

# PLANEIA UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA

## Dia 11 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

🌟 Desde o início do desafio até agora já abriste espaço para escutares o teu corpo, acolheres as tuas emoções, libertares-te da culpa e até comeres o teu doce favorito sem julgamento.

Hoje vamos falar de um conceito que é muitas vezes mal compreendido: a reeducação alimentar.

🔄 Muitas mulheres chegam até mim já exaustas de tanto tentar das mais variadíssimas dietas... Dietas restritivas em que mandam cortar tudo, pesar tudo e contar todas as calorias diárias ingeridas. Dietas que prometem resultados rápidos, mas que deixam marcas emocionais profundas. A verdade é que essas dietas restringem, cobram e pressionam.

✿ Mas deixa-me dizer-te uma coisa com clareza, a reeducação alimentar não é sobre cortar tudo o que gostas, nem viver num ciclo de regras rígidas mas sim o oposto.

A verdade é que a reeducação alimentar não é sobre controlar a comida, mas sim sobre reconstruir a tua relação com ela.

# PLANEIA UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA

## Dia 11 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

 Na reeducação alimentar:

- Aprendes a perceber os sinais do teu corpo e a fazer melhores escolhas alimentares sem deixares de comer o que mais gostas.
- Ganhas autonomia para comer com equilíbrio, sem culpa e sem medo.
- Sais do mindset “tudo ou nada” ou "8 ou 80" — onde num dia estás muito controlada e no outro comes tudo de forma compulsiva, para um espaço de equilíbrio e liberdade alimentar.
- Deixas de viver em função da comida e comes a viver com mais leveza, energia e consciência.

✨ No desafio de hoje, vais planear uma refeição equilibrada com um alimento que tu gostas. E imaginar como seria a tua vida com uma alimentação em paz.

A ideia é mostrar-te que é possível teres equilíbrio sem abrir mão do prazer!

# PLANEIA UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA

Dia 11 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Mas antes, responde a estas perguntas:

Como seria o teu dia a dia se não passasses o tempo a pensar em comida?

---

---

---

O que mudaria na tua vida se deixasses de te sentir culpada por comer?

---

---

---

---

# PLANEIA UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA

## Dia 11 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Como seria a relação com o teu corpo se te alimentasses com prazer e equilíbrio?

---

---


---

Depois desta breve reflexão, planeia a tua refeição equilibrada com um alimento que gostas e para te inspirares deixo-te 2 exemplos:

 Gostas de queijo?

 Podes incluí-lo numa quiche e levar a gratinar ao forno.

 Gostas de massa?

 Podes preparar um prato equilibrado com vegetais, proteína e utilizar o queijo creme para conferir alguma cremosidade.

# PLANEIA UMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA

## Dia 11 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

🧠 Esta reflexão que fizeste anteriormente e a preparação da refeição de forma equilibrada vão ajudar-te a visualizar o teu objetivo final:

Não um corpo perfeito, não uma rotina rígida mas sim uma vida com mais liberdade, saúde e amor-próprio.

🌱 Continua firme, estás quase a chegar ao fim deste desafio! E o caminho que estás a trilhar é só o começo de uma nova fase da tua vida.

Amanhã, vamos falar sobre como podes construir hábitos reais e sustentáveis.

Porque sim, é possível cuidar de ti mesmo com uma rotina agitada.