

COME O DOCE COM CONSCIÊNCIA E LIBERDADE

Dia 10 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Se há algo que surge com frequência quando falamos de fome emocional é a vontade de comer doces.

👉 Ontem no desafio do dia 9, preparaste uma sobremesa saudável e talvez tenhas sentido que era possível saborear algo doce, feito por ti, sem exageros, sem culpa e com prazer.

Hoje quero levar-te um passo além, porque a verdade é esta:

🍰 Não precisas eliminar os doces da tua vida para melhorares a tua relação com a comida.

👤 O desejo por doces nem sempre é só sobre o sabor. Muitas vezes é sobre conforto, pausa, recompensa ou até um escape emocional.

E quando tentamos resistir constantemente ou cortar completamente o açúcar, o que acontece? A vontade cresce, até que um dia de tanto resistir, comemos de forma descontrolada e compulsiva.

Já passaste por isso alguma vez? Foi isso que sentiste?

COME O DOCE COM CONSCIÊNCIA E LIBERDADE

Dia 10 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Mas e se em vez de lutares contra essa vontade, tu aprendesses a lidar de forma descontraída e equilibrada?

✨ No desafio de hoje, quero que comas o teu doce favorito com consciência e liberdade.

É isso mesmo, hoje não vais escolher um doce “fit” ou “permitido”, vais escolher o doce que realmente te apetece.

Segue estes passos:

- ① Escolhe um doce que gostas mesmo (não precisa ser saudável, pode ser o doce que te apetece no momento).
- ② Cria um momento só para ti. Senta-te sem telemóvel, sem distrações e com consciência.
- ③ Observa o doce como um todo: repara na cor, no cheiro e na textura.
- ④ Dá uma dentada, mastiga devagar. Sente o sabor, o prazer e sem julgamentos.
- ⑤ No final quero que reflitas como te sentiste antes, durante e depois.

COME O DOCE COM CONSCIÊNCIA E LIBERDADE

Dia 10 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

📖 Este exercício é sobre reconstruir a tua relação com os doces. Quando comes com atenção, ganhas mais liberdade. E quando há liberdade o exagero perde força.

!! Lembra-te: o problema não está no doc, está na forma como o encaras. A culpa, o impulso, a proibição... Tudo isso distorce a tua experiência. Mas hoje estás a escolher diferente, hoje estás a tomar as rédeas.

🍫🌿 Tu estás a transformar-te, um passo de cada vez!

Amanhã vamos falar sobre o que é afinal a reeducação alimentar e porque é que ela é a base para uma mudança duradoura!