

PRÁTICA UMA REFEIÇÃO CONSCIENTE


Dia 8 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

✨ No desafio de hoje, convido-te a fazer algo muito especial: Comer com presença, com atenção e com respeito por ti.

Vivemos num mundo acelerado, cheio de distrações — televisão ligada, telemóvel na mão, pensamentos no futuro ou no passado.

E muitas vezes, a comida passa a ser apenas um detalhe ou até mesmo um escape.

Mas o teu corpo merece mais, tu mereces mais.

 Como funciona a refeição consciente?

1. Prepara o ambiente:

Se possível, escolhe um local calmo. Desliga o telemóvel, a televisão e qualquer distração. Senta-te confortavelmente e pousa os talheres.

2. Antes de começares, para e respira:

Fecha os olhos por uns segundos e faz 3 inspirações profundas.

PRÁTICA UMA REFEIÇÃO CONSCIENTE

Dia 8 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

3. Pergunta a ti mesma:

Como me sinto agora?

Tenho fome física ou estou a comer por hábito ou impulso?

3. Olha para o teu prato com curiosidade mas sem julgamento:

Repara nas cores, na disposição dos alimentos, nos aromas e na composição do prato.

Sente gratidão por esse momento, por esta oportunidade de nutrir o teu corpo.

PRÁTICA UMA REFEIÇÃO CONSCIENTE

Dia 8 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

4. Começa devagar:

Leva a primeira garfada à boca com intenção e mastiga lentamente.

Observa os sabores, as texturas e as sensações.

Sente como é comer com presença e sem pressa.

5. A meio da refeição faz uma pausa:

Coloca os talheres na mesa e respira.

6. Reflete durante a tua refeição:

Ainda estou com fome?

PRÁTICA UMA REFEIÇÃO CONSCIENTE

Dia 8 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Estou a continuar por prazer, por hábito ou porque ainda sinto mesmo fome?

Responde com sinceridade e continua a refeição apenas se fizer sentido.

6. Termina com consciência:

Quando terminares, observa como te sentes fisicamente e emocionalmente.

Com leveza? Saciada? Em paz contigo mesma?

PRÁTICA UMA REFEIÇÃO CONSCIENTE


Dia 8 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional


 Porque é que esta tarefa é tão importante?

Porque muitas vezes a fome emocional alimenta-se do piloto automático, quando comemos sem pensar, desconectadas de nós, damos espaço à culpa, ao exagero e à insatisfação.

A refeição consciente é um treino de presença. Um treino de escuta e sobretudo, um treino de autoconfiança alimentar.

Este exercício não é sobre comer “bem” ou “mal”. É sobre resgatar a tua autonomia e o teu prazer com equilíbrio.

 Afirmação do dia: “Hoje escolho estar presente enquanto como a minha refeição. O meu corpo merece atenção e respeito.”

 Se conseguires fazer isto numa refeição do dia já é uma grande vitória. Se conseguires repetir mais vezes estás a criar um novo hábito.

A prática leva à reconexão e a reconexão leva à liberdade. Estás no caminho certo.

Amanhã quero que deixes a criatividade entrar na tua cozinha!