Sem dieta, sem contagem de calorias, sem terrorismo:

Alimentação Consciente

Dra. Andreia Torres

Algo lembra você?

- Sinto ansiedade em relação a certos alimentos;
- Penso em comida o dia todo;
- Tenho momentos de compulsão alimentar;
- Tenho transtornos alimentares como bulimia ou anorexia;
- minha imagem corporal é ruim;
- Já tentei vários tipos de dieta;
- Tenho vergonha de comer na frente dos outros.

Se você cansou da sua relação ruim em torno da alimentação, se busca paz e felicidade ou uma solução prática e viável para fazer as pazes com a balança a técnica "alimentação consciente" é para você.

Para recuperar sua confiança no ato alimentar decisões precisarão ser feitas. Ao escolher a alimentação consciente você aprenderá técnicas de observação interna, aprenderá a distinguir fome de outras necessidades, aprenderá a apreciar cada alimento de forma diferente. Nessa técnica nada é proibido contanto que haja uma demanda do seu organismo.

Meu nome é Andreia Torres, sou nutricionista formada pela Universidade de Brasília, instituição onde também fiz meu mestrado, doutorado e pós-doutorado. Em 2015 passei 6 meses pesquisando em Harvard, uma das mais importantes instituições de pesquisa do mundo. Apesar de ter me formado como instrutora de Yoga e meditação em 2007 foi em Harvard que entrei em contato com as técnicas poderosas de mindfulness (atenção plena) e mindful eating (alimentação consciente). Te convido a explorá-las comigo. Vamos?

Atenção plena: prática milenar, adaptada do budismo. *Mindfulness* significa estar presente, consciente das experiências internas e externas, com atitude de aceitação e curiosidade.

Seus efeitos na saúde vem sendo estudados cientificamente por pesquisadores de várias partes do mundo. Existem evidências de que a prática de atenção plena traz benefícios para a saúde física, mental e espiritual. Já foi testada em situações de ansiedade, dor, estresse, insatisfação generalizada com a vida, obesidade, diabetes, depressão… Seus benefícios são tão grandes que empresas visionarias como Google e Apple passaram a adotar programas de *mindfulness* para gerenciamento do estresse, aumento da produtividade e melhoria da satisfação e qualidade de vida.

Mas você não precisa estar em uma multinacional para colocar os ensinamentos em prática. Você só precisa do local onde está agora, do corpo que tem agora, da idade, peso, cabeça de agora. Nada precisa ser diferente para que você possa praticar. Apenas a sua vontade.

Toda jornada começa com um primeiro passo. Decida mudar!

Quer começar?

Mindful eating: alimentando-se de forma consciente

Aprender a comer de forma consciente envolve: descobrir necessidades físicas e emocionais, reconhecer gatilhos não relacionados com a fome física que levam ao consumo de alimentos e à compulsão, respeitar nossas preferências e necessidades, ter cuidado com a saúde física, mental e espiritual.

Parece simples, mas não é. Por isto, os programas de mindful eating envolvem períodos que variam entre 4 e 12 semanas. Para que você aprenda e incorpore estratégias que gerem bem estar, saúde e liberdade quanto à alimentação.

Em programas ou workshops de alimentação consciente algumas questões são debatidas:

Por quê como? O que como? Como como? Como me sinto antes, durante e depois de comer?

Práticas corporais, meditativas e alimentares são trabalhadas e se integram. Estas ferramentas são incorporadas abrindo caminhos para uma vida mais positiva, saudável e que permitem o controle natural do peso, sem dietas restritivas e sem proibições.

Não seguirei mais uma dieta? **Não!**

Este é um princípio importante da alimentação consciente: a não-dieta. Dietas raramente funcionam. Gasta-se muito, investe-se muita energia, e depois de um tempo os antigos hábitos reaparecem. Principalmente quando se está passando fome.

Dietas alimentam a obsessão pela comida. Quando um nutricionista calcula uma dieta utiliza uma fórmula que considera seu peso, altura, idade, sexo e atividade física. Estas fórmulas oferecem estimativas. Contudo, só seu corpo mesmo para saber o que ele precisa. Quando seguimos cegamente um papel, uma prescrição deixamos de ouvir nossa sabedoria interior. Nosso corpo pede comida quando precisa e pede também para pararmos de comer quando não há mais necessidade. Você consegue identificar estas mensagens? Será que todo dia ao meio dia seu corpo precisa de 72 gramas de carboidratos e 20 gramas de proteínas? Ou será que hoje especificamente ele precisa de menos carboidratos do que ontem? De mais vitamina A do que na semana passada?

Aprender a ouvir as mensagens do corpo não parece importante? Eu acho. Observe as pessoas naturalmente magras. Elas não contam calorias (provavelmente nem sabem o que é isso), elas não passam fome, elas comem o que querem, elas param de comer quando estão saciadas ou quando não gostam de um alimento. E você, como age?

Mas o que significa mindfulness?

O estado mental de “Mindfulness” ou de atenção plena e sem julgamentos no tempo presente (Kabat-Zinn et al., 1992) tem se mostrado como uma tecnologia promissora para o tratamento da ansiedade, depressão, ansiedade, estresse e também obesidade.

O estado pode ser treinado por meio de técnicas ou exercícios meditativos e psicoeducativos. Existem evidências de que a prática de mindfulness contribui para a adoção de uma alimentação mais saudável e menos calórica e para a perda de peso (Dalen et al., 2010; Godsey, 2013; O’Reilly et al., 2014).

O que fazer?

A qualquer momento do dia você pode prestar atenção ao que está acontecendo, às sensações de seu corpo, aos seus pensamentos ou suas emoções. Tente fazer alguns dos exercícios sugeridos neste mês.

Tecnologia

Estamos cada vez mais conectados. É Facebook, YouTube, Instagram, Snapchat, Periscope… E assim o tempo voa. Contudo, muitas vezes coisas importantes ficam de lado e isso não é bom. Quando tudo apita, alarmes tocam, sons chamam a atenção perdemos tempo com coisas muitas vezes desnecessárias, improdutivas ou que não agregam coisas boas às nossas vidas. A tecnologia deve nos servir, deve ser boa. Por isso, ao invés de checar mensagens, e-mails ou aplicativos o tempo inteiro marque uma hora para fazer isso. Coloque um alarme e quando seu tempo de diversão *online* acabar, volte às coisas que realmente importam em sua vida. E será que dá para deixar o telefone em casa quando sair para andar ou correr?

MINDFULNESS NA ÁREA DE SAÚDE

Intervenções baseadas em *mindfulness* ou atenção plena vem sido utilizadas com sucesso no tratamento de ansiedade, desordens do humor, estresse pós-traumático e perda de peso. O excesso de peso atinge cerca de 49% da população adulta brasileira e a obesidade 15,8% (Brasil, 2012).

Muitos fatores estão implicados no ganho de peso como a alimentação inadequada, a genética, a inatividade física e o estresse. A maior parte das intervenções para perda de peso não focam na redução do estresse psicológico como objetivo principal. Desta forma, o insucesso pode se ocorrer já que o ganho de peso está muitas vezes ligado a causas emocionais.

O aprendizado de técnicas de alimentação consciente contribui para o relaxamento, para a redução do consumo de alimentos e para a melhor escolha dos tipos de alimentos a serem comprados e consumidos.

Dou aulas e workshops de alimentação consciente presenciais e online. Deixei dois vídeos de meu curso abertos para que você possa pensar se a alimentação consciente é ou não um novo caminho para você.

Gravei dois vídeos gratuitos para você. Você pode assistir clicando aqui.

Gravei também um podcast (um programa de áudio), caso prefira apenas ouvir sobre este tema. Basta clicar aqui.

Você também pode aprender mais sobre alimentação consciente em meu site nutriyoga.com.br.

Curso online - mindful eating

Caso queira ir mais fundo siga para o curso online. Neste link você poderá comprar com desconto!

O que você aprenderá? Seguir seus instintos na hora de se alimentar; confiar na sua habilidade de decidir o que comer, o quanto comer, como comer; confiar no alimento como fonte de energia, prazer, satisfação e saúde; controlar o peso naturalmente; comer sem medo ou culpa.

O curso não exige conhecimentos prévios. Está disponibilizado na plataforma Udemy, que permite sua comunicação direta comigo. Lá você terá acesso a aulas em vídeo e em áudio, a exercícios escritos e meditativos, diversos materiais impressos.

O que o curso exige? Dedicação a você. Aprender a meditar, aprender a comer de forma consciente leva tempo. É uma jornada muito pessoal e particular. Por isto, o curso não foca unicamente em comida, mas em ferramentas diversificadas. Em 8 semanas você conseguirá incorporar novos hábitos em sua vida e estará mais relaxado, saudável e livre de neuroses alimentares. Espero te ver em breve!