

## Como controlar os desejos por comida

A maneira como você lida com seus desejos, ou como alguns dizem, “impulsos” por comida, faz a diferença para manutenção e perda de peso. Comer algum doce ou uma comida um pouco mais gordurosa ocasionalmente não vai fazer você ficar gordo. Mas se você não consegue se controlar e diariamente abusa, certamente irá ganhar gordura e aumentar seu peso.

Controlar os impulsos não é tão fácil quanto parece. Ainda mais quando se tem um hábito de frequentemente comer muitas sobremesas e comidas gordurosas. Mas se você quer ganhar essa luta contra o peso você tem que saber se controlar.

Abaixo estão algumas dicas para você lidar melhor com seus “impulsos”:

### 1. Aguarde que passa.

Algumas vezes nós confundimos desejo com fome. Ao aguardar um pouco, você é capaz de distinguir o que realmente está sentindo. Após ter a vontade súbita de comer, aguarde 20 minutos. Se após esse tempo você ainda estiver com vontade de comer, você provavelmente está com fome.

Se você procede desta maneira, você percebe muitas vezes que aquela vontade de comer foi apenas um desejo passageiro. Durante esse tempo em que você aguarda para ver se está realmente com fome ou se é apenas um desejo, tire de sua mente a comida. Vá fazer alguma outra coisa qualquer que não seja ficar admirando a comida. Vá dar uma volta, ler um livro, ler um jornal,... Você ficará surpreso ao perceber que seu desejo passou. Após algum tempo adotando esse hábito, você perceberá quantas vezes você comia apenas por estar com desejo momentâneo.

### 2. Beba água

Por incrível que pareça, algumas vezes nós confundimos desidratação com fome. O seu corpo dá um sinal que está precisando de alguma coisa e você confunde com fome. Quando o desejo vier, beba um copo de água. Você vai perceber que em muitas vezes era apenas água que você precisava.

### 3. Se ceder... Não exagere

A pior coisa nos desejos não é beliscar uma comida aqui e outra ali fora de hora. A pior coisa é ceder a um desejo e comer tudo que conseguir. É pegar aquele pote grande de sorvete e lotar seu prato com várias colheres de sopa cheias de sorvete. É comer um pacote de biscoito inteiro ou então 5 pedaços de pizza. Esse comportamento é que faz com que a pessoa realmente engorde. Quando se tem um desejo, muitas vezes a pessoa perde o controle sobre a quantidade que come.

Se você não conseguir resistir a um desejo, pelo menos tente se controlar em relação a quantidade que irá comer. Nunca se permita comer um pacote ou pote inteiro de alguma coisa quando tiver um desejo.

Pegue apenas uma porção e guarde o resto. Se tiver um desejo quando estiver fora de casa, não compre um pacote grande da batata frita. Compre o menor que tiver. Você vai perceber que um pouco já irá te satisfazer.

#### **4. Não se engane**

Muitas vezes, quando temos um desejo por aquela barra de chocolate que adoramos, nós comemos, ao invés dela, uma outra barra energética com não sei quantos por cento de fibras, super light, etc. Não se engane! Se você realmente está com um desejo por uma determinada barra de chocolate, você não vai se satisfazer com uma barra energética de fibras com sabor de chocolate. Você vai acabar comendo umas 3 barras energéticas em 20 minutos e depois ainda vai querer comer a barra de chocolate. O melhor a fazer é comer a barra de chocolate mesmo. Mas não toda!!! Coma apenas uma porção e você acabará com o sentimento de privação. Lembre-se sempre da moderação