

QUANDO FAÇO DIETA FICO DE MAU HUMOR.

O que está por trás deste mito?

Toda nossa experiência vem do acompanhamento semanal que realizamos há 17 anos com grupos de apoio na reeducação alimentar, destes, 14 anos no Vale dos Sinos.

E é muito comum ouvir pacientes/clientes reclamando que familiares e amigos dizem que seu comportamento mudou, que estão de mau humor e que isto só pode ser resultado da dieta.

Vale lembrar que dieta refere-se a estrutura alimentar de cada um de nós e aqui na Reeducare trabalhamos com reeducação alimentar, por vários motivos que citaremos a seguir:

Dieta sendo o nome dado a estrutura alimentar poderia ser chamada desta mesma forma na nossa reeducação alimentar. Não fazemos isso, pois o termo dieta lembra restrição, e algo com início e fim de um regime e a volta de rotinas e hábitos nada saudáveis logo após concluir este ciclo. Portanto chamamos de reeducação o reeducar ou educar de novo, tanto em termos de hábitos alimentares, quanto de comportamento.

A dieta restritiva poderá deixar qualquer ser humano com baixíssimos níveis de serotonina e por consequência causar mau humor. É o caso de dieta cetogênica que queima massa magra, para produzir energia e aí quando posso comer os carboidratos e gorduras à vontade o bom humor volta a milhões. No entanto no nosso plano não há privação, o que existe é apenas uma redução e em níveis adequados, o que não poderia ocasionar alteração brusca de humor.

No caso de quem está iniciando este processo de reeducação alimentar o que pode ocorrer é uma dor, quase um luto e até revolta com relação a condição de obeso ou mesmo da facilidade que tem de ganhar peso.

O limite incomoda ainda mais em relação à comida que é prazerosa e permitida.

Entendemos que o fato de fazer reeducação alimentar e de me alimentar de forma correta e saudável, além de me dar mais disposição e energia deixa meu humor muito bom. E conquistar o objetivo deixa o humor e o ego de qualquer um nas nuvens.

Se permita experimentar desta forma.

Faça reeducação alimentar na REEDUCARE e aprenda a lidar com essas e outras situações próprias do processo de mudança de corpo e muito mais de cabeça.

Jogue fora o "Quando faço dieta fico de mau humor" e troque por "quando faço reeducação alimentar me sinto mais leve e mais feliz".

RECEITA

COUVE-FLORES COM LOURO

Ingredientes:

1 buque de couve-flor cortado em mini buques

1 folha de louro

1 pedaço de alho poro
1 colher de chá de óleo

Modo de fazer:

Após higienizar a couve-flor, já cortada em mini buques, leve ao fogo o óleo + alho poro + louro e refogue, acrescente a couve-flor para "fritar" e coloque ½ copo de água e deixe cozinhar. Acerte o sal.

Rendimento: 6 porções de legume refogado