

PARE! Não coma ainda.

Lista Anti-Recaída de 2 Minutos. Leia isso **antes** de abrir a embalagem.



O Acordo

Você **pode** comer o doce se quiser. Mas só **DEPOIS** de passar por estes 7 passos rápidos.

Leva menos de 2 minutos.

Dê ao seu cérebro racional a chance de voltar ao comando. A fissura química é forte, mas dura pouco. Você só precisa ganhar tempo.





1

O "Reset" Hidráulico

Ação: Beba um copo grande de água gelada AGORA. Não demore.

Por quê: Em 60% dos casos, o cérebro confunde sede com vontade de açúcar. Encha o estômago com água primeiro – isso pode ser tudo que você precisa.



1

Choque de Paladar

Ação: Chupe uma fatia de limão, coma uma pitada de sal ou escove os dentes com pasta forte de menta.

Por quê: O gosto amargo, salgado ou mentolado "reseta" as papilas gustativas e mata o desejo imediato do doce. É um truque sensorial poderoso.



1

Saia da Cena do Crime

Ação: Saia fisicamente do ambiente onde o doce está. Vá para a varanda, banheiro, quintal ou qualquer outro lugar.

Por quê: Mudar o estímulo visual quebra o ciclo do "piloto automático". Você precisa cortar o gatilho.

Check-up H.A.L.T.

O que você está sentindo **de verdade**? Identifique a emoção real por trás da vontade de doce:

H - Hungry

Fome real?

Solução: Coma comida de verdade, não açúcar.

A - Angry/Anxious

Ansiedade ou raiva?

Solução: Respire fundo 5 vezes. Devagar.

L - Lonely

Tédio ou solidão?

Solução: Mande mensagem para alguém agora.

T - Tired

Cansaço físico?

Solução: Descanse. Seu corpo precisa dormir, não açúcar.



1

A Regra do Cronômetro

Ação: Olhe no relógio. Espere 10 minutos. Sério.

Diga a si mesmo: "Se daqui 10 minutos eu ainda quiser, eu como."

Realidade: A fissura química dura apenas alguns minutos. Ela **vai** passar. Seu cérebro só precisa de tempo para se acalmar.

Visualize o Arrependimento

Depois de Ceder

- Culpa imediata
- Inchaço e desconforto
- Queda de energia
- Frustração consigo mesmo
- Ciclo vicioso reiniciado

Depois de Vencer

- Orgulho genuíno
- Energia estável
- Confiança renovada
- Controle sobre si mesmo
- Progresso real no objetivo

Imagine **como você vai se sentir** 5 minutos depois de comer. Qual das duas versões você quer ser?

1

A Troca Inteligente (Opcional)

Se a fome for real: Coma uma fruta fresca, um punhado de castanhas ou uma proteína (ovo, iogurte grego, queijo).

Objetivo: Dar ao corpo **nutrição de verdade**, não calorias vazias que vão te deixar com mais fome em 30 minutos.



Vitória!

A vontade passou ou diminuiu? **Parabéns.**

Você acabou de treinar seu cérebro para ser mais forte. Cada vitória pequena reconstrói sua força de vontade.

- ☐ **Salve esta lista.** Na próxima vez que a vontade bater, você já sabe o que fazer. Você retomou o controle.

