

JUDITH S. BECK

PENSE

MAGRO

TREINE
SEU
CÉREBRO
A PENSAR
COMO
UMA
PESSOA
MAGRA



A **DIETA** DEFINITIVA DE **BECK**

“CAPÍTULO 1 - A CHAVE DO SUCESSO”

Se você enfrentou dificuldades para emagrecer ou emagreceu e engordou novamente nos últimos tempos, você culpou a si mesmo *“Sou muito fraco... Não estava motivado o suficiente”*, culpou seu organismo *“Tem alguma coisa errada em mim... Eu simplesmente não consigo emagrecer!”* ou a dieta que escolheu *“Esta definitivamente não funciona pra mim!”*?

Fico feliz em lhe dizer que a razão de seu insucesso tem outra explicação.

Você apenas não sabia “como” fazer dieta.

Quando aprender a fazer dieta, subirá na balança e verá um peso cada vez menor; semana após semana. Você vestirá roupas menores. Você vivenciará todos os benefícios maravilhosos de um corpo mais magro: **mais energia, autoconfiança e saúde, auto-estima melhorada, menos dores e desconfortos.**

Você pode sentir tudo isso - e manter pelo resto da vida, sem que lhe escape como nas outras vezes. O círculo vicioso do emagrecimento vai desaparecer para sempre.

Isso é o que está ao seu alcance quando você aprende a ser persistente na dieta. Este livro lhe ensina a evitar as armadilhas; resistir a alimentos tentadores, mesmo que estejam bem à sua frente; lidar com a fome, com os desejos incontroláveis, com o estresse, e com as emoções negativas, sem que você precise comer para se confortar.

Você aprenderá a se motivar para praticar exercícios, mesmo que isso não seja de sua natureza. Você descobrirá como fazer tudo o que for necessário para alcançar o sucesso em sua dieta - mudando a maneira como você pensa.

A maioria das pessoas que vem ao meu consultório para emagrecer já teve a experiência de iniciar dietas e desistir delas durante anos. Todas elas tem algo em comum: **não sabem pensar como uma pessoa magra.** As pessoas que lutam para emagrecer tem uma programação mental que sabotam seus esforços. Frequentemente tem pensamentos como:

... “Sei que não deveria comer isto, mas não me importo”.

... “Se eu comer isto só desta vez não vai ter problema”.

... “Tive um dia tão difícil. Mereço comer o que eu quiser”.

... “Não consigo resistir a esta comida”.

... “Estou chateado. Tenho que comer... Já que comi o que não devia, vou continuar comendo até o fim do dia”.

... “É muito difícil. Não quero continuar fazendo dieta”.

... “Nunca vou emagrecer”.

Se qualquer um desses pensamentos lhe parece familiar, você é um candidato perfeito para ler este livro. Este programa ensina você a enfrentar pensamentos sabotadores de forma convincente. Quando escutar uma pequena voz em sua cabeça falando *“Ah, coma só isso... Não tem importância”*, você será capaz de dizer para si mesmo *“Tem importância sim... Eu quero ser magro... Todas as vezes que comer algo não planejado, aumentarei a probabilidade de fazer isso novamente... Sempre terá importância. . . Estou apenas tentando me enganar... Se comer isto, sentirei prazer por alguns segundos, mas depois irei me sentir mal... Eu posso resistir. . . Para mim é muito mais importante emagrecer do que ter alguns segundos de prazer”.*

Chega de “TRAPACEAR”

Neste livro, a palavra armadilha não aparecerá novamente fora desta caixa de texto. Abri essa exceção “intencionalmente” porque muita gente com problemas para emagrecer costumam ter um padrão de pensamento denominado **tudo ou nada** sobre a alimentação: Ou faço a dieta sem cometer nenhum deslize ou então estarei trapaceando... Se eu estiver trapaceando é melhor desistir – Eu posso, com certeza, continuar trapaceando o dia (semana, mês, ano) inteiro. Ficou evidente, para mim, que os indivíduos que viam a si mesmos como “trapaceadores” sentiam-se desmoralizados e até mesmo

“maus”, e isso dificultava sua reintegração à dieta quando, por ventura, se afastavam dela. Em vez de trapaça, usei as expressões “comer o que não foi planejado” ou “comer exageradamente”, que tem uma carga negativa menor. As pessoas que os empregam são capazes de adotar uma visão mais otimista da situação e dizer: *“Tudo bem, comi algo que não estava programado”* ou *“comi mais do que deveria”*, mas também são capazes de acrescentar: *“Foi apenas um equívoco, nada demais... Vou voltar agora mesmo para a dieta”*.

??? Por que o peso é importante???

Se você estiver em dúvida quanto a iniciar ou não a dieta definitiva de Beck, considere o seguinte: muitas pessoas ganham alguns quilos, a cada ano, devido ao fato natural de o organismo ficar mais lento com o passar da idade. Somando-se isso ao fato de que são necessárias apenas 20 e poucas calorias extras por dia para engordar 900 gramas por ano, o resultado é que se você estiver hoje com 4 quilos de sobrepeso e não fizer nada, daqui a um ano, você poderá ter 5 quilos ou 6 quilos a mais; depois de mais um ano, talvez 7 ou 8 quilos de excesso de peso, e assim por diante. No entanto, em vez de engordar, você pode emagrecer e manter o peso alcançado, praticando os princípios ensinados neste livro.

Qualquer dieta razoável dará certo se você estabelecer a programação mental adequada.

A dieta definitiva de Beck é um programa psicológico e não uma dieta alimentar. Não lhe diz o que comer - você pode escolher a dieta de sua preferência, desde que seja nutritiva. Se você estabelecer a programação mental adequada, qualquer dieta razoável dará certo. Este programa ensina você a comer conforme o esperado e a responder a pensamentos sabotadores como: **“Eu não quero que...”**, **“Eu não tenho que...”**, ou **“Eu não consigo”**.

Para escolher alimentos apropriados e utilizar hábitos alimentares adequados, você precisa aprender a fazer modificações permanentes na maneira de pensar. Com um programa passo a passo abrangente como este, você conseguirá manter-se na sua dieta, emagrecer e manter o peso alcançado.

O PODER DA TERAPIA COGNITIVA

A dieta definitiva de Beck é baseada nos princípios da terapia cognitiva (conhecida também como terapia cognitiva-comportamental ou TCC), a forma mais amplamente estudada e eficaz de psicoterapias no mundo. Aaron T. Beck M.D., promoveu uma revolução no campo da saúde mental, quando, no final dos anos 1950 e início dos anos de 1960, desafiou com suas pesquisas as teorias de Sigmund Freud. Freud e seus seguidores acreditavam que a depressão e outros tipos de doenças mentais originavam-se de temores e conflitos reprimidos, e mantinham os pacientes em sessões diárias de psicanálise durante muitos anos.

Aaron Beck descobriu, entretanto, que os pacientes deprimidos podiam melhorar rapidamente - normalmente com 10 ou 12 sessões de terapia. Quando ele os ajudou a alcançar metas, solucionar problemas e modificar seus pensamentos depressivos, a depressão regredia rapidamente. Ele nomeou este novo tratamento de **“terapia cognitiva”** pelo fato de o componente principal do tratamento concentrar-se na correção de pensamentos distorcidos. O termo “cognitivo” refere-se a **pensamento**.

Nos anos seguintes, a terapia cognitiva foi adaptada por Aaron Beck e por pesquisadores do mundo inteiro, para ser utilizada em inúmeros transtornos e problemas psicológicos. Centenas de estudos baseados em pesquisas demonstraram que a terapia auxilia pessoas que enfrentam um grande número de dificuldades incluindo depressão, ansiedade, transtornos alimentares, obesidade, tabagismo e comportamentos adictos. O mais impressionante é que as pessoas não apenas melhoram, mas mantêm a melhora com o passar dos anos. Elas aprendem como mudar seus pensamentos imprecisos e disfuncionais para que se sintam melhores emocionalmente e para que se comportem de maneira mais produtiva na busca de suas metas.

Um estudo recente, na Suécia, demonstrou a eficácia da terapia cognitiva no emagrecimento. Indivíduos matriculados num programa de terapia cognitiva emagreceram mais ou menos 8 quilos em 10 semanas de tratamento. (Enquanto isso, as pessoas que aguardavam na fila de espera para o mesmo tratamento não apresentaram qualquer diminuição no peso. O mais impressionante foi o

resultado da avaliação ao grupo de estudo. Um ano e meio após o tratamento, quase todas as pessoas estudadas, mais precisamente 92% delas, havia não somente mantido a perda de peso, mas emagrecido ainda mais. Isso é o que diferencia a terapia cognitiva dos outros tipos de terapia e de outros programas de emagrecimento.

Compare esses resultados com o das pessoas que já fizeram dieta, mas não tiveram acesso a terapia cognitiva. Uma pesquisa concluída na Universidade de Tufts descobriu que entre 50 e 70 por cento das pessoas que iniciaram “uma” de “quatro” dietas amplamente utilizadas não foram capazes de persistir e continuar emagrecendo no decorrer de um ano.

Ainda mais desanimador é a preocupante tendência revelada por outros estudos que acompanham o comportamento das pessoas depois de perderem peso: a maioria delas, independentemente da dieta que tenha seguido, recupera, em até um ano, a maior parte dos quilos perdidos.

COMO A TERAPIA COGNITIVA FUNCIONA

A terapia cognitiva baseia-se no conceito de que a maneira como as pessoas pensam afeta o que elas sentem e o que elas fazem.

Digamos que você pense: *“Estou com fome”*. Se, em seguida, tiver um **“pensamento sabotador”**:

... *“Como isto é horrível!”*

... *“Não posso tolerar”...*

... *“Tenho que comer”*.

Você vai ficar apavorado e vai sair atrás de comida. Por outro lado, se você contrariar esses pensamentos com **“respostas adaptativas”** :

“Tudo bem. Vou comer dentro de poucas horas. Posso esperar”...

Você se sentirá no controle da situação e acabará se envolvendo em outras atividades.

A terapia cognitiva o ajuda a identificar os pensamentos sabotadores e a responder a eles de maneira adaptativa, o que leva você a se sentir melhor e a se comportar de maneira mais funcional.

Com a terapia cognitiva, as pessoas aprendem a resolver problemas e quem faz dieta pode ter muitos problemas. Por exemplo, você já saiu da dieta por alguma destas razões?

- ➔ Não se sentiu satisfeito mesmo tendo acabado de comer.
- ➔ Sentiu-se chateado e pensou que comer o faria se sentir melhor.
- ➔ Sentiu-se atraído por um alimento enquanto fazia compras no supermercado.
- ➔ Estava tão cansado para cozinhar que optou por fast food.
- ➔ É muito educado para recusar a sobremesa que prepararam para você
- ➔ Foi a uma festa e teve vontade de se tratar bem.

Para que você consiga emagrecer e manter o peso conquistado, você precisa resolver esses problemas práticos. Precisa também, resolver alguns problemas psicológicos, por exemplo:

- ➔ A sensação de estar sobrecarregado pelas exigências da dieta.
- ➔ A sensação de estar em privação.
- ➔ A sensação de estar desmotivado quando seu emagrecimento não correspondeu ao previsto.
- ➔ A sensação de estar estressado com outros problemas da vida.

A terapia cognitiva o ajuda a resolver problemas práticos e psicológicos, e também a aprender novos pensamentos e novas habilidades comportamentais - ferramentas que você poderá utilizar pelo resto da sua vida. Além de superar seus problemas atuais, você também aprenderá a utilizar as novas habilidades para resolver problemas futuros.

VOCE É PARECIDO COM SUE?

Utilizo a terapia cognitiva por mais de 20 anos para ajudar as pessoas a resolverem vários problemas, inclusive a luta pelo emagrecimento.

Sue é um exemplo típico. Ela estava habituada desde o ensino médio a experimentar várias dietas, mas acabava presa a um círculo bastante conhecido: durante as primeiras semanas ou meses de cada dieta que iniciava, ela confiantemente emagrecia e se sentia no controle; de repente, algo a fazia desviar-se da dieta.

As razões variavam.

... Uma vez seu chefe pediu para que trabalhasse até mais tarde, o quê, segundo ela, foi "motivo" para pegar uma pizza a caminho de casa.

... Em outra ocasião, após uma discussão com o marido, ficou chateada e "se pegou" comendo um pote de 500ml de sorvete de chocolate.

... Em outra vez, ela "perdeu o controle" em uma festa - ao ver uma mesa coberta de pratos tentadores.

Todas as vezes que Sue encontrava uma desculpa para se afastar da dieta, sua determinação rapidamente diminuía. Ela continuava a comer sem controle. Então, sentia-se fracassada, pensava que nunca conseguiria emagrecer e desistia completamente, recuperando o peso que havia perdido - e, às vezes, mais.

Sue começou ainda uma nova dieta, logo depois da sua primeira sessão comigo. As duas ou três semanas iniciais dessa dieta foram calmas, mas então Sue teve uma recaída. Ela estava tão aborrecida com um problema ocorrido no emprego que começou a "comer tudo o que via pela frente".

Por sorte, ela veio ao consultório no dia seguinte. Quando examinamos o que Sue havia comido, tornou-se claro que ela não havia "arruinado totalmente" a dieta. Eu a ajudei a perceber que, se ela voltasse a fazer corretamente a dieta, ganharia, no máximo, 250g naquela semana - o que não seria uma recaída tão grave. Mudando seu pensamento de "*Eu sou um fracasso*", "*Nunca serei capaz de emagrecer*" para "*Eu posso recomeçar da maneira certa agora mesmo*", ela foi capaz de retomar a dieta. Sue teve outras recaídas, mais amenas, mas aprendeu a mantê-las em perspectiva. Aprendeu também a se preparar previamente para os momentos de estresse. Ela evoluiu até ser capaz de aderir ao seu projeto de emagrecer, independentemente do que acontecia em sua vida. Ela quebrou o círculo vicioso em sua dieta, emagrecer 25 quilos e se mantém assim por 12 anos.

A historia de Sue é típica de pessoas com as quais trabalho hoje e com as quais já trabalhei por anos. E pode ser a sua historia também.

Se você é triste ou alegre, se fica em casa ou trabalha fora, se come compulsiva ou socialmente, se é principiante ou experiente em dietas: Você pode ser beneficiado pela dieta definitiva de Beck.

CHEGA DE CAUSAS PERDIDAS

A dieta definitiva de Beck baseia-se no mesmo planejamento que utilizo com meus pacientes que querem emagrecer. Ela funciona independentemente da sua constituição psicológica particular, do seu estilo de vida e das circunstancias familiares.

No passado, você pode ter conseguido fazer mudanças de curto prazo em seus hábitos alimentares para emagrecer. Porém, quando o caminho se tornou difícil, você abandonou essas mudanças porque não sabia responder a "pensamentos sabotadores" como:

"É muito difícil fazer dieta".

"Eu tenho que comer. Eu não tenho autocontrole".

"Eu não quero magoá-la, portanto vou comer o que ela preparou".

"Não consigo fazer dieta quando estou estressado".

O conjunto de estratégias psicológicas deste livro o ajudará de diversas maneiras. Você aprenderá a resistir ao impulso de comer exageradamente quando tiver que encarar os desejos incontroláveis, a fome, o estresse, as pressões sociais ou outros problemas. Aconteça o que acontecer,

you will be apt to make diet and physical exercises. You will learn to think like a thin person. These strategies require practice, but, with the passing of time, they will become automatic.

MINHA HISTÓRIA

From my own experience, I understand the challenges faced by those who diet and I can also testify in favor of the success of cognitive therapy to overcome these challenges.

I started dieting when I was a teenager and I stayed on it for many years.

I also had many sabotaging thoughts like:

"Deveria comer o mínimo possível".

"Se os outros não me virem comendo, então, realmente, não conta".

"Caí em tentação. Sou culpada pela minha fraqueza".

"Se eu comer qualquer coisa não programada, posso também abandonar minha dieta durante o dia inteiro".

As it was, then, I managed to lose weight and keep my weight until now? I learned from my patients that I should.

One of the first people I attended after becoming a psychologist was a woman who suffered from depression and anxiety. After several weeks of therapy, she began to feel better and said she had a new goal: **queria emagrecer**. It was very easy to see how her thoughts were unrealistic and imprecise when it came to eating and dieting. I could see, immediately, that she needed to change her thoughts in order to change her eating behavior. I learned a lot from her and from other patients who came after her, that they also wanted to lose weight. So, I applied to myself the same that I had learned and I lost about 6 kilos. It was many years ago and I have kept it that way since then.

In these last 20 years, I learned, through attempts and mistakes, what works and what doesn't work in dieting. During this time, I discovered many crucial factors. For example, to lose weight and not go back to gaining weight is important:

- **Escolher uma dieta nutritiva.**
- **Arrumar tempo e energia para fazer dieta.**
- **Planejar "o quê" e "quando" comer.**
- **Procurar apoio.**
- **Lidar com a decepção.**
- **Ver o ato de comer exageradamente como um problema temporário que você pode resolver.**
- **Saber lidar com a fome e o desejo incontrolável de comer.**
- **Eliminar o ato de comer pelo fator emocional.**
- **Elogiar a si mesmo.**

You still don't know how to do these things or at least, you don't know how to do them in a constant way, but you will learn.

With **A dieta definitiva de Beck**, you will learn a new skill every day. In the end of six weeks, you will have learned everything you need to continue losing weight and not go back to gaining weight.

You will reach the point of reacting in a different way when looking at a food that you shouldn't eat

O NOVO VOCÊ

You will probably realize that dieting and losing weight has a predictable cycle: during one or two weeks you think it is relatively easy. Then, things seem to get more difficult. The desires become uncontrollable and intensify. Life interferes. The hours in your schedule are taken. You feel emotionally stressed. And, then, you find many reasons to stop dieting.

Entretanto, se você continuar praticando as habilidades descritas neste programa, você será bem-sucedido. A dieta se tornará fácil. Os desejos incontroláveis e a fome diminuirão. Você encontrará maneiras eficientes de lidar com o estresse. Seus pensamentos mudarão.

Na verdade, você chegará ao ponto de reagir de maneira diferente quando olhar para um alimento que não deveria comer. Em vez de dizer *“Eu gostaria de poder comer isto”* e se sentir triste, ou *“É injusto não poder comer isto”* e se sentir infeliz, você vai dizer, automaticamente *“Estou tão feliz por não comer isto”*. Em algum momento, você vai mudar de *“Eu odeio me privar”* para *“Estou feliz por não ter comido exageradamente!”* Apenas faça o necessário, um dia de cada vez, como este livro sugere. Você chega lá!

A dieta de Relance

A terapia cognitiva é um tratamento psicoterápico que irá ajudá-lo a ser bem-sucedido na meta de emagrecer e manter o peso conquistado.

Sua maneira de pensar sobre alimentos, comer e fazer dieta influencia seu comportamento e como você se sente emocionalmente.

Certos pensamentos dificultam a continuidade da dieta e a manutenção da perda de peso.

A dieta definitiva de Beck leva você, através de um processo de seis semanas, a mudar seus pensamentos sabotadores (que fazem você se afastar da dieta) para pensamentos adaptativos (que o conduzirão ao sucesso).

CAPÍTULO 2 - O QUÊ “NA VERDADE” FAZ VOCÊ COMER

Você já teve a sensação de comer automaticamente, como se comer estivesse, de algum modo, fora de seu controle consciente?

Muitas das pessoas com as quais trabalhei, às vezes, sentiam-se assim.

A boa notícia é que comer não consiste em uma ação automática. Processos automáticos são involuntários, como por exemplo, os batimentos cardíacos ou o processo digestivo. Você não decide deixar seu coração bater nem interromper o processo da digestão. Entretanto, você decide comer.

Aqui está outra boa notícia: você pode aprender a ter mais controle sobre suas decisões alimentares.

O PENSAMENTO VEM PRIMEIRO

Talvez você não tenha consciência, mas sempre há um pensamento que precede o ato de comer. Vamos dizer que você veja um **pacote aberto de bolachas recheadas**. Pegar uma bolacha e levá-la a boca não é um processo automático. Seus pensamentos influenciam o que você faz.

Se você pensar... *“Eu quero mesmo comer uma”*; pegar só uma não vai fazer diferença se não reagir a esse pensamento, você irá adiante e comerá a bolacha. Por outro lado, se você pensar *“Eu realmente quero comer uma bolacha, mas não devo porque não faz parte da minha dieta; eu tenho que evitar comer entre as refeições”*, então, você não vai comer a bolacha.

Os pensamentos que fazem você agir de maneira disfuncional são **pensamentos sabotadores**. Os pensamentos que conduzem você a agir de forma mais produtiva são **pensamentos funcionais**.

Observe como os pensamentos de **Jim** influenciavam seu comportamento alimentar...

Antes de vir ao meu consultório, ele frequentava um restaurante italiano que servia pães realmente deliciosos. Embora estivesse sempre tentando fazer dieta, Jim pensava: *“Esse pão tem um cheiro tão gostoso. Sei que não deveria comê-lo, mas não consigo resistir”*. Com esse pensamento, é claro, ele acabava comendo o pão. Então, pensava: *“Estraguei tudo, mas não faz mal, recomeçarei a dieta amanhã”*. Continuava, então, a comer exageradamente até o final da refeição.

Poucas semanas depois de começarmos a trabalhar juntos, Jim planejou ir ao mesmo restaurante. Desta vez, entretanto, havia se preparado para responder aos seus pensamentos sabotadores. Antes de ir para o restaurante, escreveu e leu um cartão que dizia:

Lembrete:

*“O pão estará tentador, mas posso resistir.
Para mim é mais importante emagrecer.
Se eu comer o pão terei um prazer momentâneo,
mas depois me sentirei pior”.*

Jim, de fato, sentiu-se atraído pelo pão. Ele realmente pensou: *“Que cheiro gostoso; eu quero mesmo comer um pedaço de pão”*. Mas, desta vez, foi capaz de responder ao seu pensamento sabotador. Não se permitiu escolher a alternativa de comer o pão e se sentiu, de fato, muito satisfeito por essa conquista.

Você pode aprender a fazer o mesmo.

COMO SEUS PENSAMENTOS PODEM SABOTAR SUA DIETA

Pensamentos sabotadores tornam a dieta mais difícil em vários aspectos.

Pensamentos sabotadores incentivam você a comer. Observe que você tem inúmeros pensamentos "**de permissão**", que o autorizam a racionalizar aquilo que come. Eles começam, muitas vezes, com a seguinte frase:

"Eu sei que não devo comer isto, mas tudo bem porque..."

e terminam com inúmeras desculpas, como, por exemplo...

***... tive um dia difícil;
... é uma comemoração;
... irá tudo para o lixo;
... eu quero tanto;
... não vai fazer diferença.***
E por aí vai.

Pensamentos sabotadores minam sua autoconfiança. **São pensamentos que surgem depois que você comeu algo que acha que não deveria.** Por exemplo, em vez de simplesmente dizer para si mesmo:

"Tudo bem, eu errei; eu não poderia ter comido, mas vou comer direito a partir de agora"
... você acaba dizendo:
"Foi terrível comer; sou tão fraco. Eu, simplesmente, não serei capaz de emagrecer".

Esse tipo de pensamento também pode ser frequente quando você se pesa e vê que seu peso aumentou, embora você esteja comendo adequadamente. Em vez de dizer para si mesmo...

"Tudo bem! Isto não é tão grave assim, vou continuar fazendo o que tenho feito e meu peso, provavelmente, vai diminuir na próxima semana; e, se não diminuir vou resolver esse problema"
...você acaba dizendo:
"Isto é terrível, nunca vai dar certo. Devo desistir agora".

Pensamentos sabotadores autorizam você a desconsiderar os conselhos deste livro.

Ao ler alguns capítulos em vez de pensar...

"Eu deveria realizar cada uma das tarefas desse programa para aumentar minha chance de sucesso"

...você poderia acabar pensando...

"Eu não tenho na verdade que realizar estas tarefas; não tenho que anotar o que estou comendo, posso me lembrar" ou ***"Eu não preciso me sentar quando for comer; gosto de comer de pé"...***

Pensamentos sabotadores aumentam seu nível geral de estresse.

Fazer dieta requer tempo e energia, por isso é importante reduzir seu estresse geral, o máximo que puder. A sua maneira de pensar sobre as situações não relacionadas à dieta também contribui para aumentar ou diminuir o estresse. Por exemplo, se, em vez de pensar...

"Eu sou humano, tudo bem ter forças e fraquezas" ...você pensasse ***"Eu tenho que fazer tudo perfeito"*** - seu nível geral de estresse aumentaria porque a perfeição é inatingível. Uma outra idéia altamente estressante por também representar uma meta impossível é... ***"Tenho que fazer as pessoas felizes o tempo todo"***, ao contrário de ***"Eu vou tentar ser agradável a maior parte do tempo"***.

Por meio de **A dieta definitiva de Beck**, você aprenderá a identificar e responder a todos esses pensamentos sabotadores.

Se você puder identificar os estímulos que provocam os pensamentos sabotadores e que o levam a comer de maneira inadequada, você poderá minimizar sua exposição a eles ou mudar a forma de enfrentá-los.

Que “Músculos” você está “fortalecendo”?

Observe que, nas páginas de *Pense Magro: a dieta definitiva de Beck*, sempre me refiro a dois tipos de músculos: **Músculo da Resistência** e **Músculo da Desistência**.

Na verdade estou falando da sua tendência para pensar e agir de determinadas formas.

Todas as vezes que você resiste a alimentos que não deveria comer você está fortalecendo sua tendência a resistir no futuro.

Entretanto, quando você se rende aos alimentos que não deveria consumir, está fortalecendo sua tendência a desistir da dieta.

Então, sempre que você tiver ímpetos de comer um alimento que você não deveria, pense sobre qual músculo você realmente quer fortalecer.

Se você quer emagrecer e se conservar magro, definitivamente você precisa aproveitar cada oportunidade para fortalecer seu **músculo da resistência** e a enfraquecer seu **músculo da desistência**.

COMER COMEÇA COM UM ESTÍMULO

Os pensamentos sabotadores surgem quando você recebe um estímulo, uma situação que estimula seu pensamento.

É provável que você esteja mais consciente dos estímulos ambientais como **a visão e o cheiro dos alimentos**. Você pode também ter estímulos biológicos como **a fome, a sede ou o desejo incontrolável de comer**.

Há também estímulos mentais: **pensar sobre alimentos, ler uma receita culinária, lembrar de alguma comida que você gostou de comer** (ou de uma situação na qual não comeu e se sentiu em privação) ou **se imaginar comendo**.

Existem ainda os estímulos emocionais, os quais são sentimentos desagradáveis como **a raiva, a tristeza, a ansiedade, a frustração ou o aborrecimento**. Esses sentimentos o incitam a comer para **buscar conforto** ou **se distrair**.

Sentimentos agradáveis também podem ser estímulos emocionais. Você pode pensar que, se comer ou continuar comendo, poderá manter os sentimentos bons por mais tempo, ou então, poderá pensar que seus bons sentimentos irão desaparecer caso você restrinja a alimentação.

Finalmente, existem os estímulos sociais. Os exemplos incluem **as pessoas que o incentivam a comer** ou **situações nas quais você gostaria de comer como os demais**.

Se você puder identificar os estímulos que provocam os pensamentos sabotadores e que o levam a comer de maneira inadequada, você poderá minimizar sua exposição a eles ou mudar a forma de enfrentá-los.

Modificar o seu ambiente de refeição.

Tolerar a fome e o desejo incontrolável de comer.

Pensar de forma diferente sobre comida.

Lidar com as emoções de maneira produtiva.

Fazer da alimentação saudável uma condição mais importante do que agradar a outras pessoas ou satisfazer uma vontade momentânea.

Além da Fome

Muitas pessoas que se esforçaram para emagrecer pensam que estão sentindo fome, quando na verdade não estão. Há diferenças entre a fome e outras sensações que se parecem com ela.

A Dieta Definitiva de Beck o ensina a distinguir essas sensações para que você possa tomar decisões certas sobre alimentação.

Fome: Você experimenta uma sensação de vazio no estômago que é frequentemente acompanhada de ruídos.

Sede: Você experimenta uma sensação de secura na boca que o impele a tomar líquido.

Desejo: Você quer comer porque está influenciado por outros estímulos (frequentemente ambientais) mesmo que tenha recém comido.

Desejo Incontrolável: Você sente uma urgência de comer um tipo específico de alimento, acompanhada de tensão e uma sensação desagradável na boca, na garganta ou no corpo.

DO ESTÍMULO AO ATO DE COMER

Às vezes, a cadeia de eventos que termina no ato de comer é direta:

Você encontra um estímulo: Alguém oferece um pedaço de bolo



Você tem um pensamento *“Esse bolo parece gostoso”*



Você toma uma decisão *“Acho que vou comer um pedaço”*



Você age: Come o bolo.

Em outras ocasiões, a cadeia de eventos é um pouco mais complicada. Antes de tomar a decisão de comer, você passa argumentar consigo mesmo. Você pensa: *“Eu acho que vou comer”... “Não, eu realmente não deveria, mas eu quero muito comer”... “Isto não está em minha dieta. Parece tão gostoso, mas não programei comer isto”*. Dependendo de onde termina essa argumentação interna, você toma a decisão de comer ou não.

Esse debate interno entre os pensamentos sabotadores e pensamentos funcionais faz você se sentir tenso. A tensão é desagradável. Muitas vezes, você tentará aliviar a tensão comendo. Porém, antes de comer, percebe: Interessantemente, o que, em geral, acontece é que você alivia a tensão assim que chega ao alimento - antes de levá-lo à boca. Entretanto, da mesma forma que a decisão de “comer” pode reduzir a tensão, a de “não comer” pode também reduzi-la.

Beck ensina você a responder, com eficácia, aos pensamentos sabotadores que o levam à alimentação inadequada. É uma habilidade da qual você vai precisar, não apenas para emagrecer, mas também, para manter o peso conquistado. Se essa habilidade nunca foi ensinada a você, não há dúvidas de que você já teve problemas para emagrecer ou para manter os quilos perdidos. Daqui para frente, você irá usar esses conhecimentos sempre que tiver pensamentos sabotadores, como ilustra a história de Emma.

Da mesma forma que a decisão de comer pode reduzir a tensão, a decisão de não comer também pode.

UM EXEMPLO DE PENSAMENTO FUNCIONAL

Emma perdeu mais de 18 quilos quando a tratei, muitos anos atrás. Não ouvia falar dela por mais de 10 anos, quando me telefonou para dar um “Oi”.

Contou-me que estava mantendo seu novo peso com relativa facilidade. Perguntei se ela ainda tinha pensamentos sabotadores, e, em caso positivo, como lidava com eles.

Emma pensou um pouco e me deu o seguinte exemplo:

... Duas semanas antes de me telefonar, Emma teve vontade de comer uns bolinhos que alguém havia deixado no balcão da cozinha do escritório. Em outros dias, ela ignoraria completamente os bolinhos, mas estava, particularmente, com fome naquele dia.

Ela sabia que, se tentasse comer só um pedacinho daquele alimento tão calórico, tão cheio de carboidratos, iria querer mais.

Nas horas seguintes, ela teve uma porção de pensamentos: *“Estou com fome; os bolinhos parecem tão gostosos; eu queria mesmo comer um”*. Felizmente, ela estava bem equipada para responder a esses pensamentos a cada vez que algum ocorria:

... “Não, eu não preciso comer isso. Irei almoçar daqui a duas horas. Saía da cozinha!”

... “Não, não preciso comer isso. Almocei há poucas horas. Se eu não tivesse vindo aqui para pegar um café, nem teria pensado em comer esse bolinho. Pegue o café e saia!”

... “Não, eu não preciso comer isso agora. Estou é evitando fazer um telefonema. Vá telefonar ou procure alguma outra coisa para fazer”.

... “ Não, eu não preciso comer um bolinho, embora eu realmente esteja com fome. Essa fome vai passar logo se eu me concentrar no meu trabalho. E além disso, não falta muito tempo para o jantar”.

Emma também reforçou-se positivamente cada vez que resistiu aos bolinhos. Ela não disse *“Droga, eu queria ter comido”*. Ela disse *“Foi muito bom não ter comido”*. Agindo assim, ela fortaleceu seu **músculo de resistência** e enfraqueceu seu **músculo de desistência**.

Se você nunca passou pela experiência de se sentir orgulhoso por não ter comido, você terá uma surpresa maravilhosa. Continue lendo e faça todas as tarefas de **A dieta definitiva de Beck**. Além de emagrecer, você ficará feliz por aprender a controlar seus pensamentos sabotadores e assim poderá permanecer no controle de sua alimentação.

A Dieta de Relance

O ato de comer não é automático. Você pode aprender a ficar no controle.

Muitas situações desencadeiam pensamentos sobre comer, mas existem técnicas que você pode aprender para evitar ou minimizar esses estímulos.

Quando você encontra um estímulo, seus pensamentos determinam se você vai agir de maneira produtiva e fortalecer seus músculos de resistência ou de maneira improdutivo e fortalecer os de desistência.

Responder aos pensamentos sabotadores é uma habilidade que pode ser usada pela vida inteira para manter a perda de peso.



Capítulo 3

“Como as pessoas magras pensam”



CAPÍTULO 3 – COMO AS PESSOAS MAGRAS PENSAM

Você já parou para pensar no “porquê” de não conseguir emagrecer ou manter a perda de peso? Certamente você conhece muitas pessoas que não enfrentam essa dificuldade.

Você é diferente delas? Provavelmente sim, mas não pelas razões que imagina. Considere as seguintes questões:

- *Às vezes você come sem estar realmente com fome?
Ou melhor, você consegue distinguir facilmente “fome” de “vontade de comer”?*
- *Algumas vezes você se preocupa com a possibilidade de não ter uma oportunidade para comer?
Você costuma ter pensamentos como: “E se eu tiver fome mais tarde”?*
- *Você, algumas vezes, come além do ponto médio de satisfação?*
- *Você costuma se enganar a respeito de sua alimentação? Em outras palavras, você diz para si mesmo, “Às vezes não tem importância quando come um pedacinho de algo que não deveria comer?”*
- *Você costuma comer para se confortar?*
- *Se a balança indica que você engordou, você abandona por completo sua dieta?*
- *Algumas vezes você come porque não acha justo não poder comer como as outras pessoas?*
- *Você interrompe a dieta assim que emagrece?*

Se você respondeu SIM para alguma dessas perguntas, então tem as características que podem tornar a dieta difícil.

CARACTERISTICA 1

Você confunde FOME com VONTADE DE COMER

Uma pessoa magra tem maior facilidade, por natureza para distinguir entre estar realmente com fome porque seu estômago está vazio e ter vontade de comer apesar de não estar de estômago vazio.

Pessoas magras costumam dizer para si mesmas: *“Sei que gostaria de comer”* (aquela comida), *mas eu comi agora pouco, não vou comer”*. Por outro lado, é provável que você rotule como FOME qualquer VONTADE DE COMER. Provavelmente, você pense que deveria comer todas as vezes que sentir seu estômago vazio e uma urgência para comer.

A dieta definitiva de Beck

Para pensar como uma pessoa magra, você precisa aprender a diferenciar a “fome” da “vontade de comer”, e então poderá tomar decisões mais adequadas sobre o momento apropriado para se alimentar ou não. Você aprenderá essa habilidade prestando atenção às sensações que tem no estômago antes e depois das refeições. Você também fará esses experimentos como sentir fome propositalmente, para que possa aprender a reconhecer essa sensação.

CARACTERISTICA 2

Você tem baixa tolerância à Fome e ao Desejo Incontrolável de Comer

A maioria das pessoas magras sente fome e, ocasionalmente, tem desejos incontroláveis de comer, mas elas não insistem nessas sensações. Geralmente, elas pensam pouco em comida. Elas imaginam que sempre poderão encontrar o que comer quando estiverem com fome, ou que conseguirão resistir à fome caso não seja conveniente comer. Normalmente elas não tem dificuldades em esperar pelo lanche ou pela próxima refeição.

Entretanto, quando você está com fome ou tem um desejo incontrolável de comer, é provável que fique remoendo essa idéia. Você provavelmente se sinta ansioso para saber quando terá oportunidade de comer novamente. Talvez, você até fique preocupado pensando em comida.

É também provável que você superestime a intensidade da sua fome, do desejo incontrolável de comer e a duração dessas sensações; e que ainda tente se libertar delas comendo imediatamente.

Na verdade, as pessoas com dificuldades para emagrecer encaram a fome e o desejo incontrolável de comer como emergências: *“Eu preciso comer agora!”*

Para pensar como uma pessoa magra você tem que aprender a diferenciar a fome do desejo de comer:

A dieta definitiva de Beck

Através deste programa, você descobrirá sozinho que fome e desejo incontrolável de comer não são emergências e aprenderá a tolerá-los. Enquanto lê estas informações, talvez esteja pensando: *“Eu sei que não tenho que comer quando estou com fome ou com um desejo incontrolável de comer; eu quero comer”*.

Provavelmente, você já leu sobre greves de fome e então sabe que as pessoas podem ficar dias sem comer.

Se você já fez jejum por algum motivo religioso ou procedimento médico, sabe, por experiência própria, que a fome vem e passa.

No entanto, no momento em que você está sentindo fome ou tendo um desejo incontrolável por comer, pode não estar pensando racionalmente. É possível que você pense que tem que tomar providências imediatas para satisfazer seu desejo. Talvez, esse pensamento impreciso se origine, em parte, em nossos ancestrais, caçadores e coletores, que sobreviviam apenas se desenvolvessem a habilidade de focar toda a sua atenção em comer quando havia comida por perto, para que, então, pudessem engordar e sobreviver em tempos difíceis, quando os alimentos fossem escassos.

Hoje, os alimentos são sempre abundantes, mas os nossos cérebros modernos ainda não se adaptaram a esta moderna realidade.

Vou ensiná-lo a responder de maneira eficaz a esta voz em sua mente, que tenta convencê-lo de que *“Eu preciso comer agora mesmo!”* Você vai aprender muitas técnicas para mudar o foco de sua atenção, minimizando assim o poder de persuasão da fome e do desejo incontrolável de comer.

Você aprenderá a dizer para si mesmo: *“Estou apenas com fome”* ou *“Estou apenas tendo um desejo incontrolável de comer; não preciso dar atenção a isto; posso desviar meu foco para outras coisas; não tenho que comer impulsivamente, apenas para me livrar destas sensações. Em poucos minutos, estarei muito feliz por não ter comido”*.

CARACTERISTICA 3

Você gosta da sensação de comer exageradamente

Pessoas magras geralmente gostam de comer até que se sintam razoavelmente satisfeitas. Não acham certo comer até o ponto em que se sentem desconfortáveis para fazer uma caminhada rápida depois da refeição. Mesmo que ainda haja aquela comida deliciosa, elas não querem continuar comendo. Elas não sentem compulsão alguma para esvaziar o prato.

Você, entretanto, pode se sentir desconfortável se parar de comer no mesmo ponto em que elas. Existem três razões possíveis para você se sentir assim:

1. Você pode estar preocupado em ter fome antes da próxima refeição.

2. Você pode se sentir em privação se não comer tanto quanto quer.

3. Você pode ter sido acostumado a comer quantidades muito maiores do que é considerado saudável. Na realidade, você pode rotular de “normal” o grau de satisfação que sente depois de uma refeição excessivamente grande, quando, na verdade, você comeu até a saturação.

Observei esse fenômeno, recentemente, quando fui jantar na casa de um colega. Éramos 10 pessoas no total. Embora eu, normalmente, não observe o que as pessoas comem, nesta ocasião em particular, decidi prestar atenção. Isto foi o que notei:

... Duas de nós (ambas mulheres) comemos com parcimônia.

... Três dos homens (todos com peso normal) comeram mais do que nós, mas não muito.

... Os outros cinco (todos com sobrepeso) comeram muito mais do que nós todos.

... Os que comeram pouco não se serviram de frios, nem dos vários pratos de acompanhamento e comeram algumas das entradas: vegetais e arroz.

... Os que comeram moderadamente serviram-se de um pouco de frios e comeram a maior parte dos alimentos que estava no prato.

... Os que comeram demais se serviram de muitos frios e acompanhamentos, e comeram praticamente tudo o que havia em seus pratos. Não era possível que estivessem com fome, mas todos repetiram. Comeram também porções muito maiores de sobremesa.

Por que eles comeram muito além do ponto de satisfação?
Provavelmente porque todos eles tem pensamentos como:

... “ Está tão gostoso; não quero parar”.

... “ É uma ocasião especial, então não faz mal exagerar”.

... “ Quero mostrar para o anfitrião que aprecio seus esforços”.

... “ Não consigo resistir a esta comida maravilhosa”.

Provavelmente também comeram exageradamente porque queriam se sentir plenamente satisfeitos depois da refeição.

A dieta definitiva de Beck

Este programa ensina você a mudar sua programação mental de maneira que, ao terminar as refeições, você se sinta bem por estar razoavelmente satisfeito. Isso exige prática, mas você chegará ao ponto em que, em vez de se sentir em privação ao se levantar da mesa, dirá automaticamente: *“Estou muito feliz por não ter comido exageradamente”*.

CARACTERISTICA 4

Você se ilude à respeito da “Quantidade” de alimento que consome

Quem é magro geralmente tem uma boa estimativa do quanto come. As pessoas magras não comem exageradamente com frequência e quando o fazem, comem naturalmente menos na refeição seguinte ou nas duas refeições seguintes para compensar.

No entanto, quem luta para emagrecer ilude-se com frequência a respeito de “quanto” come.

Na verdade, às vezes você pode tentar, deliberadamente, não prestar atenção no que está comendo porque sabe que se sentiria desconfortável se o fizesse. Por exemplo, você é capaz de comer um pote de quase meio quilo de sorvete, de pé, ao lado da geladeira, como também um pacote inteiro de batatas fritas enquanto assiste TV. É como se parte de você acreditasse: *“Se eu não estiver completamente consciente do que estou fazendo, posso continuar comendo”*.

Você vai aprender a responder de maneira eficaz aquela voz na sua mente que tenta convencê-lo de que você tem que comer imediatamente.

Você poderia dizer a si mesmo que o que você está comendo não vai fazer diferença - isto é, que as calorias não contam se você estiver apenas comendo os farelos do fundo de um saco de bolachas, a cobertura de glacê deixada na faca que cortou o bolo, ou um pedaço quebrado de pretzel.

Talvez, sua justificativa para comer demais seja estar comendo fora, comemorando ou tirando férias. Ou você poderia dar a desculpa de que deveria comer porque é de graça ou porque alguém está persuadindo você a comer.

Você também pode se enganar de outras formas. Você poderia usar o fato de ter comido algo que não deveria com uma desculpa para continuar comendo pelo resto do dia. Talvez você tenha dito para si mesmo: *“Já que sai da dieta, posso continuar comendo o que quiser o dia inteiro”*.

Então você come cada vez mais, prometendo a si mesmo que amanhã começará tudo de novo.

A dieta definitiva de Beck

Conforme você vai lendo este livro, provavelmente, pode perceber que pensar dessa maneira não faz muito sentido. Contudo, seus pensamentos sabotadores invalidam seu pensamento racional. Por isso, o componente essencial deste programa é fazê-lo reconhecer e responder de maneira funcional aos pensamentos sabotadores. Você vai praticar essas habilidades diariamente.

CARACTERISTICA 5

Você se conforta com alimento

Quando as pessoas magras estão chateadas, elas não se voltam para a comida com a finalidade de se distrair ou se confortar. Isso simplesmente não lhes passa pela cabeça. Se alguma coisa acontecer, a tendência é que elas percam a vontade de comer.

Por outro lado, quando você está estressado ou aborrecido, procura comer imediatamente.

A comida pode acalmá-lo e distraí-lo dos seus pensamentos negativos. Na verdade, existem alguns alimentos – chocolate, por exemplo - que contêm substâncias que liberam uma sensação química de “bem-estar” em seu cérebro.

O problema, claro, é que o bem-estar é passageiro. O que acontece depois?

Você tem que continuar lidando com os problemas que o aborreceram.

E, além do mais, você se sente mal porque saiu da dieta.

Torna-se autocrítico, tem sua autoconfiança abalada e se sente muito pior do que estava antes.

A dieta definitiva de Beck

Em vez de comer para se confortar, você vai aprender, através de ***A dieta definitiva de Beck***, outras maneiras para se acalmar: usando técnicas de distração e relaxamento, respondendo a seus pensamentos sabotadores e resolvendo problemas que estão relacionados às suas emoções negativas.

CARACTERISTICA 6

Você se sente Sem Amparo e Sem Esperança ao Engordar

Quando pessoas magras engordam, elas não encaram isso, normalmente, como uma catástrofe. Elas pensam que simplesmente ficarão atentas ao que vão comer nos próximos dias ou aumentarão a frequência dos exercícios físicos. Elas acreditam que voltarão a emagrecer.

Provavelmente, esse não seja o seu caso.

O que passa pela sua cabeça quando o peso na balança é maior do que o que você esperava?

Você provavelmente tem pensamentos como:

“Eu não acredito! Isso é terrível! Eu nunca vou emagrecer!”

A dieta definitiva de Beck ensina você a usar seus erros como experiências e a recomeçar a dieta imediatamente.

Pessoas magras acreditam na sua capacidade de tomar boas decisões sobre **o quê, quando, e quanto IRÃO COMER** e acreditam também que serão capazes de pôr em prática aquilo que decidiram.

Mesmo quando comem mais do que o normal, como numa festa, por exemplo, elas acreditam que voltarão a comer de maneira controlada depois.

Você, entretanto, tem muitos pensamentos sabotadores e desmoralizantes, que minam sua autoconfiança. Quando você come exageradamente, acredita que nunca será capaz de controlar seu peso.

A dieta definitiva de Beck

Este programa ensina várias técnicas para evitar que você coma exageradamente.

Porém tão importante quanto, ensina “como” aprender com os próprios erros alimentares e retomar a dieta imediatamente.

Agir dessa maneira aumenta sua autoconfiança.

Você saberá que é possível recuperar-se imediatamente dos deslizos e controlar sua alimentação e seu peso.

CARACTERISTICA 7

Você se foca na Questão da Injustiça

Você está surpreso por saber que as pessoas magras restringem de alguma maneira, a própria alimentação? Elas poder estar tentando manter o peso ou ser saudáveis - ou ambos. Assim, algumas vezes, elas comem porções menores do que gostariam e escolhem alimentos saudáveis quando, na verdade, gostariam de comer outra coisa. Elas aceitam essas limitações sem muita resistência. Apenas não pensam muito sobre isso.

Você, no entanto, fica pensando, frequentemente, em ***como é injusto que os outros possam comer o que querem e você não***. A verdade é que você não apenas subestima o quanto os outros restringem a si próprios, mas também se concentra excessivamente na injustiça que sente por ter que se limitar. Esse tipo de pensamento pode no passado, tê-lo desviado da dieta ou mesmo feito com que você desistisse dela completamente.

A dieta definitiva de Beck

Trabalhei com tantas pessoas preocupadas com a injustiça da dieta que decidi realizar um experimento cujo resultado foi muito divertido. Perguntei a inúmeras pessoas que não precisam fazer dieta (algumas muito magras, outras com peso "normal") se elas mudariam seus hábitos alimentares caso todas as comidas tivessem, exatamente, o mesmo número de calorias e fossem igualmente nutritivas. Muitas dessas pessoas, principalmente os homens na faixa dos 40 anos e a maioria das

mulheres (de qualquer idade) me disseram que sim, iriam comer de maneira diferente. Comeriam certos alimentos mais frequentemente ou comeriam quantidades maiores de comida, regularmente.

Em outras palavras, elas habitualmente fazem restrição ao que comem.

Cheguei à conclusão também de que há dois tipos de pessoas magras: **as que não precisam se esforçar para serem magras e as que precisam**. A maioria das que não precisam fazer esforço para serem magras tem pouco apetite, não come a não ser que esteja com fome e pratica exercício físico. As demais estão na segunda categoria: elas tem que se esforçar para serem magras. A maioria das pessoas magras, especialmente as mulheres, permanece magra por ser extremamente cuidadosa com o que comem. Elas podem falar que não fazem nada disso, mas seguramente fazem. Isto não significa que estejam mentindo; elas simplesmente estão tão acostumadas a comer desse jeito que consideram normal. Para elas, comer pequenas quantidades ou comer alimentos de baixa caloria é um **jeito de viver**. Alguns assumem que alimentos calóricos estão fora de cogitação, mas a maioria os utiliza como indulgências, de vez em quando.

É natural observar algumas pessoas e comparar o que elas estão comendo com o que você costuma comer - mas isso não é útil. Com o programa **A dieta definitiva de Beck**, você aprenderá a aceitar que as restrições são necessárias se você quiser obter as recompensas de emagrecer.

CARACTERISTICA 8

Você interrompe a dieta assim que emagrece

Há uma diferença significativa entre as pessoas que emagreceram e continuam magras depois da dieta e as pessoas que vivem sob o efeito sanfona (emagrecendo, engordando, emagrecendo, engordando). As pessoas que permanecem magras conseguem manter o peso porque mudaram o comportamento e o pensamento sobre alimentos e alimentar-se.

Se você pensar que poderá voltar a seus hábitos alimentares anteriores depois que emagrecer, vai ganhar de volta todo seu excesso de peso.

A Dieta definitiva de Beck

Desta vez, para emagrecer, você vai aprender técnicas cruciais de terapia cognitiva que usará pelo resto de sua vida.

Isso inclui planejar a alimentação, escolher alimentos saudáveis, resistir aos desejos incontroláveis, acalmar-se sem recorrer à comida, ter bons hábitos alimentares, e fazer exercícios, só para citar algumas.

Você vai aprender também as habilidades essenciais para responder aos pensamentos sabotadores que o levariam a comer exageradamente, a sentir-se desmoralizado e a desistir.

Você aprenderá também a se motivar para continuar usando essas habilidades no futuro.

A boa notícia é que, ao aprender essas ferramentas, a dieta vai ficando cada vez mais fácil.

Também fica mais fácil conservar seu novo peso. As pessoas que atendo me dizem isso o tempo todo. Conservar o novo peso não exige tanto esforço quanto emagrecer – se você aprender as habilidades de que vai precisar ao longo do caminho.



CAPÍTULO 4 – COMO UTILIZAR A DIETA DEFINITIVA DE BECK

Nas próximas seis semanas, você irá revisar sua programação mental (renovar seus conceitos cognitivos) e, como resultado, conquistar as habilidades necessárias para remodelar seu corpo.

Você aprenderá a se motivar e a se sentir bem em relação a comer de maneira diferente.

Você desenvolverá uma sólida noção de controle, que continuará aumentando à medida que você pratica as técnicas desse programa.

Você aprenderá como usar suas novas habilidades por toda a vida, e, então, será capaz de manter sua perda de peso.

Penso que, daqui há seis semanas, ao olhar para trás e se comparar você se surpreenderá com a mudança - não somente porque emagreceu, mas porque perceberá que está comendo de forma diferente. Você terá adquirido um conjunto de novas habilidades e uma programação mental nova e melhorada (de conceitos novos e melhores), que permanecerá para sempre.

UM PROGRAMA PARA TODAS AS PESSOAS

O melhor de *A dieta definitiva de Beck* é que ele pode ajudar qualquer pessoa. Não importa se você quer emagrecer 2, 5 quilos ou 45 quilos ou apenas manter seu peso atual.

Não importa se você é homem ou mulher, idoso ou jovem. Não importa se esta é a sua primeira ou décima dieta ou se você tem o hábito de começar dietas e abandoná-las. Se você quer eliminar “definitivamente” o excesso de peso, você vai precisar de um conjunto de habilidades para dieta.

Tudo o que peço é que você escolha uma dieta saudável, nutritiva (aprovada por um nutrólogo ou nutricionista) e que você não a inicie até que esteja psicologicamente preparado, o quê provavelmente não acontecerá antes de duas semanas a partir de hoje

Este programa foi desenvolvido para ajudá-lo a resolver os problemas que dificultaram a sua dieta no passado.

Muitos dos pacientes com quem trabalhei durante todos esses anos estavam hesitantes em iniciar este programa. O que era proposto fazia sentido para eles, mas estavam preocupados com as dificuldades que enfrentariam, com o tempo que teriam que dispor e com a capacidade de se manterem motivados. Não percebiam que o programa havia sido desenvolvido para resolver exatamente esses problemas. Também não sabiam (embora tenham descoberto logo depois) que a dieta ficaria cada vez mais fácil conforme aprendiam e exercitavam as habilidades que eu ensinaria a eles.

À exemplo de meus pacientes, você também pode estar hesitante. Você pode não acreditar ainda que fazer dieta será fácil - mas será. O programa ***A dieta definitiva de Beck*** foi desenvolvido para ajudá-lo a resolver os problemas que dificultaram sua dieta no passado.

DUAS SEMANAS DE ESPERA

Toda a dieta fornece um planejamento que apresenta o que você deveria ou não comer.

Mas saber o que comer é apenas uma pequena parte da dieta bem-sucedida.

Este programa não fornece informações sobre os alimentos que você deve comer ou restringir.

Você poderá escolher qualquer dieta razoável. Se você já seguiu uma dieta sensata e não conseguiu emagrecer ou manter a perda de peso, pode não ter sido, necessariamente, culpa da dieta.

Você simplesmente não tinha as habilidades necessárias para fazer com que aquela dieta funcionasse - agora você terá. ***A dieta definitiva de Beck*** ensina você como comer, como se manter motivado a cada dia, como criar tempo e energia para a dieta, como resolver os problemas relacionados a ela e como usar outras técnicas essenciais.

Se você já leu o sumário ou folheou este livro, provavelmente notou que o programa sugere que você comece a dieta no **15º dia**.

Por que esperar para começar?

Porque você precisa de tempo para desenvolver as habilidades que farão da sua dieta um sucesso. Durante as duas primeiras semanas deste programa, você aprenderá e colocará em prática essas habilidades.

Algumas das técnicas são tão eficazes que você poderá começar a emagrecer mesmo antes de iniciar oficialmente a dieta.

Na verdade, pesquisadores da Universidade da Pensilvânia revisaram uma série de estudos, nos quais foram utilizadas algumas técnicas comportamentais em vez da criação de uma dieta alimentar. Eles descobriram que os participantes conseguiram emagrecer ao se engajarem na definição de metas, na redução de problemas e na automonitoração (manter anotações escritas do que comem).

Todas essas técnicas também foram incorporadas à dieta definitiva de Beck.

Se você começar a fazer dieta muito cedo - isto é, antes de desenvolver as habilidades necessárias - poderá pensar que ela é muito desafiadora. Poderá se desencorajar e até abandonar o programa completamente.

A prontidão para a mudança é algo mais complicado do que simplesmente querer mudar.

Pense nas outras mudanças que você já fez na vida.

Por exemplo: você não começou a dirigir de repente, simplesmente porque quis. Você teve que aprender uma habilidade de cada vez. Foi necessário praticá-las inúmeras vezes até fazer bem e desenvolver o grau de confiança necessário para dirigir com segurança. Acontece o mesmo com a dieta. Você precisa aprender certas habilidades e desenvolver confiança na sua capacidade para usá-las consistentemente.

Eu o incentivo a seguir o programa como está escrito, utilizando duas semanas inteiras para se preparar. Porém, já trabalhei com um número suficiente de pacientes para saber que você pode não querer esperar tanto. Também admito a possibilidade de você ter escolhido este livro porque já faz dieta e quer aprender a ser persistente. Seja qual for a sua escolha, se decidir esperar até o 15º dia ou começar amanhã, mesmo que já esteja fazendo dieta para emagrecer ou queira apenas manter seu peso, você vai precisar preparar sua programação mental.

Comece no 1º dia e execute cada passo de maneira sequencial.

Uma Tarefa Por Dia

Você terá, a cada dia, uma nova tarefa a realizar durante as próximas seis semanas.

Algumas delas serão realizadas apenas uma vez. Outras você realizará diária ou semanalmente.

O programa é planejado para que você progrida um dia de cada vez, de maneira que você aprenda uma habilidade antes de passar para a próxima.

E se você se sentir muito motivado para andar mais depressa você pode tentar, especialmente durante a primeira semana do programa.

Por exemplo, é possível Criar o Cartão de Enfrentamento das Vantagens de Emagrecer (Dia 1), Escolher a dieta principal (Dia 2) e Estabelecer o compromisso de comer sentado (Dia 3), todas de uma vez só. Mas, na maior parte do tempo, você se sairá melhor se focar em um dia de cada vez.

Eu não gostaria que você fizesse tantas coisas de uma só vez, porque você pode acabar se sentindo sobrecarregado. Evite que a pressa leve você ao erro. Leva tempo até que as novas idéias sejam incorporadas e se tornem proficientes para mudar pensamentos e comportamentos.

Por outro lado, se você perceber que uma tarefa por dia é demais, programe as mudanças mais gradualmente. Você pode demorar uma semana em cada tarefa se for necessário.

Para mim não é importante o tempo que você vai levar para terminar o programa, desde que você realize cada passo ordenadamente.

DO QUE VOCÊ PRECISARÁ

Antes de começar **A dieta definitiva de Beck**, você precisará de três materiais de escritório bastante baratos: **fichas de arquivo**, **blocos autocolantes** para anotações e **um caderno**.



As fichas de arquivo serão usadas muitas vezes no decorrer do programa.

Nelas você escreverá mensagens importantes, que irá ler várias vezes por dia.

Sugiro que você use as fichas **3 x 5** porque são pequenas e cabem na bolsa, na carteira ou no bolso; se preferir, pode usar o modelo cartão de visita (disponível em lojas de material para escritório).

DICA: Corte-as no meio, gerando um tamanho típico de cartão de visita.



Os blocos autocolantes para recados serão usados com lembretes e deverão ser colados em pontos estratégicos. (Podem ser improvisados).



No caderno serão anotadas informações importantes relativas a dieta.

VOCE NÃO VÊ A HORA...

Se você seguir os **42 passos** do **Programa de Seis Semanas** de "*A Dieta Definitiva de Beck*", descobrirá que fazer dieta ficou mais fácil do que nunca. À exemplo dos pacientes com quem trabalhei pessoalmente, por e-mail ou por telefone, você perceberá o seguinte:

- **Seus desejos incontroláveis diminuirão.**
- **Não entrará em pânico quando estiver com um pouco de fome.**
- **Planejará automaticamente o que irá comer a cada dia.**
- **Seguirá de forma consistente seu planejamento, mesmo nas ocasiões especiais.**
- **Em vez de se sentir em privação, se sentirá "bem" ao recusar alimentos.**
- **Sentirá orgulho de si mesmo.**

E, é claro, irá desfrutar de outros benefícios também:

- **Será mais magro.**
- **Se sentirá melhor consigo mesmo.**
- **Será mais autoconfiante.**
- **Terá mais energia.**
- **Se sentirá melhor fisicamente.**

Você também descobrirá muitos outros benefícios ao emagrecer e manter a perda de peso.

As pessoas que atendi experimentaram todas essas maravilhas - e você também irá experimentá-las.

CAPÍTULO 5 - SEMANA 1

PREPARE-SE: APRENDA OS FUNDAMENTOS

Sei que você já enfrentou dificuldades para emagrecer, mas agora será diferente.

Você aprenderá como fazer dieta.

Durante as próximas duas semanas, você aprenderá estratégias cruciais das quais precisará para emagrecer com sucesso e permanecer com o novo peso.

Nessas duas semanas, você utilizará as técnicas de terapia cognitiva para preparar sua mente e seu ambiente para a dieta. Essa preparação será compensada pelo seu sucesso quando você enfrentar o primeiro grande desafio e os que vierem a seguir.

O tempo que você utilizará para se preparar irá ajudá-lo a:

- ➔ **Responder aos seus pensamentos sabotadores.**
- ➔ **Reduzir a frequência e a intensidade dos desejos incontroláveis comer.**
- ➔ **Permanecer motivado para seguir a dieta, mesmo quando sentir esses desejos.**
- ➔ **Ser mais consciente de toda porção de alimento que ingere.**
- ➔ **Aumentar sua satisfação durante e depois das refeições, de tal maneira que você se sentirá menos inclinado a repetir o prato.**
- ➔ **Resolver os problemas que possam tê-lo afastado da dieta em outras oportunidades.**
- ➔ **Sentir-se mais confiante na sua capacidade de seguir uma dieta de forma consistente, mesmo quando o caminho for árduo.**
- ➔ **Saber justificar cada caloria que consome.**

***Você utilizará técnica de terapia cognitiva
para preparar sua mente e seu ambiente para a dieta.***

Muitos indivíduos negligenciam esses aspectos importantes quando tentam emagrecer.

Iniciam a dieta sem nenhuma preparação. Não cometa esse erro.

Descobri que a preparação é um dos componentes mais importantes para o sucesso de uma dieta.

Antes de me procurar, nenhuma das pessoas que atendi havia se preparado para a dieta. Eles simplesmente escolheram uma dieta e a iniciaram no mesmo dia.

Adivinhe?

Durante um certo tempo foram bem-sucedidos. Em seguida, enfrentaram desafios, desviaram-se da dieta, desanimaram-se e desistiram. Em determinado momento voltaram à mesma dieta - ou a qualquer outra - até reiniciarem a mesma sequência de eventos. Quando essas pessoas aprenderam as técnicas essenciais de que precisavam, a dieta se tornou muito mais agradável. Elas ainda enfrentaram desafios, mas sua preparação fez com que esses desafios fossem superáveis. Independentemente do que acontecesse, elas conseguiam seguir a dieta, emagrecer e manter o peso perdido.

E você pode fazer o mesmo.

E se você já emagreceu?

Você ainda assim precisa se preparar.

Inicie no dia 1 e prossiga. Para manter a perda de peso é fundamental praticar as habilidades contidas neste programa. Tenha certeza de que todo o sacrifício da preparação será recompensado pelo resto da sua vida.



DIA 1

REGISTRE AS VANTAGENS DE EMAGRECER

Hoje você irá fazer o ***Primeiro Cartão de Enfrentamento***, uma ferramenta essencial que o ajudará a mudar sua programação mental e superar os pensamentos sabotadores que interferem na dieta.

Cartões de Enfrentamento são fichas de arquivo que contêm mensagens escritas importantes para ajudá-lo a contrariar seus pensamentos sabotadores. Eles funcionam também para motivá-lo, todos os dias a permanecer na dieta, utilizar bons hábitos alimentares, lidar com a fome e com os desejos incontroláveis de comer, resistir ao ato de comer pelo emocional e voltar ao caminho quando cometer um erro.

Você lerá estes cartões diariamente enquanto estiver de dieta - e depois periodicamente, pelo resto da vida.

Eles são parte essencial do programa de ***“A dieta definitiva de Beck”***. É possível que você nunca tenha feito e muito menos lido um cartão desses. Não é de se admirar que a fome e os desejos ganharam de você no passado!

O cartão que você irá criar hoje pode ser o mais importante de todos. Nele, você escreverá as razões pelas quais decidiu fazer dieta. Neste momento, eu gostaria que você pensasse em todas as vantagens de emagrecer e que as escrevesse enquanto elas estão claras em sua mente. Quero que você leia esse **Cartão de Enfrentamento das Vantagens** (ou cartões, caso suas vantagens não caibam num só, todos os dias.

Agora que você já sabe o que deve fazer, está pensando:

“Por que escrever as razões para emagrecer?”

Eu sempre lembrarei de porquê quero emagrecer”.

Pode parecer difícil de acreditar que você poderia esquecer destas razões. Mas, acredite, é muito fácil esquecer quando há comidas tentadoras em volta.

Haverá muitas ocasiões em que sua determinação irá vacilar e você terá pensamentos sabotadores como os que seguem:

“Será que a dieta vale mesmo à pena?”

“Resistir a essa comida é muito difícil”.

“Acho que não quero tanto fazer dieta”.

Você se lembra de ter tido pensamentos como esses antes? Se sim, sabe perfeitamente o quanto podem ser persuasivos. É possível que, algumas vezes, você tenha se convencido desses pensamentos, saído da dieta e parado de emagrecer, ou pior, rapidamente ganhado de volta o peso que trabalhou tão

duramente para perder. Você precisa aprender a combater vigorosamente os pensamentos sabotadores. Caso contrário, você poderá seguir exatamente seu velho padrão de desistir quando o caminho se tornar árduo.

Se, por outro lado, você ler seu **Cartão de Enfrentamento das Vantagens** várias vezes por dia, todos os dias, essas razões vão estar firmes em sua mente quando se sentir tentado a comer algo que não deveria. Você conseguirá lembrar dos seus motivos para emagrecer no exato momento em que os pensamentos sabotadores tentarem, desesperadamente, convencê-lo de que ceder não vai fazer tanta diferença.

Você será capaz de dizer para si mesmo: *"Tanto quanto eu quero comer esta comida e aproveitar um ou dois minutos de prazer, emagrecer é muito importante para mim".*

Você começará a fazer seus Cartões de Enfrentamento agora, **no Dia 1**, pois lê-los é uma estratégia essencial para perder peso. Em **menos de dez minutos**, você faz um Cartão de enfrentamento e em **menos de um minuto**, você o lê diariamente.

BENEFÍCIOS DE EMAGRECER

Então, por que você quer emagrecer?

Pense um pouco nesta pergunta.

Qual o impacto que emagrecer terá sobre estes aspectos da sua vida?

... Vida afetiva, amigos, família, profissão e vida social.

... Nível de energia e participação em divertimentos e atividades recreacionais.

... Corpo, saúde, auto-imagem e funcionamento mental.

Emagrecer vai produzir melhoras significativas em todos eles, mas eu gostaria que você pensasse em cada item delas separadamente.

Por exemplo, emagrecer pode significar sentir-se confortável ao se despir na frente do companheiro; voltar a jogar tênis, golfe, dançar ou retomar outras atividades de lazer que você fazia, mas para as quais você não tem disposição física neste momento.

Pode significar também desfrutar dos passeios na praia e das atividades sociais sem se preocupar com que os outros estão pensando de você.

Procure pensar no maior número possível de vantagens. Muitas outras irão aparecendo à medida que começar a emagrecer. Por exemplo, sentir-se mais autoconfiante e fazer coisas que normalmente você não faz, como: falar em reuniões e participar voluntariamente de comitês.

Escreva essas vantagens em cartões e continue aumentando esta lista sempre que se deparar com uma vantagem que ainda não esteja incluída.

Para iniciar, consulte o **Cartão das Razões pelas quais quero Emagrecer**, na outra página.

Esta lista de vantagens veio das pessoas que atendi no meu exercício profissional. Imagino que você irá concordar com muitas dessas razões.

Por favor, não pule esse exercício tão importante. Ele não é uma tarefa opcional. Confira todos os itens que se aplicam e anote-os em sua lista de razões adicionais; depois, classifique-as conforme a instrução. É importante realizar essa tarefa antes de continuar lendo.

CARTÃO DAS RAZÕES PELAS QUAIS QUERO EMAGRECER

Marque todas as vantagens que se aplicam a você.

Utilize os quatro espaços adicionais em branco pra acrescentar vantagens mais específicas para a sua vida.

Depois, à direita de cada vantagem, classifique a importância de cada uma: **pouco importante; importante; muito importante.**

| VANTAGEM DE EMAGRECER | QUANTO ESSA VANTAGEM É IMPORTANTE PARA MIM |
|--|---|
| <input type="radio"/> Terei uma aparência melhor | |
| <input type="radio"/> Serei mais atraente para os outros | |
| <input type="radio"/> Poderei usar roupas de numeração menor | |
| <input type="radio"/> Poderei usar roupas de mais estilo | |
| <input type="radio"/> Ficarei mais feliz quando me olhar no espelho | |
| <input type="radio"/> Gostarei de comprar roupas | |
| <input type="radio"/> Não me sentirei tão constrangido | |
| <input type="radio"/> Receberei mais elogios | |
| <input type="radio"/> Serei mais saudável | |
| <input type="radio"/> Serei capaz de fazer mais exercícios sem desconforto ou embaraço | |
| <input type="radio"/> Viverei mais tempo | |
| <input type="radio"/> Irei me sentir melhor fisicamente | |
| <input type="radio"/> Terei mais energia | |
| <input type="radio"/> Estarei em melhor forma física | |
| <input type="radio"/> Gostarei mais da intimidade sexual | |
| <input type="radio"/> Gostarei mais de mim | |
| <input type="radio"/> Sentirei que tenho controle | |
| <input type="radio"/> Sentirei que conquistei algo importante | |
| <input type="radio"/> Sentirei-me mais autoconfiante | |
| <input type="radio"/> Aumentarei minha auto-estima | |
| <input type="radio"/> Serei menos autocrítico | |
| <input type="radio"/> Serei mais extrovertido | |
| <input type="radio"/> Farei mais coisas "como ir à praia" | |
| <input type="radio"/> Não ouvirei minha família comentando sobre o que estou comendo | |
| <input type="radio"/> Conseguirei ser mais assertivo | |
| <input type="radio"/> Não me importarei de comer na frente dos outros | |
| <input type="radio"/> Não terei ninguém me incomodando por causa de peso | |
| <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | |
| <input type="radio"/> | |

Terminou?

Está bem, agora você está pronto para criar o seu primeiro cartão (ou cartões).
Muitas outras vantagens irão aparecendo à medida que começar a emagrecer.

VANTAGENS EXTRAS

Existem quatro benefícios ainda mais importantes de fazer dieta que podem não ter lhe ocorrido:

- ➔ **Seus desejos incontroláveis de comer irão diminuir.**
- ➔ **Você não lutará mais com a idéia de comer ou não alimentos que não deveria.**
- ➔ **Você se sentirá bem quando resistir a uma refeição não planejada.**
- ➔ **Você não se sentirá culpado e desmoralizado por ter cedido aos desejos incontroláveis.**

Talvez, você não acredite ainda que vá alcançar este estágio. Mas, se acompanhar este programa, chegará ao ponto em que perceberá que não discute mais consigo mesmo sobre comer ou não comer. Dizer não para alimentos que hoje são irresistíveis estará incorporado à sua natureza. Você pode imaginar a maravilha que isto representa?

FAÇA SEU CARTÃO DE ENFRENTAMENTO DAS VANTAGENS DE EMAGRECER

Copie em um **cartão 3X5** (ou equivalente) todas as vantagens com as quais se identificou.

Leve-o em sua agenda, carteira, bolsa ou bolso para ler ao menos duas vezes por dia até que você não tenha mais dificuldade para fazer a dieta - e depois, sempre que houver necessidade.

Para tornar esta lista mais atraente, organize as vantagens em ordem de importância para você.

Copie literalmente suas razões do “Cartão de Enfrentamento das Razões pelas Quais Eu Quero Emagrecer” ou expresse com suas próprias palavras.

Se suas razões forem particulares e você não deseja arriscar que outros vejam, escreva em um código que **só você** possa entender.

Se você quiser, use a medida do cartão de visitas e escreva apenas uma por cartão... Se preferir, escreva ou digite-as numa folha de papel. Faça qualquer coisa que funcione.

Lembre-se apenas que terá que levar estes cartões com você, porque você precisará lê-los várias vezes por dia.

Além de levar os cartões com você, é interessante colocá-los em locais onde serão vistos frequentemente. Meus pacientes sugeriram estas idéias criativas:

- **Salvar a lista na tela do computador.**
- **Programar seu e-mail para enviar itens da lista de vantagens como mensagens tipo pop-up em intervalos regulares durante o dia.**
- **Copiar a lista em lembretes autocolantes e colá-los no espelho do banheiro, geladeira ou no painel do carro.**
- **Colocar a lista atrás da capa de seu caderno de dieta.**

Utilize seu Cartão de Enfrentamento das Vantagens

É importante saber quando e como ler o Cartão de Enfrentamento de Vantagens, já que ele irá ajudá-lo a fortalecer sua motivação e enfraquecer seus pensamentos sabotadores.

Há duas circunstâncias em que você precisará ler seu cartão:

1. Todos os dias, em horários planejados.

Leia seu cartão pelo menos duas vezes por dia, em horários específicos, quando for melhor para você. Provavelmente, irá perceber que a leitura dos cartões antes das refeições ajuda a não fugir do planejamento alimentar.

Você pode optar pelos momentos em que sente mais dificuldade para controlar o apetite; para muitas pessoas, isso ocorre um pouco antes do almoço, no final da tarde e/ou no meio da noite.

2. Sempre que estiver lutando contra desejos incontroláveis de comer, tentações ou pensamentos sabotadores.

Algumas vezes, será suficiente pegar seu cartão apenas nos horários programados.

Outras vezes, quando os desejos de comer estiverem mais fortes, você se pegará lendo o cartão com mais frequência. Por exemplo: muitas pessoas que atendi descobriram que precisavam ler seus cartões mais vezes nos finais de semana e feriados do que em dias de semana.

Para que o cartão tenha efeito, é preciso fazer mais do que uma leitura das palavras.

Todas as vezes em que você estiver lendo uma vantagem, pense: **“Quanto isto é importante para mim?”**

Classificar cada benefício desta maneira faz com que você pense com mais cuidado do que se você passar os olhos de relance pelas palavras.

O processo ativo de reflexão o ajuda a internalizar as razões e decorá-las, permitindo a você responder seus pensamentos sabotadores sempre que eles tentarem convencê-lo de que não tem importância sair da dieta.

Lembre-se de ler o Cartão de Enfrentamento de Vantagens

Enquanto a leitura do cartão não se torna um hábito, você precisa criar um sistema de lembretes.

Pode fazer muitas coisas: colocar uma cópia do próprio cartão ou um recado autocolante em locais que você verá facilmente, talvez, no painel do seu carro, na mesa de trabalho, no espelho do banheiro, na geladeira ou na tela do computador. No lembrete, você pode escrever **"Leia seu Cartão de Enfrentamento das Vantagens"**.

Você pode programar um alarme no relógio de pulso, no telefone celular, no Palmtop ou no computador para tocar em momentos importantes.

Pode também mudar o relógio ou pulseira para o braço no qual normalmente você não os usa.

A sensação diferente servirá como indício para você pegar o cartão. Gostaria que você pensasse em um lembrete agora mesmo. Coloque-o em prática antes do final do dia.

Motive-se para ler diariamente seu Cartão de Enfrentamento das Vantagens

Poderá haver dias em que sua consciência dirá **"Você não precisa ler os cartões; está tudo sob controle"**. Porém, este é somente mais um exemplo de pensamentos sabotadores atravessando seu caminho. Talvez você até precise de um cartão que o incentive a ler seu Cartão de Enfrentamento das Vantagens, por exemplo:

"Preciso ler meu Cartão das Vantagens pelo menos duas vezes ao dia se quiser resistir às tentações. Isso levará apenas alguns segundos, nada demais. Posso não estar precisando dele psicologicamente hoje, mas precisarei mais tarde. Tenho de concretizar essas razões em minha mente para quando a dieta ficar difícil".

ENFRENTA A REALIDADE!

Você chegou até esta parte do capítulo sem criar o seu Cartão de Enfrentamento das Vantagens?

Por favor, não se engane pensando que pode pular este passo.

Se você pretende emagrecer e não voltar a engordar, terá que mudar sua maneira de pensar sobre comida, dieta e sobre você mesmo.

Se seguir apenas alguns passos deste programa, provavelmente terá problemas para emagrecer e manter a perda de peso. E então você irá se culpar: **"Eu simplesmente não consigo! Eu não consigo emagrecer!"**

Pense: se seu médico receitasse um antibiótico para curar uma infecção grave, você tomaria apenas a metade do comprimido? Claro que não. Do mesmo modo, não pegue um atalho neste programa. Ele é mais eficaz se for seguido em sua totalidade.

O Cartão de Enfrentamento das Vantagens é o primeiro de muitos cartões que você criará para responder aos pensamentos sabotadores. Ao fim de cada dia deste programa, você criará um Cartão de Enfrentamento para ajudá-lo a realizar a tarefa daquele dia.

Conforme o tempo vai passando, você terá muitos pensamentos sabotadores, mas se estiver lendo todos os seus Cartões de Enfrentamento regularmente, você estará apto a neutralizá-los.

As pessoas que atendo me dizem repetidas vezes que estes cartões fazem a diferença para elas. O cartão as prepara para dominar seus pensamentos sabotadores, mudar sua programação mental e fazer o que é preciso para emagrecer. Funcionou para elas - e funcionará para você também.

Em que você está pensando?

Você ainda pode ter pensamentos sabotadores sobre criar ou ler seus Cartões das Vantagens. Em caso positivo, estas respostas podem ajudá-lo:

Pensamento sabotador:

"Eu não preciso fazer nada para me lembrar de vantagens de emagrecer. Eu sei todas elas".

Resposta adaptativa:

"Eu as tenho na memória agora. Mas pense em todas as outras vezes em que saiu da dieta. Com certeza, não estava pensando em todas essas vantagens para continuar a dieta".

Pensamento sabotador:

"Eu não estou com vontade de ler a lista de vantagens agora e nem de escrever os cartões neste momento. Farei isso mais tarde".

Resposta adaptativa:

"Para emagrecer, preciso me treinar a fazer o que é necessário, não o que estou disposto a fazer no momento. Se eu protelar esta tarefa, eu posso acabar por não realizá-la".

Pensamento sabotador:

"Fazer esta tarefa vai exigir muito de mim".

Resposta adaptativa:

"Honestamente, qual é o esforço que terei que fazer ? De qualquer forma, qual é o problema?"

Pensamento sabotador:

"Este programa não vai funcionar para mim".

Resposta adaptativa:

"Não tenho bola de cristal, então não posso adivinhar se funcionará ou não. A única coisa que posso saber efetivamente é que não tentei desta maneira antes e não consegui emagrecer definitivamente. Eu posso tentar desta forma. O que tenho a perder com isso?"

..... **COMPROMETA-SE POR ESCRITO**

Vou ler meu "Cartão de Enfrentamento das Vantagens de Emagrecer nos seguintes momentos:

O Sistema que eu escolhi para lembrar de ler meu Cartão de Vantagens será:

QUANDO EU ME LEMBRAR CONTINUAMENTE DE TODAS AS RAZÕES PELAS QUAIS QUERO EMAGRECER, FAZER DIETA SERÁ MUITO MAIS FÁCIL.

LISTA DAS TAREFAS DE “HOJE”:

Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que você não tenha completado, anote agora a data em que irá completá-lo.

- **Criei meu “Cartão de Vantagens de Emagrecer”**
- **Escrevi, Registrei ou Postei estas Vantagens em vários Lugares.**
- **Implementei um Sistema de Lembretes.**

Dia 2

“ESCOLHA DUAS DIETAS RAZOÁVEIS”



DIA 2 - ESCOLHA DUAS DIETAS RAZOÁVEIS

Se você já escolheu uma dieta, ótimo. Mas, continue escolhendo porque você precisa de duas dietas - a que vai usar para começar este programa e a que vai substituir a primeira se não der certo.

A dieta que você escolherá não importa, desde que seja saudável e balanceada.

Você pode escolher a dieta de livros, sites de internet, de organização de saúde (como as que promovem a dieta saudável para o coração), hospitais, clínicas de emagrecimento, ou organizações comerciais.

Antes de decidir, saiba que não existem dietas milagrosas e que nenhuma funciona da mesma maneira para todas as pessoas. Embora muitas dietas sejam comercializadas como uma novidade ou "o meio mais fácil de emagrecer", pesquisas científicas concluíram que tais apelos simplesmente não são verdadeiros. Todas as dietas conduzem ao emagrecimento da mesma forma - fazendo você comer menos calorias.

Não importa se uma dieta o leva a consumir certos grupos alimentares; a fazer refeições explicitamente estabelecidas, a contar calorias, gramas ou número de pontos predeterminados atribuídos a um alimento.

A questão é que você ainda estará ingerindo um número limitado de calorias.

Pesquisadores do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos verificaram que a maioria das pessoas que não se exercita vigorosamente precisa para emagrecer de um consumo diário entre 1400 e 1500 calorias. Na verdade, numa revisão de dietas populares publicadas no Journal Obesity Research, pesquisadores descobriram que o planejamento alimentar mais comum para a maioria das dietas populares continham aproximadamente 1500 calorias.

Todas as dietas capacitam você para o emagrecimento obedecendo ao mesmo princípio; fazendo você comer menos calorias.

DOIS TIPOS DE DIETA

Existem dois tipos básicos de dietas: um deles o incentiva a utilizar um planejamento alimentar, que fornece uma prescrição detalhada para refeições e lanches. O outro é um sistema de contagem, que lhe permite planejar suas próprias refeições - contanto que você permaneça dentro de certo número de calorias, carboidratos ou número de pontos determinados.

Existem prós e contras nos dois tipos de dieta.

Planejamento alimentar

Prós: Você não terá muitas escolhas.

Para algumas pessoas, não ter muitas escolhas torna a dieta mais fácil, principalmente no início. Você pode simplesmente dizer para si mesmo: ***Doce não e pronto!*** E obedecer a essa regra. Já que você sabe o que vai comer todos os dias, não precisa gastar muita energia mental para encontrar receitas ou escolher alimentos.

Contras: A inflexibilidade poderá criar um padrão de alimentos "bons" e "maus".

Se você escorrega e come um alimento ruim ou algo que não está no seu planejamento alimentar, pode pensar que estragou a dieta e que, então, pode comer de tudo pelo resto do dia para só reiniciar o controle no dia seguinte. Outra desvantagem é que você pode não conseguir sustentar este tipo de dieta a longo prazo.

Além disso, com pouca ou nenhuma flexibilidade, este tipo de planejamento não considera ocasiões em que é difícil controlar o que se come, como comer fora ou sair de férias.

O que funciona melhor para você?

Ter um conjunto de regras fixas ou uma flexibilidade maior para realizar seus projetos?

Sistema de Contagem de Pontos

Prós: Você pode adaptar com maior facilidade sua dieta ao seu estilo de vida, estabelecendo refeições que funcionam quando você viaja, come fora ou participa de eventos sociais.

É possível programar para que suas refeições e lanches incluam todas as suas comidas favoritas.

Contras: Esse tipo de plano pode lhe proporcionar flexibilidade demais.

Você pode escolher alimentos que não sejam particularmente saudáveis, ainda que satisfaçam alguns critérios da dieta. Esse tipo de dieta também exige mais tempo e energia do que o planejamento alimentar, já que você precisa pensar no que irá comer.

Essas são definições bastante amplas, visto que certas dietas contêm elementos dos dois tipos de planos. Pense nas dietas que você já fez. Como funcionaram para você? Quando escolher suas dietas (a principal e a secundária), pense em que tipo de pessoa é você:

Você funciona melhor se tiver regras para seguir?

Você costuma ter menos desejos se souber que certos alimentos estão completamente proibidos na sua dieta?

Em caso positivo, o planejamento alimentar poderá funcionar melhor para você. Por outro lado, se você se sai melhor quando tem mais flexibilidade, então, a melhor dieta é a do sistema de contagem de pontos.

Escolha uma dieta que lhe permita comer uma variedade razoável de alimentos.

Você poderá emagrecer mesmo que a dieta não seja nutritiva, mas seu corpo se rebela - e você engorda outra vez.

Diretrizes para uma Dieta Possível

Por minha experiência, posso perceber que muitas pessoas escolhem dietas com base na rapidez com que elas esperam emagrecer. No entanto, as dietas que ajudam a emagrecer rapidamente, em geral requerem uma alimentação de 1200 calorias por dia. O que faz com que você sinta mais fome do que se estivesse fazendo uma dieta que lhe permitisse comer de maneira mais normal.

Esse tipo de dieta de privação pode agir contra você. Elas podem impactar negativamente no seu nível de energia e no seu humor, além de também diminuírem o ritmo de seu metabolismo, o que significa que você começará a emagrecer mais lentamente. Além disso, pesquisas mostram que grande parte do peso que se perde no início dessas dietas é geralmente resultado da eliminação de fluidos corpóreos e não de gordura.

Mesmo que você emagreça até atingir o peso desejado numa dieta de baixíssima caloria, provavelmente não conseguiria segui-la a longo prazo.

Pesquisas mostram que quase todas as pessoas que emagrecem dessa forma recuperam o peso perdido rapidamente.

Em vez de basear a escolha da sua dieta na rapidez com que ela o fará emagrecer, considere os seguintes fatores:

➔ **Sua dieta deve ser saudável.**

O fato de precisar seguir esta dieta por um longo período de tempo cria a necessidade de escolher uma que promova boa saúde.

Escolha uma dieta que lhe permita comer uma variedade razoável de alimentos.

Tenha cuidado com qualquer dieta que indevidamente restrinja a escolha de alimentos

saudáveis. Você poderá emagrecer mesmo que a dieta não seja nutritiva, mas seu corpo se rebela - e você engorda outra vez.

Dica: Mostre sua dieta a um nutricionista ou a um profissional de saúde para ter certeza de que ela é nutritiva e adequada para você.

➔ **Escolha uma dieta que inclua alimentos de seu gosto e de fácil preparo.**

É muito mais provável que você siga uma dieta que lhe permita aliar o que é gostoso e o que é conveniente para você. Se você gostar dos alimentos que compõem a sua dieta, você encontrará mais facilmente a motivação para prepará-los e para fazer as refeições sugeridas.

Este programa ensina você a modificar sua dieta através do processo de indulgências planejadas inseridas em toda programação alimentar: Isto pode ajudá-lo a aderir à dieta por muito mais tempo.

➔ **Escolha uma dieta flexível.**

Você precisará seguir sua dieta em muitas situações diferentes, tais como: jantar fora, sair de férias, ir a um jantar de negócios, viajar e participar de ocasiões especiais.

Seu planejamento alimentar deve lhe permitir esses eventos comuns do cotidiano, caso contrário você vai acabar por se ver saindo da dieta.

➔ **Escolha uma dieta que lhe permita fazer provisões de indulgências.**

Uma dieta que coloque os seus alimentos favoritos completamente fora do cardápio irá conduzi-lo, mais cedo ou mais tarde a sentir desejos difíceis de controlar por esses alimentos.

Mesmo com o planejamento alimentar, verifiquei que a maioria das pessoas se sai melhor quando estabelece uma regra do que "pode" e do que geralmente "não pode comer", o que significa que elas podem planejar periodicamente - **com antecedência** - comer pequenas porções dos alimentos **"não permitidos"**.

Por exemplo, algumas pessoas reservam de 100 a 200 calorias por dia para comer o que quiserem depois do jantar.

Outras preferem reservar uma refeição por semana para alimentos que geralmente não são permitidos na dieta.

A dieta definitiva de Beck ensina você a eliminar os impulsos de comer. Todavia, sugiro que você modifique a dieta trabalhando com indulgências programadas dentro de seu planejamento geral.

Isso poderá ajudá-lo a aderir à dieta a longo prazo.

➔ **Aprenda com o passado.**

Pense nas dietas que já fez. Você emagreceu?

Elas eram saudáveis, apetitosas e relativamente práticas?

Talvez exista uma dieta saudável com a qual você se adapte razoavelmente bem.

Considere a possibilidade de segui-la novamente.

➔ **Pular refeições**

Você está tentando emagrecer rapidamente comendo o mínimo ou pulando refeições?

Não faça isso!

Muitos estudos verificaram que pular refeições, principalmente o café da manhã está mais associado a **ganho de peso** do que ao **emagrecimento**.

Se você pular uma refeição, provavelmente vai compensar isso mais tarde.

Por exemplo: pesquisas mostram que as pessoas que habitualmente pulam o café da manhã tendem a comer exageradamente à noite. Você se sairá melhor se programar seis refeições pequenas por dia.

ESCOLHA SUAS DIETAS AGORA

Antes de passar para o próximo passo deste programa, quero que você escolha a dieta principal que pretende seguir e, em seguida, a dieta secundária.

Verifiquei que algumas pessoas precisam passar pelo processo de tentativas e erros antes de encontrarem a dieta que serão capazes de seguir durante um longo período de tempo.

Pode ser que descubra depois de algumas semanas ou meses que a dieta com a qual iniciou o programa não está funcionando: você não gostou das receitas sugeridas, as refeições são muito complicadas para se preparar ou você realmente deseja comer alimentos não permitidos pela dieta atual.

Nesse caso, você tem **plano B**.

Por que escolher a segunda dieta agora?

Porque, se você ficar desanimado com a primeira dieta, correrá o risco de abandonar todos os seus esforços para emagrecer no mesmo momento. Se, por outro lado, souber desde o início qual será sua dieta de suporte, terá mais facilidade de continuar fazendo dieta sem interrupção.

Você pode resolver o problema da escolha das dietas:

➔ **Procurando um profissional de saúde para obter sugestões.**

➔ **Conversando com pessoas que emagreceram.**

➔ **Conversando com os amigos e a família - aqueles que o conhecem bem - para opinarem sobre o tipo de dieta que funciona melhor para você.**

➔ **Frequentando livrarias e bibliotecas e olhando livros de dieta.**

➔ **Investigando comerciais de programas de emagrecimento.**

➔ **Procurando grupos de emagrecimento sem fins lucrativos.**

➔ **Procurando dietas renomadas na internet.**

➔ **Pedindo para um nutricionista desenvolver uma dieta específica para seu estilo de vida e suas necessidades.**

➔ **Juntando-se a um programa de emagrecimento em uma academia, hospital ou centro comunitário de sua cidade.**

Em que você está pensando?

O que está passando pela sua cabeça?

Quando falei da importância de emagrecer de maneira lenta e constante, você teve algum pensamento sabotador?

Por exemplo, você se pegou pensando (como muitas pessoas me revelaram)

"Eu tenho de emagrecer 7 quilos em um mês para o casamento ou outra ocasião especial"...

"Eu tenho de fazer uma dieta drástica!"

Se você pensou assim, dê um tempo agora mesmo para responder a esses pensamentos.

Por exemplo, se você quer emagrecer rapidamente para uma ocasião especial, seja realista.

Diga a si mesmo que **é melhor fazer uma dieta sensata e emagrecer apenas um pouco antes do evento em questão e mais tarde continuar emagrecendo de maneira constante.**

Aqui estão mais alguns dos pensamentos sabotadores que tenho ouvido ao longo dos anos, e suas respostas de enfrentamento.

Faça Cartões de Enfrentamento para os que possam se aplicar a você.

Pensamento sabotador:

"Eu quero tentar esta dieta da qual ouvi falar. Ela promete que eu posso emagrecer de maneira fácil, rápida e sem muito esforço. E daí se ela não for muito balanceada? Eu não vou ter que fazê-la por muito tempo".

Resposta adaptativa:

"Uma dieta da moda não é muito saudável e eu vou precisar permanecer fazendo dieta - ou uma variação da dieta - por um tempo prolongado.

As promessas que fazem você pensar que é bom demais para ser verdade; invariavelmente são mesmo 'BOAS' demais".

Pensamento sabotador:

"Já que minha dieta não fala que eu tenho que tomar café da manhã, eu vou pular essa refeição. Preferia poder comer mais durante o resto do dia"

Resposta adaptativa:

"Pular o café da manhã não contribuiu para que eu emagrecesse e não evitou que voltasse a engordar das outras vezes em que fiz dieta. Eu preciso mudar os meus hábitos alimentares se quiser ter sucesso desta vez".

Pensamento sabotador:

"Eu posso aprender a comer de maneira sensata depois que terminar a dieta".

Resposta adaptativa:

"Se eu não aprender a comer de maneira sensata agora, que evidências eu tenho de que serei capaz de aprender mais tarde? Preciso começar agora!"

Pensamento sabotador:

"Eu só vou emagrecer se encontrar a dieta certa".

Resposta adaptativa:

"Não existe dieta certa. Não há nenhuma mágica em relação a dietas. A única maneira de emagrecer é ingerindo menos calorias do que o seu corpo pode gastar".

.....**COMPROMETA-SE POR ESCRITO**

Escolhi a dieta principal e a secundária que são:

(Eu espero que você tenha incluído “Razoável e Nutritiva”)

QUANDO EU ACEITAR O FATO DE QUE PRECISO TER UMA PROGRAMAÇÃO ALIMENTAR SAUDÁVEL PARA TODA MINHA VIDA, FAZER DIETA SERÁ MAIS FÁCIL.

LISTA DE TAREFAS DE HOJE:

Marque as tarefas que você completou.

Para qualquer item que não tenha completado, anote agora a data em que irá completá-lo.

 Li, pelo menos duas vezes hoje meu Cartão de Vantagens de Emagrecer

 Li outros cartões de Enfrentamento quando foi necessário

 Pesquisei dietas

 Escolhi a dieta principal e a secundária, ambas razoáveis.

DIA 3

“SENTE-SE PARA COMER”



DIA 3 – SENTE-SE PARA COMER

Se você costuma sentar-se para fazer as refeições, já domina esse importante passo do programa.

Entretanto, se você luta com seu peso, se costuma entrar e sair de dietas, então, acho que você se alimenta, algumas vezes, de pé.

Além disso, talvez você tenha a tendência de racionalizar ou nem perceber a quantidade de alimentos que consome.

As oportunidades para comer enquanto estamos de pé são inúmeras.

Você costuma fazer alguma dessas coisas?

- ➔ Experimentar os alimentos oferecidos nas degustações nos supermercados, padarias, etc.?
- ➔ Experimentar os alimentos enquanto cozinha?
- ➔ Pegar pedaços de alimento do prato de alguém quando tira a mesa?
- ➔ Dar uma colherada no pote de sorvete ou pegar um saco de batatas fritas enquanto caminha de um lado para o outro, falando com alguém ao telefone?
- ➔ Pegar um pedaço de doce ou alguma outra guloseima quando passa pela mesa de seu colega?
- ➔ Beliscar alguma coisa que vê quando abre a geladeira com outra finalidade que não comer?

Tenho certeza de que você ao pensar agora sobre essas coisas reconhece que todas as calorias que consumimos contam para nos fazer engordar.

Entretanto, no momento em que está comendo, você pode racionalizar o que está fazendo com o seguinte pensamento sabotador: *“Não vai fazer diferença se eu comer isto”*.

Hoje, você vai assumir o compromisso de se sentar - **todas as vezes em que for comer qualquer coisa** - mesmo que seja só para dar uma mordida.

Será que você está pensando...

“Por que eu tenho que fazer isso?”

“Qual é o problema de comer de pé?”

Pois bem, aqui estão as razões pelas quais você deve adotar esta regra rigorosa de se sentar para comer:

➔ **Você precisa, necessariamente, tornar-se mais consciente das calorias de tudo o que põe na boca.**

Você precisa prestar atenção no que está comendo para não dizer a si mesmo *“Ainda estou com fome, quero mais”*, quando tiver terminado de comer o que poderia.

Na maioria das vezes, quando estamos de pé, comemos por impulso em vez de escolhermos alimentos que fazem parte de um cardápio planejado.

Quando você se senta para comer, principalmente à sua mesa de jantar, você toma uma decisão consciente de comer.

Tenho certeza que você reconhece que todas as calorias contam, mas no momento em que você está comendo sentado, na verdade, acaba racionalizando o que está fazendo.

Você sabe que essas calorias contam e pode monitorar mais facilmente o que come - evitando comer exageradamente. Na realidade, você está dizendo para si mesmo: *“Estou sentado, fazendo uma refeição apropriada (ou lanche) e estou comendo o que deveria comer”*.

Quando você impulsivamente come de pé, está dizendo a si mesmo que concorda em ceder a este desejo, que não faz muita diferença e que isso não terá qualquer consequência.

Todavia, haverá consequências porque cada pedaço de comida que você coloca na boca tem calorias. Mesmo que você, hoje, esteja comendo cenouras cruas enquanto esta de pé, amanhã poderá comer chocolate.

Você se sentirá mais satisfeito pelo fato de ter diminuído a quantidade de alimentos consumidos; é importante espalhá-los à sua frente para que você fique visualmente mais satisfeito. Quanto menos alimentos você visualizar, mais privação irá sentir.

Vamos dizer que você esteja comendo cereais e laranja no café da manhã. Se em pé você comer o cereal, provavelmente, o comerá rápida e distraidamente. Então, quando se sentar, verá apenas a laranja e provavelmente não se sentirá satisfeito.

Outro exemplo: Você está num supermercado e experimenta várias amostras de comida enquanto está passeando. Depois, vai para casa jantar. Você poderá comer então apenas a metade do que sua dieta prescreve por causa das calorias consumidas na loja.

Pelo fato de ter diminuído a quantidade de alimentos consumidos, é importante espalhá-los a sua frente para que você fique visualmente mais satisfeito.

Ao comer em pé, você pode sentir-se fisicamente tão satisfeito quanto se estivesse sentado, mas psicologicamente isso não acontece.

Sentir o gosto, mastigar e engolir alimentos lhe dá um certo grau de satisfação, mas você também precisa estar visualmente satisfeito. É necessário extrair o máximo de cada pedaço de alimento.

Várias pessoas sob minha orientação para dieta disseram-me que aprender a se sentar para comer foi **a chave** para que emagrecessem e não voltassem a engordar. Isso foi crucial para o meu próprio sucesso - e também foi uma das habilidades mais difíceis de ser incorporada à minha vida.

No começo, tive dificuldades, mas agora me alimento, quase sempre, sentada; excluindo alguns vegetais crus que planejo comer enquanto preparo o jantar. (Ninguém é perfeito!) Toda vez que volto ao meu velho hábito de comer de pé, invariavelmente, volto a engordar.

COMO SE LEMBRAR SEMPRE DE SENTAR

Interrompa-se sempre que se sentir tentado a comer em pé. Lembre-se da importância de agir assim: mesmo que você consiga lidar com esse hábito agora, você estará arriscando engordar no futuro.

Você deve incorporar o hábito de comer sentado para toda a vida.

Portanto, tenha como meta sentar-se sempre que for comer.

Considere colocar um lembrete com a mensagem "**Sente-se**" no caderno de dieta, na agenda, na porta da geladeira e nas portas dos armários. Tirar a mesa imediatamente depois de comer também pode servir de lembrete para que você se sente quando fizer a próxima refeição.

Em que você está pensando?

Você perceberá que, enquanto está em pé, o desejo de comer persiste e que os pensamentos sabotadores aparecem. Esteja preparado para escrever Cartões de Enfrentamento.

Aqui estão pensamentos sabotadores comuns e as respostas sugeridas.

Pensamento sabotador:

"Eu gosto de ficar mastigando. Não quero parar de comer enquanto estou em pé".

Resposta adaptativa:

"Preciso me sentar para comer. Quando como em pé simplesmente não percebo o que estou comendo. Posso acabar comendo demais sem perceber. Se eu quiser emagrecer, preciso me impor esta regra. Posso não querer abandonar este comportamento, mas certamente vou gostar muito de ser magro".

Pensamento sabotador:

"Tudo bem se eu comer em pé só desta vez. Eu me sentarei na próxima refeição".

Resposta adaptativa:

"Não está tudo bem em pensar 'Só desta vez'. Preciso encarar o fato de que provavelmente não conseguirei emagrecer ou de que irei engordar novamente se eu me recusar a mudar meu hábito de comer em pé".

Pensamento sabotador:

"Eu não tenho tempo de sentar para comer".

Resposta adaptativa:

"Sentar não é opcional. Terei que reorganizar meus horários para ter tempo. Isso é fundamental para controlar 'o quê' e 'quanto' eu como".

..... COMPROMETA-SE POR ESCRITO

Quando eu estiver com vontade de comer em pé, irei

Para me lembrar de sentar sempre que for comer, irei

QUANDO EU ACEITAR O FATO DE QUE TENHO QUE ME SENTAR SEMPRE QUE FOR COMER QUALQUER COISA, FAZER DIETA SERÁ MAIS FÁCIL.

LISTA DAS TAREFAS DE “HOJE”

Marque as tarefas que você completou.

Para qualquer item que não tenha completado,
anote agora a data em que irá completá-lo.

_____ Li, pelo menos duas vezes hoje Meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

_____ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

_____ Criei um Cartão de Enfrentamento para me incentivar a Sentar sempre que for comer.

_____ Criei um Sistema para não esquecer de me sentar sempre que for comer.

_____ Sentei-me para comer ... () todas as vezes
() a maioria das vezes
() algumas vezes

DIA 4 “ELOGIE-SE”



DIA 4 – ELOGIE-SE

Pude observar que as pessoas que lutam para emagrecer costumam ser bastante duras consigo mesmas, tornando-se autocríticas no momento em que se desviam da dieta.

Em vez de pensar nesse desliz apenas como um erro e pensar no que fazer para evitar que ele aconteça novamente, recriminam-se por serem fracas, até mesmo “más” e “casos perdidos”.

Você tem tendência a enxergar as coisas de forma negativa e repreender-se por tudo o que faz de errado?

Para minimizar essa tendência é importante aprender a dar créditos a si mesmo por tudo o que você faz certo.

Comece agora dizendo “Bom trabalho” ou qualquer coisa assim, sempre que realizar as tarefas deste programa como, por exemplo, sentar para comer e ler Cartões de Enfrentamento.

Por meio dos créditos, você reforça sua autoconfiança e constrói a consciência de que é forte e de que está no controle.

Quando come exageradamente ou come alguma coisa não planejada, você pode começar a se sentir desamparado, pensando **“Eu simplesmente não consigo me obrigar a fazer o que é preciso”**.

Entretanto, os créditos recebidos pelas atitudes certas o tornam apto a encarar seus deslizos como erros de momento e não como eventos terríveis, evitando o sentimento de desesperança.

Dica:

Crie uma conta de créditos. Deposite uma moeda ou uma nota (a que tiver em mãos) num recipiente todas as vezes em que reconhecer um comportamento funcional para a meta de emagrecer.

Depois de seguir seu planejamento alimentar por algumas semanas (a seu critério) retire o dinheiro, acrescente uma quantia necessária e compre alguma coisa para você, como entradas para alguma peça de teatro ou a eventos esportivos, que normalmente não compraria.

COMO E QUANDO SE ELOGIAR

Elogios são palavras ou frases curtas ditas para si mesmo, como:

Certo!

Isso foi muito bom.

Ótimo!

Continue assim!

Isso merece um elogio.

Fantástico! Eu consegui!

Tudo está na sua cabeça

Dar créditos para si mesmo toma um pouco do seu tempo, mas é essencial para a meta de emagrecer.

Para compreender a importância de usar estratégia, considere os seguintes cenários:

→ Cenário 1

Suzana está em um restaurante participando de uma grande reunião familiar.

Ela vê pão, que é a “ruína” de quem faz dieta - assim que se senta, mas diz para si mesma:

“Eu não vou comer pão; posso esperar pela minha comida”.

Ela tenta resistir, mas cada um de seus amigos pega uma fatia, comenta como está delicioso e todos continuam passando o cesto. Finalmente ela pega um pedaço e come.

Então diz a si mesma: ***“Eu não posso acreditar que sou tão fraca; não tenho nenhuma força de vontade”.*** Ela se entrega, come outro pedaço, e então, come exageradamente pelo resto da noite.

→ Cenário 2

Pedro está no mesmo restaurante. Ele também se sente atraído pelo cheiro do pão.

Começa a salivar, especialmente quando ele vê seus amigos comendo com tanto prazer.

Depois de resistir por algum tempo, ele acaba comendo uma fatia. Então diz para si mesmo:

“Está certo, então eu me dei por vencido. Pelo menos eu resisti à cesta do pão por dez minutos; mereço um crédito por isso. Na última vez que eu tentei fazer dieta, não consegui esperar tanto. E o bom é que eu comi só um pedaço; vou comer apenas um quarto da batata assada que pedi, ao invés da metade”.

Pedro voltou para a dieta e permaneceu no limite das calorias daquele dia.

No primeiro cenário, o pensamento autocrítico de Suzana desgastou sua confiança, levando-a a comer mais pão.

No segundo cenário, o fato de ser um crédito, mesmo que parcial, possibilitou a Pedro reconsiderar, manter-se calmo e permanecer na dieta.

Comece hoje mesmo a dar créditos para si mesmo e o faça sempre que tiver se engajado em um comportamento alimentar funcional (que o ajude a alcançar a meta de emagrecer). Veja, por exemplo, tudo o que você já conseguiu depois de apenas três dias neste programa.

Você merece elogios por:

- Ter criado e lido seu Cartão de Enfrentamento de Vantagens.**
- Ter criado e lido outros Cartões de Enfrentamento.**
- Ter pesquisado e escolhido a dieta principal e a secundária.**
- Ter optado por se sentar para comer.**
- Ter reconhecido e respondido aos seus pensamentos sabotadores.**
- Ter realizado todas as tarefas propostas nos dias anteriores.**
- Ter lido e “relido” este livro.**

Você também merece elogios sempre que evita um comportamento disfuncional. Ao terminar de comer, procure maneiras de dar créditos a você mesmo por atitudes como:

- ➔ **Resistir à vontade de comer caminhando, de pé ou deitado;**
- ➔ **Resistir ao segundo prato;**
- ➔ **Recusar as degustações em supermercados;**
- ➔ **Ignorar os bolos e tortas que alguém trouxe para o trabalho.**

Elogiar-me é uma habilidade que tive que desenvolver, mas que agora se tornou fácil para mim. Costumo me elogiar ao longo do dia. Sempre que termino uma tarefa ou mesmo parte dela.

Digo a mim mesma: ***“Ótimo, está feito!”***, mesmo que eu tenha apenas escrito mais dois parágrafos de um artigo ou escovado meus dentes. É muito fácil me dar créditos quando faço uma alimentação adequada: ***“Muito bem, comi o que programei”***. Também é especialmente fácil me dar créditos quando resisto a um alimento que não planejei comer, como fiz hoje no bufê do café da manhã: ***“Muito bem, estou feliz porque não comi um sonho, um pãozinho e vários outros alimentos”***.

DICA

Se você acha que é muito autocrítico quando comete um erro na sua alimentação, irá minar sua autoconfiança. Por exemplo, se come alguma coisa que não planejou ou se sem perceber, come alguma coisa sem se sentar, fique atento a severos pensamentos sabotadores.

Assegure-se de dizer a si mesmo algo como: ***“É difícil, mas vou melhorar. Na próxima vez, eu posso...”***

Ao praticar essa habilidade, ela se tornará cada vez mais automática (como está sendo para mim). Porém, neste momento você poderá precisar de um sistema para ajudá-lo a lembrar de reconhecer seus comportamentos positivos. Aqui estão algumas sugestões para ajudá-lo a começar:

➔ **Escreva a palavra crédito em lembretes autocolantes.**

Coloque-os na geladeira, na agenda, no painel do carro ou em outros lugares onde você possa vê-los frequentemente.

Considere transformar esta palavra em fundo de tela de seu computador.

Toda vez que você visualizar a palavra crédito, pergunte-se: ***“Que atitudes positivas eu tive (ou que atitudes disfuncionais eu evitei) hoje?”***

➔ **Pegue o caderno de dieta uma ou duas vezes por dia.**

Pense nas últimas horas que passaram e faça uma lista dos comportamentos que merecem créditos.

➔ **Diga alguma coisa positiva para você a cada vez que assinalar um item das tarefas diárias.**

Na verdade, em vez de apenas marcar, você pode querer desenhar uma estrela ou um sinal de mais (+) na frente do item completado.

➔ **Reflita sobre seu comportamento de comer sempre que terminar uma refeição ou um lanche.**

Pergunte-se: ***“Eu me lembrei de comer devagar? Prestei atenção em cada mordida? Parei de comer quando a comida acabou e me abstive de repetir?”***

➔ **Compre um pequeno contador.**

Desses que as pessoas usam para marcar o preço dos mantimentos enquanto estão fazendo compras.

Registre cada vez que mereceu elogios. No final do dia marque o resultado no seu caderno de dieta.

Em que você está pensando?

Está tendo algum pensamento sabotador a respeito de dar créditos a você mesmo?

Aqui estão alguns bem típicos e as respostas adaptativas.

Crie Cartões de Enfrentamento para todos os que servirem para você.

Pensamento sabotador:

“Eu não mereço créditos por fazer coisas que eu já deveria estar fazendo. Essas coisas não são conquistas. Elas deveriam ser fáceis para mim”.

Resposta adaptativa:

“Se eu não me der créditos por comportamentos essenciais, será menos provável que eu os pratique de maneira constante. Se eu fosse naturalmente magro, tivesse pouco apetite e não tivesse que me esforçar para controlar o peso, talvez eu não merecesse créditos. Mas eu não sou naturalmente magro. Eu realmente luto. Eu realmente mereço créditos todas as vezes em que penso de maneira funcional ou tenho um comportamento funcional”.

Pensamento sabotador:

“Não me parece natural ficar elogiando a mim mesmo”.

Resposta adaptativa:

“Elogiar-me é uma habilidade que vou desenvolver com o tempo. Não tem importância que no início pareça forçado. Quanto mais eu praticar essa habilidade, melhor serei em sua prática e mais automática e natural ela ficará”.

Pensamento sabotador:

“Parece infantil ficar me elogiando”.

Resposta adaptativa:

“Não é tolice me dar os créditos que mereço; é absolutamente essencial para desenvolver minha confiança. Eu precisarei de confiança para atravessar momentos mais difíceis”.

Pensamento sabotador:

“Eu não mereço ganhar créditos até que consiga emagrecer tudo que quero”.

Resposta adaptativa:

“É contraproducente esperar. Eu preciso fortalecer a parte da minha mente que acredita que eu posso seguir o programa. Sou apenas humano e poderei me desviar às vezes. Quando isso acontecer, terei um sentimento de desamparo. Fortalecer minha autoconfiança continuamente através dos créditos poderá me proteger de sentimentos de desesperança, desamparo e do desejo de abandonar este programa.

E na verdade o processo de emagrecer é a parte mais difícil. Quando eu aprender as habilidades de que preciso, manter o peso será mais fácil. Por isso eu mereço muitos créditos agora que estou trabalhando duro”.

.....**COMPROMETA-SE POR ESCRITO**

Para lembrar constantemente de me elogiar, irei:

**QUANDO EU CONSEGUIR DESENVOLVER MINHA AUTOCONFIANÇA POR MEIO DA
CONCESSÃO DE ELOGIOS, FAZER DIETA SERÁ MAIS FÁCIL.**

LISTA DAS TAREFAS DE “HOJE”

Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que não tenha completado, anote agora a data em que irá completá-lo.

_____ Li, pelo menos duas vezes hoje Meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

_____ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

_____ Criei um Sistema para me lembrar de me elogiar.

_____ Sentei-me para comer ...() todas as vezes

() a maioria das vezes

() algumas vezes

_____ Elogiei-me por me sentar para comer. ..() todas as vezes

() a maioria das vezes

() algumas vezes



DIA 5 **“ALIMENTE-SE DEVAGAR E** **CONSCIENTEMENTE”**

DIA 5- ALIMENTE-SE DEVAGAR E CONSCIENTEMENTE

Existem duas razões bastante benéficas sobre a importância de comer devagar e conscientemente

Quando você come devagar, seu cérebro tem tempo para registrar que você está satisfeito

Quando você percebe e aprecia cada porção de comida, você se sente mais satisfeito depois de comer.

Conversando com quem já fez dieta, cheguei à conclusão de que comer muito rápido e distraidamente é, sem dúvida, um hábito comum entre as pessoas que tem problemas de peso.

Quanto tempo você leva para comer?

Às vezes, você se sente insatisfeito depois de comer?

Já passou pela experiência de fazer uma refeição razoável e dizer a si mesmo... *“Não foi muita comida, de jeito nenhum. Eu ainda estou com fome”*... simplesmente porque não prestou atenção ao que comeu?

Pesquisas demonstram que existe um intervalo – de até **20 minutos** – entre o momento que seu estômago fica pleno de comida e o reconhecimento disso pelo cérebro.

Quanto mais devagar você come, mais tempo tem para que a mensagem **“estou satisfeito”** alcance seu cérebro e ele lhe dê o sinal para parar de comer.

Coma Devagar

Estudos mostram que as pessoas, de fato, comem menos quando comem **devagar**.

Em um estudo conduzido na Universidade da Luisiana, os pesquisadores deram a um grupo de pessoas com excesso de peso uma refeição de nuggets e registraram em que velocidade elas comiam.

A seguir, alimentaram o mesmo grupo de voluntários com uma série de refeições durante alguns dias, instruindo-os a levar a comida a boca somente quando ouvissem uma campainha no computador.

Era permitido parar de comer em qualquer momento em que se sentissem satisfeitos.

Os pesquisadores variavam o ritmo de comer durante cada refeição. Em uma das refeições, a campainha era acionada aproximadamente duas vezes mais devagar do que o ritmo normal de comer que fora encontrado na fase inicial da pesquisa. Em outra, a campainha soava no ritmo em que o participante estava habituado a comer. Em uma terceira refeição, o alarme do computador soava mais rápido para uma parte da refeição e mais devagar no final dela.

Os resultados? Todos os participantes acabaram comendo menos quando computador dava o sinal em um ritmo mais lento.

COMO DESACELERAR

Se você está habituado a comer rápido, pode não parecer natural no início passar a comer num ritmo mais lento.

É necessário que se lembre de descansar os talheres várias vezes durante a refeição e esperar de 10 a 30 segundos antes de pegá-los novamente.

Pratique as seguintes estratégias:

→ Modificar alguma coisa em seu ambiente de refeição.

Por exemplo: use um guardanapo de tecido no lugar do de papel.

Use pratos diferentes (ou pratos de papelão) ou uma toalha nova.

Utilize louças diferentes das habituais.

Coloque um vaso ou outro objeto em frente ao prato.

Ao visualizar estas coisas diferentes sobre a mesa, lembre-se: ***“Ah, isso significa que eu devo comer devagar”.***

→ Ajustar um cronômetro para soar de três em três minutos.

Se a modificação do ambiente de refeições não for suficiente, talvez o cronômetro ajude.

A cada vez em que ouvir o alarme, descanse os talheres e espere pelo menos 10 segundos.

Ao pegar os talheres novamente, lembre-se de comer devagar.

→ Tomar goles de água depois de algumas porções.

Mesmo que a água não tenha nenhum poder mágico para fazer emagrecer, beber entre as garfadas ajuda a comer mais devagar.

→ Começar a refeição com um prato quente.

Iniciar a refeição, por exemplo, com uma sopa quente (se estiver incluída na sua dieta), forçará você a comer devagar praticando essa habilidade.

→ Prestar atenção nas mudanças de seu organismo.

Procure sinais de que está começando a ficar satisfeito.

Tornando-se consciente das sensações de seu corpo, você poderá se lembrar de diminuir o ritmo.

→ Olhar para o relógio. Repare na hora em que começou e terminou a refeição.

Anote em seu caderno de dieta ou em um lembrete autocolante para colocar geladeira

quanto tempo levou a refeição.

A cada refeição, tente comer devagar e prolongar um pouco mais seu tempo de duração.

COMO PERCEBER “O QUÊ” VOCE ESTÁ COMENDO

Distrair-se nas refeições é muito fácil, fato que pode reduzir o grau de satisfação que você está obtendo com a comida.

Aqui estão algumas dicas para lhe auxiliar a se concentrar.

→ Faça refeições em uma atmosfera relaxada.

Quanto menos estresse você sentir, mais será capaz de prestar atenção no que está comendo. Faça o que puder para comer em um ambiente calmo e sem estímulo.

→ Foque atentamente o alimento.

Sinta o gosto de cada porção, observe o sabor e a textura de tudo o que está comendo.

→ Treine-se para comer com atenção apesar das distrações à sua volta.

O melhor é minimizar as distrações ao se alimentar, evitando atividades como ler, assistir televisão ou usar o computador.

Apesar de ser uma meta desejável, conheço muitas pessoas que não conseguem realizá-la durante muito tempo.

Mesmo que você não esteja engajado em uma das atividades acima, pode se distrair por estar na companhia de outras pessoas e conversando com elas.

Tente comer sem se distrair por algumas refeições, até realmente dominar as habilidades de comer devagar e de perceber completamente o que está comendo.

Depois, incorpore esses comportamentos às suas refeições habituais. Sempre que perceber que comeu depressa e distraidamente, procure não ter distrações na próxima refeição para moderar essas habilidades.

→ Solucionar problemas

Pode ser difícil comer devagar e atento quando se tem uma porção de responsabilidades para cumprir. Estas são algumas sugestões para dificuldades específicas (peça a um amigo para ajudar com outros problemas).

... **Crianças** -> Existem muitas coisas agradáveis sobre a vida em família, mas comer numa atmosfera relaxada frequentemente não faz parte delas. É muito fácil perder o rumo do que é e de como se está comendo quando se tem que prestar atenção em crianças pequenas. Alguns de meus pacientes alternam a supervisão com seu conjugue ou companheiro. Você poder tentar esta estratégia também.

Por exemplo, quando todos estiverem sentados à mesa, faça apenas uma parte de sua refeição, tão devagar e conscientemente quanto puder.

Quando as crianças se levantarem da mesa, você poderá levantar-se também, ficar com elas de 10 a 15 minutos, enquanto seu companheiro termina de comer e, então, pode supervisionar as crianças enquanto você termina sua refeição. Na próxima refeição, invertam a ordem.

... **Café da manhã** -> Se você fica muito atribulado de manhã, faça algumas modificações. Antecipe quantas tarefas forem possíveis para a noite anterior. Talvez possa tomar banho, arrumar suas roupas, arrumar o lanche que vai levar para o trabalho e ainda arrumar a casa antes de dormir. Também levante-se mais cedo se for necessário. Considere o fato de tomar um café da manhã apropriado, com calma e consciência, uma prioridade, assim você pode alcançar sua meta de emagrecer.

É melhor minimizar as distrações enquanto se alimenta, mas em algum momento você vai precisar aprender a habilidade de comer conscientemente mesmo se estiver distraído.

Em que você está pensando?

Você tem algum pensamento sabotador em relação a esse passo do programa?

Se for assim, faça Cartões de Enfrentamento tendo como base os pensamentos relevantes e as respostas abaixo:

Pensamento sabotador:

"Se eu não me apressar terei o inconveniente de... (completar)"

Resposta adaptativa:

"Não é razoável sacrificar as minhas necessidades. Eu mereço aproveitar o que estou comendo. Mereço me engajar em comportamentos saudáveis para alcançar minhas metas".

Pensamento sabotador:

"Eu como muito depressa. Sou assim mesmo".

Resposta adaptativa:

"Comer depressa provavelmente contribuiu para que eu engordasse. Não posso ter tudo. Não posso comer rapidamente e mesmo assim emagrecer e não engordar de novo. Embora comer mais devagar demande esforços e não pareça natural no princípio, irei me acostumar e então não terei mais que pensar sobre isso".

Pensamento sabotador:

"Eu realmente não tenho tempo de comer devagar".

Resposta adaptativa:

"Eu tenho que reorganizar meus horários e arranjar tempo. Se eu precisasse arrumar tempo para me submeter, três vezes por dia a um tratamento médico que salvaria minha vida, eu encontraria esse tempo de qualquer maneira. Não estou dando para minha dieta a prioridade suficiente".

..... COMPROMETA-SE POR ESCRITO

Quando eu tiver vontade de comer depressa, irei:

Para me lembrar de comer devagar, irei:

QUANDO EU ACEITAR O FATO DE QUE TENHO DE COMER DEVAGAR E PRESTAR ATENÇÃO AO QUE ESTOU COMENDO, FAZER DIETA SERÁ MAIS FÁCIL.

LISTA DAS TAREFAS DE “HOJE”

Marque as tarefas que você completou. Para qualquer item que não tenha completado, anote agora a data em que irá completá-lo.

_____ Li, pelo menos duas vezes hoje Meu Cartão das Vantagens de Emagrecer.

_____ Li outros Cartões de Enfrentamento quando foi necessário.

_____ Comi devagar, sentado e observando cada porção...

() todas as vezes

() a maioria das vezes

() algumas vezes

_____ Elogiei-me quando me engajei em comportamentos funcionais para a dieta ... () todas as vezes

... () a maioria das vezes

... () algumas vezes