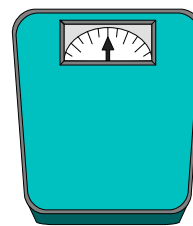




30 Dicas Para Emagrecer



1. Mantenha um diário alimentar, anotando tudo o que comer;
2. Preste mais atenção ao ato de comer; não coma lendo ou assistindo TV;
3. Observe bem como tem sido seus padrões alimentares;
4. Evite a "alimentação automática"- comer sem necessidade, só porque os outros estão comendo;
5. Identifique os fatores que levaram a comer em excesso;
6. Procure se pesar em intervalos regulares;
7. Siga um esquema alimentar previamente definido;
8. Alimente-se em um ambiente tranquilo;
9. Abaixar os talheres na mesa entre uma garfada e outra;
10. Não faça supermercado com fome, se alimente antes desta tarefa;
11. Faça uma lista de compras antes de sair de casa; não fuja a proposta;
12. Mantenha os alimentos mais calóricos fora do seu alcance;
13. Mantenha visíveis os alimentos mais saudáveis;
14. Não leve as travessas com comida para a mesa;
15. Levante-se da mesa após terminar a alimentação;
16. Evite aprender receitas de pratos calóricos;
17. Procure alternativas para compromissos sociais que o levem a comer ou beber;
18. Lembre-se de todos os benefícios dos exercícios físicos, que não se limitam ao gasto de calorias. Procure caminhar mais da forma mais prazerosa;
19. Diferencie fome de ansiedade. Se notar que está sofrendo ansiedade, coma alimentos duros com poucas calorias, como por exemplo, cenoura crua, maçã, entre outros;
20. Procure resistir aos desejos que o levam a consumir calorias em excesso;
21. Estabeleça objetivos realistas para o seu programa de emagrecimento. Evite a pressa;
22. Não persiga metas impossíveis. Peso ideal é aquele que você consegue atingir e manter de forma saudável;
23. Dê mais importância ao seu comportamento do que ao peso;
24. Quando por um tropeço, você exagerar nas calorias, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação;
25. Explique aos seus familiares como eles podem ajudá-lo a atingir seus objetivos;
26. Procure envolver familiares no tratamento. Peça que eles leiam esses conselhos;
27. Não fique longos períodos em jejum;
28. Torne apetitosa a refeição, mesmo com poucas calorias;
29. Lembre-se sempre que o objetivo principal do tratamento é a mudança do estilo de vida. Os antigos hábitos contribuíram para fazê-lo engordar;
30. Tente manter sempre o equilíbrio psicológico, por mais que você tenha motivos para sentir-se ansioso.

