

# PAUSA CONSCIENTE ANTES DE COMERES

## Dia 6 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Hoje vamos trabalhar um passo fundamental no processo de libertação da fome emocional: a pausa consciente antes de comer. Vivemos o nosso dia a dia por vezes em piloto automático que muitas vezes comemos sem pensar, sem fome real e sem presença.

🔄 O objetivo desta tarefa é quebrar esse ciclo, trazer consciência para o momento da alimentação e ajudar-te a perceber o que realmente está por trás da tua vontade de comer!

✨ No desafio de hoje deves preencher o “porquê” antes de cada refeição principal ou intermédia. E para te ajudar, desenvolvi um documento com a escala da fome para conseguires perceber o nível de fome que estás a sentir a cada momento do dia.

Antes de cada refeição, faz uma pequena pausa e pergunta a ti mesma:

“Porque vou comer agora?” — Respira fundo, olha para dentro e responde com sinceridade:

---

---

---

# PAUSA CONSCIENTE ANTES DE COMERES

Dia 6 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

---

---

Estou com fome física?

---

---

Que tipo de fome é esta que estou a sentir? Já começo a sentir dores de estômago? Sinto gula?

---

---

---

Estou a comer porque preciso ou porque quero fugir de alguma sensação desagradável ou stressante?

---

# PAUSA CONSCIENTE ANTES DE COMERES

Dia 6 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

---

---

Que emoções estou a sentir neste momento? Tristeza, ansiedade, alegria, frustração ou culpa?

---

---

---

Podes imprimir e escrever neste documento, num caderno ou até no bloco de notas do telemóvel. E para finalizar, quero que antes de cada refeição ao longo deste dia penses e escrevas:

“Vou comer agora porque \_\_\_\_\_.”

“Vou comer agora porque \_\_\_\_\_.”

“Vou comer agora porque \_\_\_\_\_.”

# PAUSA CONSCIENTE ANTES DE COMERES

Dia 6 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

“Vou comer agora porque \_\_\_\_\_.”

“Vou comer agora porque \_\_\_\_\_.”

“Vou comer agora porque \_\_\_\_\_.”

“Vou comer agora porque \_\_\_\_\_.”

“Vou comer agora porque \_\_\_\_\_.”

Deixo-te aqui alguns exemplos:

“Vou comer agora porque o meu corpo está a pedir energia.”

“Vou comer agora porque estou ansiosa e preciso de conforto.”

“Vou comer agora porque sinto tédio e quero preencher o meu tempo.”

“Vou comer agora porque é hora do jantar e estou com fome física.”

# PAUSA CONSCIENTE ANTES DE COMERES

Dia 6 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

🧠 Porque isto importa:

Este simples ato de parar, respirar e responder é um treino de reconexão contigo mesma. Ajuda-te a sair do piloto automático, a identificar padrões e a distinguir a fome real da fome emocional. Não te julgues, observa com curiosidade e não com crítica. Cada resposta é um pedaço do puzzle que te leva a compreender melhor a tua relação com a comida.

💛 Comer com consciência é um gesto de amor-próprio. Não se trata de controlar, trata-se de entender. E quando entendes o “porquê”, ficas mais livre para escolher. Às vezes vais mesmo querer comer por conforto e está tudo bem, mas será sempre uma escolha consciente e não uma fuga.

🌟 Hoje o teu foco é parar, perguntar e responder. Estás a aprender a escutar-te e isso é extraordinário, continua com coragem e paciência.

Estás a construir um novo caminho, onde a comida deixa de ser inimiga ou refúgio e passa a ser apenas “comida”.

Amanhã vamos falar sobre autoimagem e aprender a separar o teu valor daquilo que comes ou do número da balança!