



Apostilas do Estudo do Ser - Núcleo Alquímico de Atendimento ao Ser
www.isme.com.br - www.nucleoalquimico.com.br - isme@isme.com.br
elaborado por Ana Esmeralda Lucas- Rua Christina Giordano Miguel, 250 –
Barão Geraldo – Campinas SP
Telefone: (19) 3289-4325 (19) 9795-0079 CEP: 13084-570

50 dicas para mudar seus hábitos de vida e emagrecer, sem voltar a engordar

- 1.** Mantenha um diário alimentar, anotando tudo que comer.
- 2.** Preste mais atenção ao ato de comer.
- 3.** Não coma lendo ou vendo televisão.
- 4.** Observe bem como têm sido seus padrões alimentares.
- 5.** Evite a alimentação "automática" - comer sem necessidade, só porque os outros estão comendo.
- 6.** Identifique que fatores o levam a comer em excesso.
- 7.** Procure se pesar a intervalos regulares.
- 8.** Mantenha um gráfico de peso.
- 9.** Siga um esquema alimentar previamente definido.
- 10.** Alimente-se em um local apropriado, tranquilo.
- 11.** Abaixar os talheres na mesa entre uma garfada e outra.
- 12.** Só faça compras de mercado depois de se alimentar.
- 13.** Faça uma lista antes de sair de casa e só compre o que estiver relacionado.
- 14.** Mantenha os alimentos mais "engordativos" fora da sua visão e, de preferência, fora do alcance.
- 15.** Mantenha visíveis os alimentos mais saudáveis.
- 16.** Não leve as travessas com comida para a mesa.
- 17.** Levante-se da mesa após terminar a alimentação.
- 18.** Evite aprender receitas de novos pratos ricos em calorias.
- 19.** Procure alternativas para compromissos sociais que o levem a comer ou beber (por exemplo, ao invés de convidar seu amigo para beber uma cerveja, chame para jogar um tênis).
- 20.** Desenvolva técnicas para evitar exageros quando comer fora de casa. Por exemplo: quando for a um churrasco, coma bastante salada e pouca carne. Troque a cerveja pelo refrigerante dietético, etc...
- 21.** Prepare-se com antecedência para eventos especiais, como festas e viagens. Tente planejar sua alimentação.
- 22.** Planejar com antecedência para situações de alto risco. Por exemplo: se vai a uma festa de casamento, tente planejar antes o que vai comer e beber.
- 23.** Mantenha um diário de exercícios, anotando cada atividade física, especificando a duração e a intensidade.
- 24.** Lembre-se sempre de todos os benefícios do exercício físico, que não se limitam ao gasto de calorias.
- 25.** Procure caminhar mais, da forma que achar mais prazerosa.
- 26.** Pratique atividades físicas informais. Alguns macetes ajudam: parar o carro em uma vaga mais distante, evitar o uso de controles remotos e usar mais as escadas, ao invés de elevadores e escadas rolantes.
- 27.** Conheça o gasto calórico de cada tipo de exercício.



Apostilas do Estudo do Ser - Núcleo Alquímico de Atendimento ao Ser
www.isme.com.br - www.nucleoalquimico.com.br - isme@isme.com.br
elaborado por Ana Esmeralda Lucas- Rua Christina Giordano Miguel, 250 –
Barão Geraldo – Campinas SP
Telefone: (19) 3289-4325 (19) 9795-0079 CEP: 13084-570

28. Procure praticar exercícios dentro de sua faixa ideal de trabalho, controlando o ritmo dos batimentos cardíacos.
29. Planeje suas atividades físicas, de preferência com orientação profissional.
30. Conheça bem as diferentes causas da obesidade.
31. Diferencie fome de gula.
32. Procure resistir aos desejos que o levem a consumir calorias em excesso.
33. Estabeleça objetivos realistas para o seu programa de emagrecimento. Evite a pressa.
34. Não persiga metas impossíveis. Peso ideal é aquele que você consegue atingir e manter, de forma saudável.
35. Dê mais importância ao seu comportamento do que ao peso.
36. Não confunda um tropeço com fracasso do tratamento.
37. Quando por um tropeço você exagerar nas calorias, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação.
38. Explique aos seus familiares como eles podem ajudá-lo a atingir seus objetivos.
39. Procure envolver seus familiares no tratamento. Peça que eles leiam estes conselhos.
40. Envolver seus familiares no seu programa de atividades físicas.
41. Não aceite pressões para que coma mais do que o planejado.
42. Conheça o valor calórico dos alimentos.
43. Não fique longos períodos sem alimentar-se.
44. Conheça o teor de carboidratos, gorduras e proteínas de cada alimento.
45. Procure ingerir carboidratos em todas as refeições, evitando o açúcar.
46. Evite ingerir gorduras.
47. Torne apetitosa a alimentação, mesmo com poucas calorias.
48. Aumente a quantidade de fibras na sua alimentação, ingerindo bastante verdura.
49. Lembre-se sempre de que o objetivo principal do tratamento é a mudança de hábitos de vida. Os antigos hábitos contribuíram para fazê-lo engordar.
50. Tente manter sempre o equilíbrio psicológico, por mais que você tenha motivos para sentir-se ansioso.