



FINAL DE ANO

Sem Culpa



@PAULADIETAFLEX



**Aprenda a fazer
escolhas boas
e evite que
comemorações
comprometam a
boa forma.**



Introdução



Quando o assunto é comer, as férias e as festividades podem provocar ansiedade, estresse, medo...

Todas as emoções que não gostamos de sentir, certo?

Mas, por que? Comer nas festas de fim de ano deveria ser divertido, não é?

Eu costumava ficar ansiosa nesta época, quando pensava em comida.

Estar perto da família, dos amigos, é ótimo. Mas, juntamente com isso, vem refeições cheias de comida deliciosa, doces, bebidas e todos os outros Unicórnios que podem nos fazer sentir como se estivéssemos acabando com a nossa dieta, ou como se fôssemos ganhar montanhas de quilos a mais.

Não tem que ser desse jeito! Você pode controlar o seu peso e, mesmo assim, poder apreciar todas as refeições especiais que aparecem durante essa época.

Nos últimos anos, aprendi técnicas legais, que me deixam mais tranquila quando sinto que não tenho o total controle da minha alimentação.

Agora, passo a minha vida ajudando outras pessoas a se libertarem da sensação de estarem presas a relações doentias com a comida.

Neste pequeno guia, eu mostrarei a você algumas formas fáceis para começar a se sentir mais confiante, e para ter o controle total do seu comportamento quando colocam aquelas comidas deliciosas na sua frente.

Você consegue!

Você tem o poder de fazer isso!

Sim! VOCÊ!

E o melhor de tudo isso é que, com as ferramentas certas e alguma prática, você pode aprender a comer todos os alimentos que ama e, mesmo assim, perder peso. Se você quiser, é claro...

Que maravilha!

Mas vamos dar um passinho de cada vez.

O objetivo deste e-book é ajudar você a entrar com o pé direito nas festas de fim de ano e abrir os seus olhos para situações futuras.

Livre de restrições. Livre de culpa. Livre de medos. E livre para amar a comida novamente!

Você é capaz! Então, vamos lá!



Isenção de Responsabilidade

As informações fornecidas neste ebook são de propósito educacional, para transmitir conhecimento sobre saúde e nutrição. Este ebook e seu conteúdo não são, e não devem ser usados para diagnosticar ou tratar condições médicas.



PARTE 1 -

Onde você esteve e para onde deseja ir?

Suas Conquistas

Antes de falarmos de comida, vamos celebrar você.

Sim, você!

Seu ano foi cheio de altos e baixos. Eu sei disso porque é assim que a vida funciona para todo mundo. Até as blogueiras famosas, com aquelas fotos lindas no Instagram e que parecem ter uma vida perfeita, têm os seus altos e baixos (provavelmente muito mais do que você pensa).

E também sei que há conquistas que você merece celebrar esse ano.

Tendemos a ser tão exigentes com a gente mesmo, que até nos esquecemos de celebrar as nossas vitórias. Mas elas aconteceram e é bom lembrá-las.

Então, do que é que você se orgulha esse ano? Quais foram os passos que você deu nesse período para se aproximar da pessoa que deseja ser?

E não pense só em coisas relacionadas com dieta, peso, comida, exercícios, etc... Há mais na nossa vida do que comida e dieta, né? ;)

Escreva, abaixo, o que você teve orgulho em fazer (ou não) durante esse ano:

1)

2)

3)

4)

5)

Metas de Ano Novo? Para este ano não basta!

Antes de falarmos de comida, vamos celebrar você.

Quantas metas de Ano Novo funcionaram para você?

Provavelmente, não muitas. Mas isso acontece com todos.

As metas de Ano Novo raramente funcionam porque se baseiam em resultados, e não em ações. É muito mais difícil — e estressante — ter um destino onde você realmente quer ir, quando não sabe qual a melhor maneira de chegar lá.

Então, vamos fazer algo diferente.

Em vez de traçar metas de Ano Novo (um grande objetivo que você iniciará no dia 1 de janeiro, para desistir já no dia 15 de janeiro) aqui vai outra opção. Uma que pode funcionar bem melhor para você.

O que você fará é selecionar três palavras que a ajudarão a “encontrar o rumo” das suas escolhas para o próximo ano.

Alguns exemplos de palavras seriam: FOCO, CORAGEM, ACEITAÇÃO, ENERGIA, SAÚDE, AMOR, PERDÃO.

Estas são apenas algumas opções.

O propósito dessas três palavras será dar a você mesma um conjunto de “pontos de referência”, aos quais poderá recorrer quando toma decisões diariamente.

Elas também podem mostrar que hábitos você deve construir e que comportamentos precisa abandonar.

Aqui está um exemplo dessas três palavras:

Palavra #1 - ACEITAÇÃO

É importante que eu aceite não apenas meu corpo, mas também as minhas escolhas e as consequências que elas terão na minha vida. Eu também preciso aceitar o que não posso controlar sobre a opinião dos outros sobre mim. Quando eu compreender isso, a opinião alheia não me tirará o foco.

Palavra #2 - PACIÊNCIA

Nenhuma mudança acontece do dia para a noite. Os maiores objetivos requerem mais comprometimento por um período mais longo. Precisarei ser paciente mesmo quando não ver o progresso que estava esperando.

Palavra #3 - CORAGEM

Ter a coragem necessária para ajudar as outras pessoas, sem ter medo de não ser útil ou de que as pessoas não gostem do que eu tenho para oferecer. Às vezes, nós só temos que ter fé nas nossas capacidades e conhecimentos.

Você entendeu a ideia das 3 palavras?

A ideia é pensar nessas palavras quando você precisar se lembrar de como deve agir, de acordo com os seus valores mais importantes neste novo ano. Os valores que moverão você para a frente na vida.

Agora é a sua vez.

Suas 3 Palavras?

Quais são as três palavras que podem proporcionar clareza sobre o que você gostaria de melhorar neste ano?

Que tal você pensar nelas durante alguns minutos, agora?

Suas 3 palavras:

- 1)
- 2)
- 3)

PARTE 2-

Estratégias de Sucesso

Agora vamos ao assunto que, provavelmente, fez você baixar esse livro. Vamos falar sobre como você pode lidar com a comida nas férias e em dias de festa.

Como provavelmente já aconteceu com você, mesmo quando segue uma dieta ou um plano de exercícios específicos, as férias e comemorações podem atrapalhar o seu progresso.

Nessa época, você vai a festas mais vezes e sua avó tenta obrigá-la a comer o seu “famoso” pudim de leite. Você também passa mais tempo no sofá pensando em toda a comida que está na sua cozinha...

No geral, as férias vêm recheadas de tentações para você sentir que “falhou” na sua dieta.

SUA POSTURA DURANTE AS FESTAS

Vamos observar, primeiro, a sua situação atual, no que diz respeito ao seu corpo e à sua dieta.

Não há uma única forma correta de encarar a temporada de festas, que funcione para todos.

A forma com que você vai encarar essa época dependerá dos seus objetivos atuais em relação ao seu peso e corpo.

Se você está, atualmente, emagrecendo com sucesso, então, sim, deve criar um plano que a ajudará a passar as próximas semanas sem regredir ou destruir os resultados que obteve até agora.

Você ainda pode aproveitar essa temporada, mas deverá ter mais consciência do que está fazendo.

Ou, talvez, você se sinta bem com o seu peso atual, e não haverá problema se ganhar um quilinho ou dois durante este período. Você sabe que pode começar a fazer dieta assim que as férias terminarem.

Ambas posturas são totalmente aceitáveis. Lá no fundo, você sabe o que é melhor agora para você. Eu sei que sim.

Portanto, antes de pensar no que você deve comer — e quando — defina claramente — e já — o que você deseja para o seu corpo.

ESTRATÉGIAS PARA AJUDAR VOCÊ A TOMAR AS RÉDEAS

#1 – COMECE O SEU DIA COM O PÉ DIREITO

A maioria das festas durante as férias são à tarde ou à noite. É aí que estão todas as calorias. Portanto, vamos planejar para isso!

Essa estratégia também pode ser usada durante todo o ano. Eu a sigo praticamente todos os dias.

Você vai escolher um ou dois tipos de café da manhã para tomar todo santo dia (isso também faz com que a sua manhã seja mais fácil, já que não vai precisar pensar no que irá comer.)

E aqui está o segredo para um bom café da manhã que irá ajudar você a começar o dia com o pé direito.

Um bom café da manhã é aquele com muita proteína — talvez frutas — e com menos açúcar (bolos, doces, sucos, etc.).

Por exemplo, um ovo inteiro misturado com claras. Depois, ponha um pouco de espinafre e, talvez, um pouco de queijo, e você terá um delicioso café da manhã rico em proteínas. Mas tenha cuidado com o óleo que você usa para fritar a omelete. Os óleos e a manteiga são calóricos. Você pode usá-los, mas em pequenas quantidades.

Um outro exemplo seria um shake de proteínas. Por que? Porque é, obviamente, rico em proteínas, tem baixo teor calórico e ajuda a economizar mais calorias para resto do dia (à noite, a “boquinha nervosa” ataca). É fácil e rápido.

Eu também bebo café (sangue de Unicórnio) com adoçante (portanto, sem açúcar) para conservar calorias e me dar aquela energia de que eu preciso para começar o meu dia.

Outra opção

Algumas pessoas pulam o café da manhã porque só ficam com fome mais tarde. Se você não consumir nenhuma caloria de manhã, pode consumir todas essas calorias em outro momento do dia!

A propósito, o café preto, basicamente, não tem calorias. Portanto, beba se quiser!

Mas, atenção! Não passe fome a manhã toda, pois é possível que você exagere no almoço.

Descubra aquilo que funciona melhor para você.

Algumas pessoas ficam com muita fome de manhã e precisam de um bom café da manhã, e isso não faz mal.

Outra vez, o mais importante é comer proteínas e fibras no seu café da manhã e evitar alimentos açucarados e ricos em carboidratos e gordura. Além de ter muitas calorias, também farão com que você sinta mais fome mais cedo.

#2 - CONTROLE FÁCIL DE PORÇÕES

Se você deseja comer refeições de acordo com os seus objetivos, o controle das porções que você ingere é uma ferramenta conveniente.

Não só é legal para controlar o seu peso, mas também é uma boa ferramenta para garantir que você não fique com aquela sensação de barriga inchada por comer demais.

Eu uso um sistema chamado Dieta Flexível, que compreende pesar a comida (quando estou em casa, é claro) para ter o máximo de precisão com as porções.

Esse método funciona incrivelmente bem, mas nem sempre é possível, especialmente em situações sociais. Quero dizer, você realmente quer ser a pessoa chata que leva uma balança para uma festa de Natal? Espero que não.

Usando a sua mão

Se você é uma pessoa pequena, precisa de menos comida, porque queima menos calorias. O oposto é verdadeiro para uma pessoa maior. É por isso que a sua mão é uma ótima ferramenta para medir o tamanho das suas porções perfeitas.



FiPro

Existe uma maneira ainda mais simples de você se manter no caminho certo. É a maneira menos precisa de manter as calorias sob controle, mas, ainda assim, irá ajudá-la, realmente, a não exagerar quando estiver decidindo que comida e que quantidade deve colocar no seu prato.

Esse sistema baseia-se nessa imagem aqui....



Como você pode ver, o prato está dividido em 3 seções.

Certifique-se que você incluiu sempre fibras (os legumes e as frutas são ótimas fontes de fibras) nas suas refeições.

Depois de preparar o seu próprio prato, sugiro que você reserve metade do espaço do seu prato para legumes e, talvez, até frutas.

Por que fibras? A fibra ajuda no emagrecimento, pois além de deixá-la com a barriga cheia, ajuda você obter os micronutrientes que necessita (vitaminas e minerais).

Além disso, algo bem importante é prestar muita atenção nas gorduras que você ingere.

Quando você vai comer em um restaurante, pode ter quase certeza que cada alimento preparado contém 3x a 4x a quantidade de gordura que você usaria em casa.

Isso é devido à quantidade de óleo, manteiga e cremes que usam nos restaurantes. Mas por que usam essa quantidade absurda de gordura nos restaurantes? É que a comida fica mais saborosa, é óbvio.

Isso também pode acontecer quando você ingere comidas feitas por outras pessoas em eventos sociais. Aquela lasanha incrível que a sua avó faz, provavelmente contém baldes de azeite. Você agora sabe o segredo!

Estas gorduras escondidas podem fazer com que você absorva rapidamente centenas de calorias durante um só dia. Uma colher de azeite contém, facilmente, mais de 100 calorias. Isto é muito para algo que você nem consegue ver.

Os molhos, temperos gordurosos e alimentos fritos estão, geralmente, cheios de óleos e gorduras. É por isso que reservamos a menor parte do prato para alimentos que contenham óleos e gorduras escondidos.

E tente evitar comer alimentos fritos quando possível.

Isso faz parte do motivo pelo qual a regra FiPrO existe: se você reservar 1/4 do seu prato para carboidratos e gorduras, pode naturalmente manter o olho nas calorias inesperadas de carboidratos e gorduras.

Isso não significa que você não deve comer gordura. Mas, dessa forma, você fica mais consciente de quantos alimentos ricos em gordura ingere.

#3 - CONTANDO SEUS MACROS

Você provavelmente deve ter ouvido esse termo, especialmente se sabe quem eu sou. É também chamado *IIFYM—If It Fits Your Macros* (Se Cabe Nos Seus Macros) e também de Dieta Flexível.

A contagem de macros não é uma mera restrição de alimentos ou rotulagem de alimentos como “bons” ou “ruins”. Cada opção de alimento significa calorias, seja um pedaço de fruta ou de bolo.

Não há alimentos milagrosos que fazem você perder ou ganhar peso. Todos os alimentos contêm macronutrientes (macros). Sim, até mesmo os vegetais, que são, na sua maioria, carboidratos.

Lembre-se: o veneno está na dose e não na substância em si (até mesmo a água pode ser tóxica se consumida em excesso).

Portanto, o que eu faço pessoalmente—e agora também ensino—é este sistema de contagem de macros, ou seja, a Dieta Flexível.

Se você nunca fez isto antes, as férias e as comemorações podem não ser o melhor momento para começar a contar macros. Não é fácil no começo. Por isso, pode gerar um sentimento de frustração, uma vez que perceber como é fácil ultrapassar as calorias diárias sugeridas.

Mas é um sistema incrível, e eu recomendo.

Tudo o que você necessita é baixar um aplicativo gratuito para o seu celular, o cálculo correto dos seus macros e tempo e dedicação para fazer com que isto funcione.

Uma vez que você saiba a quantidade de calorias que deve ingerir num dia para cumprir os seus objetivos, pode controlar o seu peso facilmente, comendo todos os alimentos que ama, todos os dias!

Perder peso torna-se muito menos estressante e, o melhor de tudo, é uma forma sustentável de fazer dieta — diferente, por exemplo, de uma dieta baixa em carboidratos. Você poderia passar o resto da sua vida sem pão de queijo? Eu não.

Eu não vou entrar em detalhes aqui, mas se você não ouviu falar da contagem de macros e da Dieta Flexível, pode baixar outro guia gratuito que eu ofereço. Ele explica os princípios básicos da Dieta Flexível.

PARTE 3– ***Lidando com a pressão social***

Ok, ótimo. Eu já apresentei algumas estratégias para lidar com as refeições durante as férias e festividades, e estas são ferramentas que você pode utilizar. Assim que você assumir a responsabilidade pelas

escolhas que faz em relação à comida, a sua vida ganhará uma leveza que nunca teve (e você também).

Mas, infelizmente — pelo menos na minha experiência — há outro grande problema com o qual você terá que lidar durante as férias e as festividades: como lidar com a opinião alheia.

Em todos os meus anos em que estive fazendo dieta, eu recebia uma chuva de críticas e quase nenhum apoio.

As frases mais comuns:

“Deus me livre! Você é chata!”

“Nem vou te convidar pra mais nada. Tá de dieta, agora.”

“Quer ficar fit? Acho que só lipo pra acabar com a ‘pochete’. Come um pedaço, vai!”

“Eu já tentei mil vezes... nunca dá certo.”

Eu aprendi que estes comentários significam: inveja, medo, frustração, culpa... mas nenhum deles tem a ver com você.

Qualquer um que tentar desencorajar você está, obviamente, desconfortável com suas escolhas. E o problema, na real, é que não sabem como lidar com suas próprias inseguranças.

Então, meu Unicórnio, seja confiante em suas escolhas.

É o seu corpo, a sua vida, etc. Ninguém tem o direito de dizer o que você deve comer ou não. Nem mesmo os seus pais.

Como lidar com as pessoas, incluindo as pessoas que você ama (ou, pelo menos, gosta) quando elas estão tentando forçá-la a comer algo que você não quer (ou não precisa)?

Embora possa parecer estranho por ser mesmo simples e direto, você pode simplesmente dizer "não, obrigada" e mudar de assunto/continuar conversando com a pessoa com quem estava falando.

Se a pessoa insistir, você pode simplesmente dizer "já comi o suficiente, obrigada" ou "eu não amo tanto essa comida e prefiro comer outras coisas" ou, ainda, "isso revira o meu estômago".

Às vezes, nenhuma dessas táticas funcionam. Portanto, aqui estão outras opções:

"Quer conversar sobre isso depois de jantar?"

"Eu faço isso porque gosto. Está dando certo para mim."

"Este assunto está chato. Vamos falar sobre outra coisa?"

"Obrigada! Pode ser que você esteja certa."

De forma geral, quero que você vá para situações sociais já tendo algumas formas de lidar com outras pessoas que tentam fazer com que você coma algo que não deseja.

Eu sei que você não quer faltar ao respeito com ninguém, mas também não precisa sentir que não controla o que coloca no seu corpo. Se alguém não compreende isso... bem, isso é problema da pessoa.

Se você acha que existem determinadas pessoas que realmente não facilitam a sua vida, ou você tem uma con-

PARTE 4-

E quando você comeu demais?

Ok, não há nenhuma ferramenta ou estratégia infalível.

E mesmo com a postura e mentalidade certas, e um conjunto de ferramentas que podem ajudá-la a ultrapassar as férias, às vezes você vai comer demais.

Uma pessoa perde o foco, ou cede. E, nesse momento, acaba comendo tudo que está à sua volta.

Acontece... Não se culpe demais por isso. Mas também não fique simplesmente no sofá sem fazer nada e sentindo-se mal. O que você pode fazer quando isso acontece?

Aqui estão algumas coisas do que você pode fazer para se sentir melhor depois de comer demais:

1. Depois de comer uma refeição pesada, caminhar pode ser exatamente o necessário para digerir a comida e seus pensamentos. É um ótimo momento para respirar um pouco de ar fresco, e aumentar a circulação no seu corpo pode ser exatamente o que você precisa.
2. Pense como você perdeu o controle. Que comida era, que emoções você tinha ou quem eram as pessoas que a convenceram a comer mais do que planejava? Anote isso, só para se lembrar da próxima vez. Ter consciência de algo é sempre o primeiro passo.

E acima de tudo, **perdoe-se**.

Às vezes, pensamos que quanto mais duros formos para nós mesmos, nos esforçaremos mais e teremos sucesso. Mas a verdade é que agir com pensamentos negativos não leva você a lado nenhum. Isso não a ajuda e, muito menos, a motiva a andar para a frente.

Portanto, meu Unicórnio ... se você comeu demais, não está indo à academia ou fez alguma outra coisa que provocou um sentimento de ser inútil... perdoe-se.

Seja gentil com você.

Fale consigo mesma como você falaria com a sua versão infantil.

Escute o que você precisa.

Você precisa dormir mais? Você está com sede? Você precisa ficar sozinha?

Descubra o que você precisa fazer e faça-o.

Liberte-se da culpa e perdoe-se. Este é o ingrediente secreto para superar os excessos e avançar para uma versão melhor e mais feliz.



Conclusão



@PAULADIETAFLEX

Portanto, você leu até o final deste guia! Parabéns!
Você está pronta para montar no Unicórnio.

Agora, você possui algumas ferramentas que a ajudarão a desfrutar bons momentos nas férias e comemorações, sem comprometer a sua dieta.

A comida e a dieta não precisam fazer você se sentir mal — como se estivesse numa prisão, com regras e diretrizes para o seu corpo ditadas por outra pessoa.

Saber é poder, e aprender mais sobre a nutrição básica e como as suas emoções controlam frequentemente o seu comportamento alimentar TORNARÁ você uma pessoa mais forte.

Mais forte e livre.

Sou muito grata por estar numa posição em que posso ajudá-la na jornada para você ter mais liberdade na sua vida.

Para você ser livre de dietas restritivas.

Para você estar livre de sentimentos ruins em relação ao seu corpo e ao seu peso.

E ser livre daquele sentimento de impotência.

Espero que você tenha um final de ano maravilhoso, cheio de alegria, amor e compreensão.

Ah, e alguns Unicórnios também, livres de culpa.

Com todo amor
Paula (Mamicórnio) Pavan





**Unicórnios =*
todos aqueles
docinhos e
guloseimas que
você considera
“ruins.”

