

# OLHAR PARA O ALIMENTO SEM JULGAMENTO

## Dia 4 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Durante muito tempo aprendemos a rotular alimentos como “bons” ou “maus”, “permitidos” ou “proibidos”. Mas essa maneira de pensar gera uma carga emocional pesada e negativa que muitas vezes nos leva ao ciclo de culpa, restrição e descontrolo.

“E se o problema nunca foi o chocolate, mas sim a culpa que sentes depois?”


✨ No desafio de hoje, convido-te a dar um passo essencial rumo a uma relação mais consciente e tranquila com a comida. E para isso vais descrever sem julgamento um alimento que consideras “proibido”.

🔄 Este exercício vai ajudar-te a quebrar esse ciclo:

1. Escolhe um alimento que normalmente evites ou que consideres “proibido” na tua alimentação. Pode ser algo que costumavas desejar, mas evitas por medo ou culpa.
2. Observa esse alimento com curiosidade. Se possível, coloca-o à tua frente, caso contrário, visualiza-o com o máximo de detalhes na tua mente.
3. Descreve esse alimento com neutralidade e usa como base os teus cinco sentidos: A visão, tato, audição, olfato e paladar.

# OLHAR PARA O ALIMENTO SEM JULGAMENTO

## Dia 4 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

 Exemplo: “É um chocolate escuro, com cheiro intenso. O sabor é doce mas também com um toque ligeiramente amargo.”

O objetivo é observar sem julgar. Não uses palavras como “engorda”, “não devia” ou “é mau para mim”. Apenas observa, saboreia e descreve.

Agora é a tua vez de descreveres o alimento que escolheste:

Visão \_\_\_\_\_

Cheiro \_\_\_\_\_

Textura \_\_\_\_\_

Audição \_\_\_\_\_

Cor \_\_\_\_\_

Sabor \_\_\_\_\_

# OLHAR PARA O ALIMENTO SEM JULGAMENTO

Dia 4 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Podes escrever uma frase se preferires, com todos esses pontos que referi anteriormente em vez de colocares por tópicos

---

---

---


---


---

---

---

---

 E porquê fazer toda esta reflexão?

 Quando aprendes a ver os alimentos como eles realmente são, apenas alimentos começas a libertar-te da pressão e da culpa que tantas vezes te impedem de comer de forma equilibrada.

# OLHAR PARA O ALIMENTO SEM JULGAMENTO

Dia 4 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Este é um exercício simples, mas poderoso, porque ao treinares o olhar neutro e sem julgamentos estás a reeducar a tua mente.

💖 Estás a sair da lógica da restrição e a entrar numa nova forma de pensar: mais livre, mais leve e mais consciente.

Estás a fazer um trabalho incrível, a tua transformação já começou.

Amanhã falamos de um momento comum de maior descontrolo: o final do dia!