

10 PASSOS PARA FICAR



de bem com meu prato



Nathália Petry

NUTRICIONISTA

CRN-3 44975

OLÁ, TUDO BEM?

Eu sou a Nathália Petry, nutricionista formada pela Universidade Federal de Santa Catarina, coach em Meditação Mindfulness pelo instituto Nutrição e Consciência, e uma das idealizadoras do CACI (Centro de Alimentação Consciente e Intuitiva) e também do CONACI (Congresso Online de Alimentação Consciente e Intuitiva).

Mas o que você realmente precisa saber sobre mim, na verdade, é que *sou uma nutricionista que não acredita em dietas. As dietas impõem restrições e proibições, não respeitam o indivíduo e tiram o prazer e a alegria do comer! Sou daquelas nutricionistas que enxergam o alimento como um todo, e não só por sua função nutricional. Sou uma nutricionista apaixonada pela alimentação sem culpa, prazerosa, intuitiva e consciente. E sou uma nutricionista que acredita que cada pessoa é única e linda a sua maneira.* - Eu vejo a alimentação de uma forma linda e positiva. Acredito que todos podem comer de tudo, sem culpa e com prazer, se amando e se cuidando, respeitando seu corpo, e mantendo um peso saudável e uma vida leve. Afinal, **o relacionamento com a comida e com o corpo durarão a vida inteira!**

Confesso que também vivi na própria pele a imposição da magreza, a insatisfação com meu corpo e com meu peso, as dietas malucas, e até mesmo um transtorno alimentar, e após muito estudar sobre esse assunto, percebi que é possível viver de bem consigo mesmo e viver **de bem com seu prato!**

Por isso, resolvi fazer um resumo de várias reflexões que circundam nosso relacionamento com a comida e com o corpo e montei os **10 passos para ficar de bem com seu prato!**

Desejo a todos uma boa leitura!

Abraços,
Nathália Petry

Fique de bem com seu prato!

afinal, o relacionamento com
a comida é pra vida toda



Nathália Petry

NUTRICIONISTA
CRN-3 44975

1. RETIRE OS "ÓCULOS DOS PADRÕES DE BELEZA"

Todos nós queremos nos sentir bonitos, nos sentir felizes com nosso corpo, não é mesmo? E isso é normal! A grande questão: quais são os parâmetros que você está utilizando para definir beleza?

Como vocês já sabem, vivemos sob a imposição de um padrão de beleza (e isso não é algo exclusivo da atualidade, pois mesmo em anos remotos autores já identificam padrões de beleza, que vêm se modificando ao longo dos anos), e este padrão não corresponde à grande maioria dos tipos corporais da população! Atualmente, por exemplo, **as estimativas demonstram que as mulheres caucasianas, magras e longilíneas (que caracterizam o nosso padrão de beleza atual) representam cerca de 2% da população feminina mundial e 90% das mulheres na televisão...** Ou seja, será que não estamos buscando nos parecer com algo que não corresponde à nossa realidade?

Infelizmente, nós aprendemos desde cedo a almejar estes padrões de beleza. Acabamos os utilizando como "óculos", e, muitas vezes, acabamos deixando de notar muitas belezas que existem por aí, inclusive em nós mesmos! Assim, vivemos insatisfeitos conosco mesmos, e estamos constantemente buscando mudar nossa aparência. E essa insatisfação aumenta quando somos incentivados a acreditar que não só somos feios se não nos encaixamos nesse padrão, como também somos fracos, preguiçosos e indisciplinados... o que não é verdade!

Mas o que fazer? É claro que é normal querer se sentir bonito, se sentir bem e se gostar! Mas precisamos parar para refletir se não estamos usando os "óculos" dos padrões de beleza e enxergando tudo e todos sob essa ótica, inclusive nosso próprio corpo... pois isso pode fazer com que você deixe de perceber muita beleza por aí! Comece a abrir seus próprios olhos e observar a beleza por você mesmo, nas suas diferenças e particularidades! Observe que a beleza está nos detalhes, nas diferenças, no jeitinho de cada um! Além disso, você não precisa - e nem deve! - ser igual a ninguém!

“Nós, enquanto mulheres, fomos treinadas para nos vermos como imitações baratas de fotografias de moda, em vez de vermos as fotografias de moda como imitações baratas de mulheres de verdade” - Naomi Wolf



2. NÃO COLOQUE SUA VIDA NA ESPERA

Um outro reflexo dos padrões de beleza é a máxima de que a magreza - ou a beleza - está atrelada à felicidade. Acreditamos que ao alcançarmos o corpo perfeito, seremos felizes - e que nossa vida vai melhorar bruscamente. E, assim, gastamos umas boas horas do dia pensando em comida, corpo, dieta e exercício físico, vendo fotos no Instagram de pessoas que demonstram ter o tão almejado corpo, buscando novas estratégias para chegar no corpo dos sonhos... Em meio a tudo isso, começamos a colocar nossa vida numa espera...

Quantas vezes você se levou pelo pensamento:

“Eu só irei à praia quando eu perder essa barriga”;

“Fulano só vai gostar de mim quando eu emagrecer”;

“Minha carreira vai melhorar se eu for mais bonita”;

“Quando eu emagrecer, vou poder usar certas roupas”;

“Quando eu emagrecer, vou arranjar um namorado”;

“Quando eu emagrecer, vou fazer uma viagem”;

“Quando eu emagrecer, vou planejar meu casamento”;

Quando eu emagrecer... Quando eu emagrecer... Quando eu emagrecer...

Você tem pensamentos assim? Então, é importante parar para refletir: será mesmo que se você emagrecer, se você tiver o corpo dos sonhos, sua vida melhorará? Aquela promoção no emprego, aquela viagem dos sonhos, aquele relacionamento perfeito... tudo isso virá junto? E seus problemas, desaparecerão? Será mesmo? Será que essa obsessão e busca desenfreada por um corpo perfeito não está tomando uma parte muito grande da sua vida? Será que você não está deixando de viver momentos lindos e incríveis por estar ocupado demais com esses pensamentos? Será que você não está deixando a sua vida na espera?

E se você usasse todos esses esforços que você usa para atingir o corpo perfeito na busca pelo auto conhecimento, na busca por respeitar o corpo, no investimento em novas habilidades, no aprendizado de uma atividade diferente, estudando coisas novas, melhorando algumas aptidões... não seria isso que lhe traria novas oportunidades?

Se tivéssemos uma população muito satisfeita consigo mesma, com seus corpos e aparência, já imaginaram quantas indústrias de cosméticos, de produtos alimentícios, de emagrecimento iriam falar?

3. NÃO DÊ TANTO PESO AO PESO

Não dê tanto valor a esse número, porque, de verdade, ele não merece!

O peso por si só não nos fala muita coisa, e por isso ele é utilizado na prática clínica em conjunto com vários outros parâmetros de avaliação, para daí sim termos indicações de como está a saúde de alguém. Muitas vezes, ele nem é necessário! Esta associação comum entre peso e saúde é errônea e muito perigosa.

Na verdade, o peso é uma consequência de tudo o que acontece com você, tanto bioquimicamente, metabolicamente, psicologicamente, socialmente... Ele é controlado pela nossa mente, e é uma consequência do nosso bem estar geral, e, claro, da nossa herança genética. E por ser uma consequência, ele não deve ser tratado como uma meta!

Grandes variações de peso podem indicar que algo está acontecendo em sua vida. Se você está ganhando muito peso ou perdendo muito peso, é importante investigar toda a sua história e tudo o que tem acontecido em sua vida ou no seu corpo, pois o peso é uma consequência de vários fatores da sua vida. Ao invés de já se jogar em uma dieta ou de tentar fazer um controle estrito da sua alimentação, é importante observar quais os fatores que podem ter uma interferência na sua alimentação e/ou no seu peso. Tentar manipular seu peso sem considerar todos os fatores envolvidos, toda sua história, todas as interações que ocorrem no seu corpo, é inútil! O peso é uma consequência, e não deve ser tratado como meta.

Por isso, não foque no peso! Esse número não te define e não diz muita coisa sobre você! Não julgue sua saúde, sua beleza, sua capacidade apenas por esse único número - você é muito mais do que isso! Guarde a balança no fundo do armário, ou até mesmo jogue-a fora! Coloque seus pensamentos e seu foco em coisas que valem mais a pena!

"A perfeição é a doença da nação
A beleza machuca

★ Mas você não pode reparar o que não consegue ver
 É a alma que precisa de cirurgia"
 Pretty Hurts - Beyoncé ★

4. OBSERVE A SAÚDE DE MANEIRA INTEGRAL

Focar em ter saúde é muito legal! Porém, hoje em dia temos estes conceitos de que estar saudável é ter um peso adequado, ter um corpo malhado e/ou comer só alimentos nutritivos - e estes são conceitos extremamente simplistas. Saúde é muito mais do que isso, e é importante compreender o que ela realmente significa!

Ser saudável não é simplesmente a ausência de doenças ou ter um peso adequado, mas engloba saúde mental, qualidade de vida, bem estar... É se sentir bem e estar de bem consigo mesmo e com a sua vida! Por exemplo, reflita sobre estas questões:

- Eu me sinto disposto para as atividades do dia a dia?
- Eu me sinto capaz de realizar suas tarefas cotidianas?
- Eu me sinto bem para cultivar bons relacionamentos na minha vida cotidiana?
- Os resultados dos meus exames médicos estão adequados?
- Eu sou uma pessoa ativa, que gosta de caminhar/de se mover/de fazer exercício físico?

Bom, se você respondeu sim a tudo isso, talvez você seja uma pessoa saudável, independente do seu peso!!! (É claro que é sempre importante, independente do seu peso ou tamanho, procurar um profissional de saúde para verificar seus exames bioquímicos e fazer uma avaliação global. São uma série de fatores que possibilitarão uma análise melhor de como está a sua saúde!)

Mas, então, se você tem buscado perder peso a todo custo com a justificativa de saúde, tente refletir, neste momento: Eu realmente preciso perder peso por causa de problemas de saúde, ou eu quero me encaixar nos padrões de beleza atuais? Quero cuidar de mim, da minha saúde ou do meu bem estar, ou quero fazer o possível e o impossível para me adequar ao peso que os outros acham que devo ter?

★ Já não diziam nossas avós que o importante é ter saúde? ★

5. SE AME MAIS

Vocês já perceberam como temos dificuldade de nos auto elogiar? E como o auto elogio, muitas vezes, é interpretado de maneira negativa pelas outras pessoas? E já perceberam também como nós também temos dificuldades em receber elogios? Sempre respondemos com um “imagina, impressão sua...”.

Pois é, nós somos incentivados desde cedo a estarmos insatisfeitos conosco mesmos. Não somos bons o suficiente, não somos bonitos o suficiente – e precisamos continuar batalhando até chegar num padrão aceitável. Mas a verdade é que nunca chegamos nessa satisfação.

Nossas características únicas e nossas marcas são vistas como feias, porque destoam, e nós desesperadamente buscamos maneira de contorná-las. Acabamos odiando nossos próprios corpos, e criando uma guerra contra ele.

Mas a verdade é que nosso corpo conta uma história. Cada corpo conta sua história. Suas características únicas, suas marcas (cicatrizes, estrias, celulites), seu peso são características que contam uma história. Refletem situações às vezes boas, às vezes ruins; refletem seu crescimento, suas vitórias; fazem parte de quem você é hoje. Respeitar seu corpo por isso é um ato de amor, de respeito. Se você for pensar bem, as estrias e cicatrizes são reparos, são concertos, que o seu corpo fez quando você precisava. E da mesma forma, suas variações de peso ou seu peso aumentado são tentativas de equilíbrio feitas pelo organismo em situações que ele viu como estresse. Essa história de que nosso corpo não luta ao nosso favor é balela! Mentira! Nossa corpo é nossa casa, e a manutenção da sobrevivência e do nosso bem estar é sua tarefa principal.

Interessante ressaltar que aceitar e respeitar o seu corpo não é simplesmente desistir de tudo e deixar tudo como está. Não é se acomodar! Se aceitar é se amar, independentemente de peso ou forma corporal. É admitir a sabedoria do seu corpo, e admirá-lo! Quem aceita, cuida! Aceitar e respeitar o corpo é amá-lo e tratá-lo com carinho! É colocar o foco no cuidado! O aceitar é o primeiro passo para o mudar!

Aceitação e amor próprio são um exercício, são remar contra a maré – e são importantíssimos para que você se reconecte com seu corpo.

“Quando me aceito como sou, posso então mudar.”
Carl Rogers

6. ADMITA A SABEDORIA DO SEU CORPO E DEIXE QUE ELE GUIE SUA ALIMENTAÇÃO

Vocês já perceberam como o corpo humano é perfeito? Tudo funciona com extrema maestria e sintonia. Temos processos e sistemas delicados, que são altamente coordenados, e tudo é muito bem controlado pela nossa mente.

E nós estamos constantemente conectados com nosso corpo. Nós o ouvimos! Por exemplo, nosso corpo controla nossa necessidade de dormir, nos mandando o sinal do sono, nossa necessidade de ir ao banheiro, nos mandando esse sinal, nos avisa de que estamos doentes, ao mandar um sintoma... Então, parando para pensar, por que nosso corpo não controlaria a nossa alimentação, que é um processo tão importante?

Porque nós temos essa mentalidade de que precisamos controlar muito a nossa alimentação, que precisamos estar sempre vigiante, sempre alertas daquilo que colocamos na nossa boca...? Será que é preciso tanto controle externo da alimentação?

Todos nós nascemos sabendo comer, todos nós nascemos com um comedor intuitivo dentro da gente! E nós podemos recuperá-lo!

A fome é um sinalzinho muito importante que nosso corpo nos manda quando precisamos comer! É um sinal de que precisamos de combustível! Por isso, a fome é considerada o principal guia do QUANDO COMER. Comer de 3 em 3 horas, regras fixas, pular refeições, fazer jejuns: nada disso respeita o seu corpo e são mitos! Preste atenção à sua fome e mantenha seu corpo alimentado e nutrido. Não passe fome, não se prive de alimentos! Nosso corpo é sábio e perfeito, e se ele está te enviando um sinal de fome, é sinal de que ele precisa de alimento!

A saciedade é um outro sinal muito importante! É o sinal que nosso corpo nos manda quando nosso estômago já recebeu alimento em quantidade suficiente. É aquela sensação de estar confortavelmente cheio! O sinal da saciedade é o nosso principal guia do QUANTO COMER. Quando estiver comendo, cheque regularmente se você está ficando cheio. Perceba suas sensações enquanto o estômago é enchido de alimento. Uma importante dica é fazer uma pausa no meio da refeição e se perguntar se você está gostando da comida e se você está ficando cheio.

Devolva o controle da alimentação ao seu corpo!



Seu corpo é um instrumento e não um ornamento.



7. DIGA NÃO ÀS DIETAS

As dietas não funcionam e não respeitam seu organismo! Restringir a alimentação, proibir alimentos, ou até a famosa frase “fechar a boca” não são métodos eficazes. Pelo contrário, são fadados ao fracasso.

As dietas são métodos criados para perda de peso a curto prazo, sendo acompanhadas de vários problemas bioquímicos, psicológicos e sociais. Resumidamente, elas:

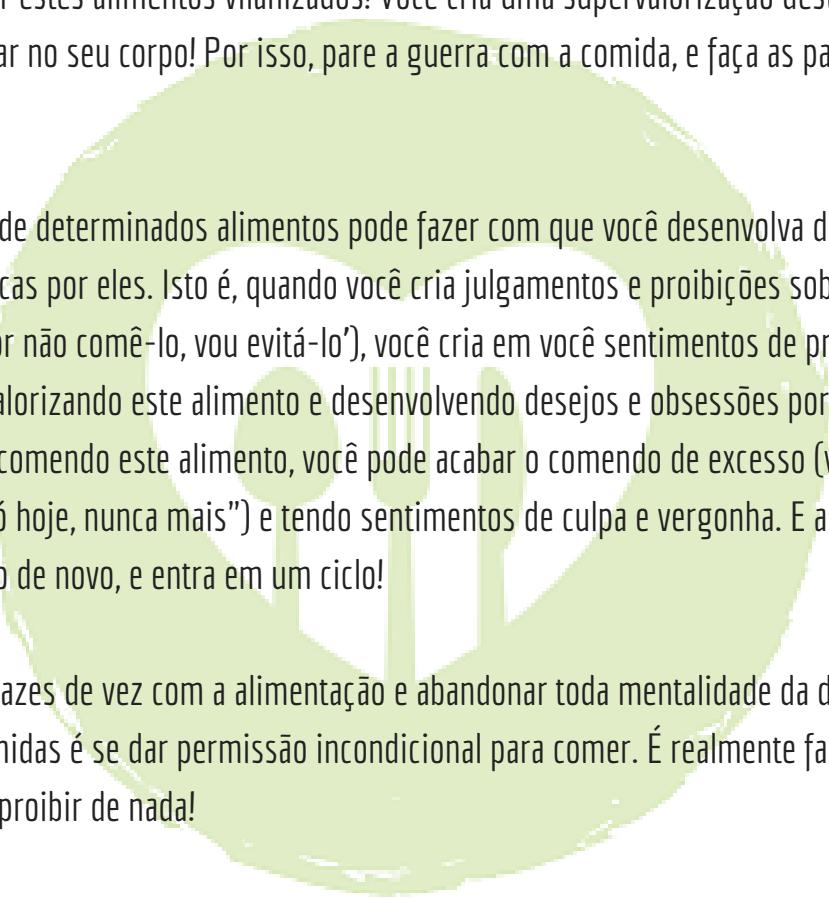
- ▣ Fazem uma bagunça no seu metabolismo (causam estresse no organismo e diminuem seu metabolismo).
- ▣ Fazem com que você crie pensamentos obsessivos por comida, desenvolva um péssimo relacionamento com a comida e aumentam em MUITO as chances do desenvolvimento de compulsões alimentares e transtornos alimentares.
- ▣ Não consideram as várias funções que o alimento tem em nossas vidas (função social, função cultural, função afetiva), e por isso elas podem não se encaixar nas reuniões com amigos, nas celebrações ou naqueles almoços de família, prejudicando sua vida social.
- ▣ A longo prazo, fazem com que você entre naquele famoso efeito sanfona. Na verdade, estudos demonstram que o fazer dietas (restrição/proibição alimentar) é um grande premeditor de ganho de peso! Ou seja, as dietas promovem o ganho de peso! Sem contar, que elas são um grande fator de risco para transtornos alimentares!

Além disso, as dietas não andam a favor do seu corpo! Elas são regras externas para a alimentação, e não respeitam seus sinais internos. Abandone essa visão de dietas e essa necessidade de controle estrito da alimentação. Deixe seu corpo te guiar!

 As dietas oferecem uma sensação de pseudo-controle. Você sente que está no controle não só da alimentação, mas da sua vida. Mas é uma sensação falsa. Ir contra o corpo nunca será um controle verdadeiro. 

8. FAÇA AS PAZES COM A COMIDA

Classificar os alimentos em bons/ruins, vilões/mocinhos, saudáveis/não saudáveis não é interessante, e só aumenta seu desejo por estes alimentos vilanizados! Você cria uma supervalorização destes alimentos, e acaba não conseguindo confiar no seu corpo! Por isso, pare a guerra com a comida, e faça as pazes com *todos* os alimentos.



A privação e proibição de determinados alimentos pode fazer com que você desenvolva desejos e obsessões fisiológicas e psicológicas por eles. Isto é, quando você cria julgamentos e proibições sobre um alimento ('este alimento é ruim, melhor não comê-lo, vou evitá-lo'), você cria em você sentimentos de privação que fazem com que você acabe supervalorizando este alimento e desenvolvendo desejos e obsessões por ele! E quando você inevitavelmente acaba comendo este alimento, você pode acabar o comendo de excesso (você desenvolve o pensamento de que "só hoje, nunca mais") e tendo sentimentos de culpa e vergonha. E assim você começa a restringir este alimento de novo, e entra em um ciclo!

A chave para fazer as pazes de vez com a alimentação e abandonar toda mentalidade da dieta, toda privação e todo julgamento com as comidas é se dar permissão incondicional para comer. É realmente fazer as pazes com todos os alimentos, e não se proibir de nada!

"Mas se eu me der a permissão de comer tudo, eu não vou comer demais?" Ao confiar no seu corpo, ao respeitar sua fome e sua saciedade, e ao parar de restringir a alimentação, você conseguirá entrar em sintonia com seu corpo e comer conforme seu corpo e sua mente precisam! É preciso treinar sua conexão com seu corpo!



O relacionamento com a comida durará a vida inteira. Como você quer lidar com ele?



9. BUSQUE PRAZER NA VIDA

O prazer é muito importante para nós, seres humanos! Seja no momento da alimentação, seja no exercício físico, seja na nossa vida em geral, o prazer promove a liberação de muitas coisas boas no nosso organismo, e melhora nossa qualidade de vida!

A satisfação em comer é imprescindível! Comer uma salada se você quer um bife não fará com que você se sinta satisfeito. Fica aquele sentimento de “não foi bem isso que eu queria...”, certo? E pare para pensar, quantas vezes você comeu uma fruta seca quando na verdade queria um chocolate? E quantas vezes, depois desta fruta seca, você acabou comendo várias coisas em busca da satisfação que o chocolate daria? Será que não teria sido mais fácil comer o chocolate? Inclusive, o sentimento de satisfação pode interferir – e muito – na maneira e na quantidade que você come! Deguste aquilo que você come e curta o prazer de comer!

O prazer no movimento, na atividade física também é essencial! Um exercício não prazeroso não te fornece todas as coisas boas que poderia te proporcionar, e provavelmente não será uma atividade enraizada no seu dia a dia. Descubra um movimento, uma atividade que você goste, e se divirta mexendo seu corpo!

Ter lazer no dia a dia é algo importantíssimo e muitas vezes subestimado! Nos tornamos pessoas estressadas, desmotivadas e cansadas. Além disso, muitas vezes, ao não termos prazer no dia a dia, acabamos fazendo nossa comida nossa única fonte de prazer, e podemos desenvolver um vínculo emocional com a comida.



“Que todas as atividades relacionadas ao comer ou à comida sejam prazerosas”. Guia de Alimentação Saudável Japonês



10. SE AUTO CONHEÇA

Em algum momento, você já se perguntou “Quem sou eu?”. É uma pergunta complexa, certo? Mas você saberia responder: O que eu gosto, o que eu não gosto? Quais são minhas paixões, quais são meus sonhos? Como eu me sinto quando estou triste? Quando eu me sinto quando estou ansioso? Como meu corpo responde aos diferentes sentimentos? Como eu percebo minhas vontades, meus desejos?

Se conhecer não só um exercício maravilhoso, como uma ferramenta importante para ter mais qualidade de vida!

Primeiramente, se conhecendo, você incentiva esta conexão entre você e seu corpo, e consegue perceber melhor o que, quando e o quanto seu corpo precisa de alimento! Você começa a entender melhor também os vários sinais que seu corpo te manda, suas intuições, suas vontades. Você começa a ter consciência desta ligação entre seu corpo e mente.

Em segundo, ao se conhecer, você também consegue entender melhor os seus sentimentos, nomeá-los e trabalha-los! O famoso comer emocional, isto é, o hábito de "comer todas as nossas emoções", pode se tornar um problema está muito relacionado a esta não percepção e entendimento dos seus sentimentos. Ou seja, não sabemos lidar com as nossas emoções e descontamos sempre na comida.

É claro que comer em virtude de alguma emoção, muitas vezes, é considerado normal. Quando estamos conscientes do momento, quando sabemos que estamos passando por determinada emoção, e quando tomamos uma decisão consciente de comer para aliviar esta emoção, mas ainda sabendo que teremos que lidar com esta emoção mais tarde, isto é considerado normal. Porém, quando nos conhecemos e não conseguimos perceber nossas emoções, sempre as descontando na comida, isso pode, sim, caracterizar uma relação conturbada com a comida.

O auto conhecimento é uma chave importante para ter uma relação natural e tranquila com a comida!



Você lembra de quem você era antes do mundo
te dizer como você deveria ser?



Por meio destes passos, eu quis trazer algumas reflexões que circundam o nosso relacionamento com a comida e com o corpo, e que podem te ajudar a ficar **de bem com seu prato!**

É claro que este pequeno e-book lança o tema apenas superficialmente, e há muito pano pra manga a ser trabalhado! Por isso, deixo a sugestão, caso você tenha esse desejo e necessidade de trabalhar seu relacionamento com a comida: procure um profissional nutricionista que utilize uma abordagem comportamental para te ajudar neste processo!

Também fico à disposição para responder dúvidas e aberta a sugestões! É só enviar ao
nathaliapetrynutricionista@gmail.com.

Suas ideias são muito valiosas para a criação de novos materiais, posts e vídeos, e assim podemos ir levando este *jeito diferente de pensar a alimentação* mais longe!

Um grande abraço!

E-BOOK DE BEM COM MEU PRATO
DESENVOLVIDO E ESCRITO PELA NUTRICIONISTA NATHÁLIA PETRY

WWW.NATHALIAPETRYNUTRICIONISTA.COM
FACEBOOK.COM/NATHALIAPETRYNUTRICIONISTA

NATHALIAPETRYNUTRICIONISTA@GMAIL.COM

