

EXPERIMENTA UMA SOBREMESA SAUDÁVEL

Dia 9 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Hoje quero desafiar-te a olhar para os doces com outros olhos — sem culpa, sem proibições, sem medo e com consciência.

Se tens fome emocional, é provável que os doces tenham um papel especial na tua vida. Talvez eles tragam conforto, uma sensação de recompensa ou até preencham um vazio nos dias mais difíceis. E está tudo bem. Comer é também emoção e é também prazer. O problema não está em comer doces. O problema está quando sentes que os doces te controlam e não o contrário.

✨ Por isso, o desafio de hoje é trazer consciência e intenção para esse momento. Em vez de recorreres automaticamente a bolachas ou chocolates industrializados, vamos dar ao teu corpo e à tua mente uma nova experiência.

🍰 Prepara uma sobremesa saudável e inclui num lanche ou sobremesa do teu dia. Saboreia com atenção, sem distrações e escreve no teu diário como te sentiste enquanto estavas a comer.

!! Lembra-te: não é sobre perfeição. É sobre construir novas possibilidades.

Tu mereces sentir prazer a comer e sem culpa."

EXPERIMENTA UMA SOBREMESA SAUDÁVEL

Dia 9 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

 Segue estes passos:

1. Escolhe uma receita simples e deliciosa.

Aqui vão algumas sugestões que vais poder ter acesso a estas receitas no documento bónus que desenvolvi para ti (Receitas Saudáveis):

- Mousse de abacate e chocolate
- Bolo de mirtilo
- Bolo de maçã

2. Prepara com atenção plena, cozinha com presença e observa as texturas e os aromas.

3. Saboreia com intenção.

4. Senta-te num lugar tranquilo, sem televisão e sem telemóvel.

5. Respira fundo, dá a primeira garfada e presta atenção às sensações na boca, à textura e ao sabor.

6. Come devagar.

EXPERIMENTA UMA SOBREMESA SAUDÁVEL

Dia 9 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

7. Observa como te sentes durante e depois.

8. Regista a tua experiência no diário da fome.

9. Responde a estas perguntas:

Como foi preparar algo para mim com atenção e carinho?

Como me senti ao comer este doce?

EXPERIMENTA UMA SOBREMESA SAUDÁVEL

Dia 9 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Senti culpa? Senti prazer? Senti-me em paz?

Sinto que é possível incluir o prazer na alimentação sem exageros?

Esta prática não é sobre “substituir” o que gostas por versões “light”.

É sobre dar-te a oportunidade de fazer escolhas que te respeitam, que te nutrem e que te libertam.

EXPERIMENTA UMA SOBREMESA SAUDÁVEL

Dia 9 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

!! Lembra-te: não é o doce que tem poder sobre ti. És tu quem pode escolher como quer viver essa relação.

♥ Estamos cada vez mais próximas da tua liberdade alimentar e amanhã vai ser um dia importante nesse sentido!