



Obesidade: É possível vencê-la?

Dicas de estilo de vida:

1. Mantenha um diário alimentar;
2. Aumente a percepção da alimentação, evitando a alimentação automática;
3. Identifique os desencadeadores ("gatilhos") da perda de controle alimentar;
4. Não faça nada diferente enquanto come (ver tv ou ler jornal, por exemplo);
5. Alimente-se no local adequado, sentado - não coma em pé ou andando;
6. Pouse os talheres entre os bocados e mastigue devagar os alimentos;
7. Use uma lista durante as compras e não faça compras em jejum ou com fome;
8. Compre alimentos que requerem preparo;
9. Mantenha alimentos saudáveis à vista e alimentos problemáticos fora da visão;
10. Coma uma porção de cada vez e saia da mesa após alimentar-se;
11. Prepare-se com antecedência para eventos especiais e situações que podem colocar seu peso em risco.



Dicas de nutrição:

1. Conheça o valor calórico dos alimentos: leia atentamente o rótulo;
2. Procure alimentos com baixo teor de gordura ou sem gordura;
3. Lembre-se que um alimento que não contém açúcar pode conter muita gordura, novamente preste atenção no rótulo;
4. Evite alimentos gordurosos e embutidos;
5. Aumente consumo de alimentos integrais e evite doces e açúcar;
6. Torne a dieta pobre em calorias apetitosa (use ervas, temperos diferentes);
7. Aumente a quantidade de fibras na dieta (coma frutas com bagaço e verduras);
8. Realize uma atividade nos horários de maior vontade de beliscar: caminhar, fazer atividade doméstica, sair com o cachorro, etc;
9. Quando der vontade de comer doces procurar os caseiros, sem creme de leite, leite condensado e chocolate (preferencialmente frutas ou chocolate amargo);
10. Ingira pelo menos 2L de líquidos por dia;
11. Sempre que der vontade de comer algo, tomar líquidos antes, esperar e se persistir, comer algo.

