



ATIVIDADE PARA A SEMANA

Pontos importantes para trabalhar
saciação e saciedade



Pontos importantes sobre sua saciação

1. Assegure-se de chegar à refeição com uma fome moderada, pois se estiver faminto demais as chances de exagero aumentam;
2. De 15 a 30 minutos antes da refeição tome um bom copo de água de 300 a 500ml - se precisar coloque um alarme no celular;
3. Antes de servir, respire profundamente e com calma de 3 a 5 vezes, de preferência de olhos fechados e sentindo o seu coração bater;
4. Se estiver em um restaurante do tipo bufê, analise com atenção todas as opções disponíveis antes de começar a se servir e faça suas escolhas;
5. Sente-se para comer.
6. Se você tem comportamento mais impulsivo, experimente deixar na mesa apenas a salada e os legumes, e sirva dos demais componentes da refeição na cozinha.

Fonte: Livro “Por que não consigo emagrecer?”

PROGRAMA

Viva Leve



Pontos importantes sobre sua saciação

7. Cuidado com a variedade de itens, escolha o que mais o apetece.
8. Prefira pratos, potes, copos e utensílios coloridos e eum tamanho padrão - cuidado com os pratos grandes;
9. Nem seu corpo nem sua saúde são latas de lixo! Se sobrar, lembre-se que você pode guardar o que sobrou para outro momento.
10. Lembre-se do desafio das três garfadas: entre cada garfada, descanse o talher à mesa, mastigue atentamente o alimento e se pergunte:
 1. 1ª garfada - Está gostoso?
 2. 2ª garfada - O que me agrada neste alimento?
 3. 3ª garfada - Quão faminto ainda estou?

Fonte: Livro “Por que não consigo emagrecer?”



Pontos importantes sobre sua saciedade

- ☐ Adeque a quantidade e qualidade de alimentos;
- ☐ Priorize sempre preparações com alimentos in natura;
- ☐ Teste diferentes opções e descubra qual sacia mais;
- ☐ Mantenha-se bem hidratado com água ou chás;
- ☐ Organize seu ambiente para que não tenha muitas opções à vista;
- ☐ Mantenha-se fisicamente ativo;
- ☐ Pense na sua última refeição, qual horário e composição dela e se faz sentido você já estar com fome.

Fonte: Livro “Por que não consigo emagrecer?”