dia de cada vez.

RECEITA

SOPA CREME DE ASPARGOS

Ingredientes:

Aspargos 2 vidros

Requeijão light 1 copo

Caldo de carne 0% de gordura 1 sachê

Água o equivalente a 1 vidro de aspargos

Modo de fazer:

Cozinhe em fogo baixo o aspargos + água + caldo de carne 0%. Liquidifique com o requeijão.

Sirva com pão torrado.

Rendimento: 2 porções