


+ 7 **U**m novo Estilo de Vida em *para mulheres*
Encontros

Cuidando do 



DRevertendo o **D**iabetes



Prevenindo o **C**âncer



MEscolhendo o **M**elhor



CSuperando a **C**ompulsão



S vencendo a **S**olidão



Vivendo **F**eliz



Cristiane Krusche Becker de Andrade
FT, MSMI, MAYYAM

Superando a Compulsão



Compulsão Alimentar
consumo exagerado
de comida de uma
vez só, ou
constantemente,
mesmo quando não
se tem fome.

As pessoas
compulsivas
querem
geralmente
saciar sua
fome
emocional.

Somos viciados em comida...



Teste

Você come quando está nervosa?

Você come para confortar-se em momentos de crise ou tensão?

Você sente medo de perder o controle?

Você mente para você mesmo e para outros acerca de quanto e quando você come?

Você come para afastar o tédio?

Superando a
Compulsão





Tem pessoas que comentam e estão preocupadas acerca do seu comportamento?

Você precisa esconder o alimento de você mesmo?

Você se sente envergonhado acerca da sua aparência?

Você está 20% ou mais pesado do que o peso ideal para você?

A close-up photograph of a woman with a shocked expression, wide eyes, and an open mouth as she eats a very large sandwich. The sandwich is overflowing with lettuce, tomato, and meat. The background is plain white.

Causas Emocionais

1- As pressões da TV e mídia

A woman with dark hair, wearing a red top, is smiling warmly at the camera. She has her hands clasped together, holding a silver fork over a slice of chocolate cake on a white plate. The background is a solid, deep red color.

Causas Emocionais

2- Desejo consciente de auto-proteção emocional

Causas Emocionais

3- Alimento usado para satisfação imediata



GULA

Causas Emocionais

4- Alimento usado
como tranquilizante





Causas Emocionais

5- Desejo por
comida para
“fugir” dos
problemas

Causas Emocionais

6- Comer para punir a si mesma e a outros



Causas Emocionais

7- Comer para aliviar o stress ou a depressão





Causas Emocionais

8- Comer como forma de se rebelar

Causas Emocionais

9- Comer como celebração



Causas Emocionais

10- Um coração faminto de amor



Primeiro reconheça se a sua compulsão pelo alimento está relacionada à emoções.



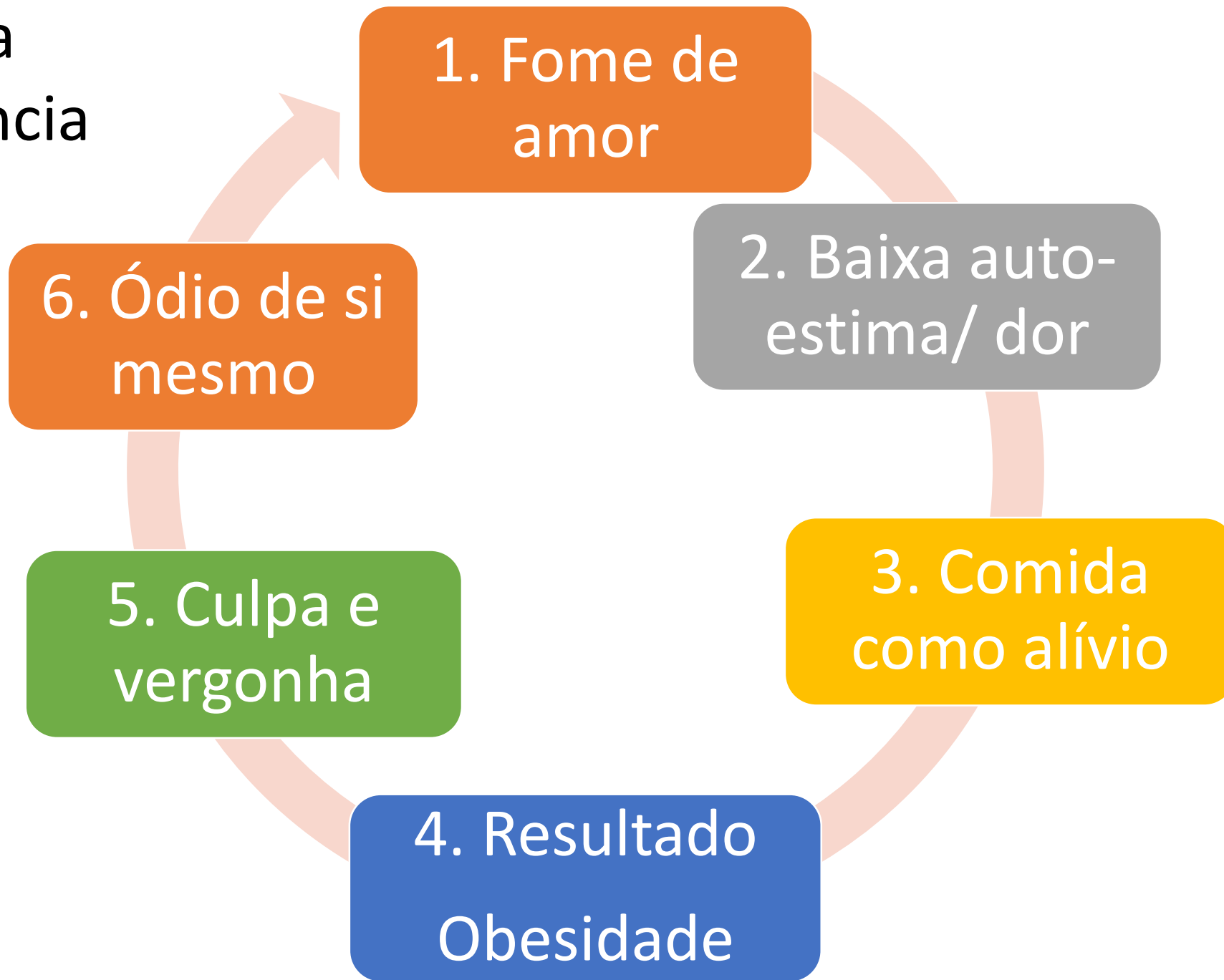
Os alimentos viciantes
mais comuns:

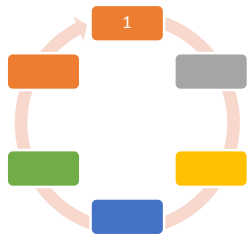
Doces
Chocolate

Dica: Nem compre e
Fuja da tentação...



Ciclo da Dependência





1- Fome de Amor

Carência afetiva devido a desatenção na infância ou um amor não correspondido.

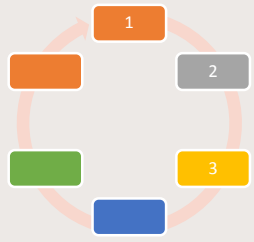




2- Baixa autoestima (Dor emocional)

A baixa auto-estima é apenas um sintoma de uma experiência de carência de amor na infância, adolescência ou idade adulta. Ela é sentida como uma dor à procura de um alívio para esta agonia. Que geralmente nos leva ao próximo passo do ciclo de dependência- Comer...





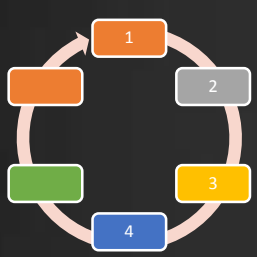
3- O agente do vício: Comida como alívio

Comida tranquiliza, porque
aumenta os níveis de açúcar
no sangue e endorfinas
sendo liberadas...

Por um tempo você se sente
bem...

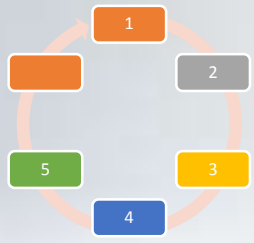


4- Consequências



Ninguém deseja a obesidade
nem as limitações que ela
envolve...



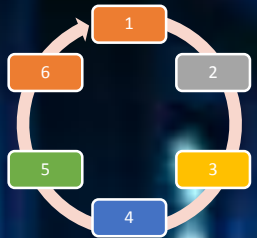


5- Culpa e Vergonha

A vergonha da obesidade, da falta de controle trazem a culpa: “Eu não mereço ser feliz”

“Eu não mereço ser saudável ou ter sucesso”.





6- Ódio de si mesma

Último estágio do ciclo

Ela se odeia e sente que não merece o amor de ninguém, ficando assim cada vez mais carente de amor. O que dá aquela vontade de comer... Para esquecer.



QUEBRANDO O CICLO DA DEPENDÊNCIA DO ALIMENTO



7 Chaves para a Libertação

1 Perdoe

A primeira chave da sua
prisão emocional.

7 Chaves para a Libertação

2- Renove seus relacionamentos

Aceite que Deus a ama e decida amar os outros também. Quando damos amor, também recebemos.

7 Chaves para a Libertação

3-Converse com você mesma e com Deus
Os seus pensamentos programam poderosamente a sua vida. Pense em você como uma vitoriosa, pelo poder de Deus!

7 Chaves para a Libertação

4-Coma mais frutas e vegetais
No café da manhã, antes do pão
ou cereal, coma duas frutas

Comendo primeiro a fruta
ou verdura, a sua fome vai
sendo saciada e quando vier
o prato principal, você
comerá menos...



5-Fibras de alimentos Integrais

fibras promovem
sentimentos de satisfação,
ou seja aquela sensação de
estômago preenchido.
Facilitam o esvaziamento
intestinal.

7 Chaves para a Libertação

6-Priorize exercício
em sua vida

Você não tem
tempo para aquilo
que você não
considera
importante...



Reduz a gordura corporal

Benefícios do
Exercício Físico

Facilita a manutenção do peso

Acelera o metabolismo

Escultura o corpo

Define e **fortalece** os músculos

Melhora a aparência

Aumenta a **resistência**

Benefícios do
Exercício Físico

Fortalece a imunidade contra as doenças

Melhora a **flexibilidade** e mobilidade

Reduz o risco de diabetes

Dá mais **energia** e disposição

Protege contra osteoporose

Benefícios do
Exercício Físico

Melhora a eficiência do **coração**

Melhora a **concentração**

Reduz risco de câncer

Diminui o desejo de comer demais, fumar e beber

Melhora o **humor**, depressão

Benefícios do
Exercício Físico

Aumenta a **auto-estima**

Fortalece **auto-confiança**

Melhora a **imagem** corporal

Cria senso de **auto-disciplina**

Melhora a vida sexual

**Benefícios do
Exercício Físico**

Retarda o processo de envelhecimento


Alivia as tensões e o stress

Comece logo!!!

7 Chaves para a Libertação

7- Esteja preparada para as
recaídas

Se cair, levante-se e
recomece!



Você é uma
Vitoriosa!

Deus pode
saciar a sua
fome de
Amor!