

Ainda há muito a descobrir, mas sabe-se que o centro do apetite está na cabeça.

O cérebro controla tudo e funciona como sistemas de recompensas.

Quando você impõe uma restrição, desperta seus mecanismos de sobrevivência e o cérebro, “com medo de passar fome”, vai buscar alimentos o tempo todo.

Quanto maior a proibição ou culpa, maior o risco de compulsão alimentar.

Vou dar um exemplo para demonstrar que a proibição dos alimentos pode estabelecer a obsessão alimentar.

Se eu disser: “Não pense no elefante rosa”, você consegue não pensar?

É difícil pensar em outra coisa que não seja no elefante rosa.

O nosso cérebro não consegue parar de processar essa informação.

A causa desse acontecimento está enraizada no nosso inconsciente.

O inconsciente funciona através de símbolos e imagens, em vez de textos ou letras.

Isso implica no inconsciente não processar os termos negativos no início da frase.

Se eu disser: “Não devo comer chocolate”, o inconsciente só verá a imagem do chocolate e, conseqüentemente sentirei mais vontade de comer, podendo aumentar esse comportamento.

Durante o tempo de restrições a comida vira obsessão; no café da manhã já pensa-se no que comer no almoço, no almoço já pensa no jantar.

E dessa forma esquece-se do principal no processo de emagrecimento ou reeducação alimentar que é comer com consciência e prazer.

É importante ao iniciar uma dieta ou reeducação alimentar, observar os comportamentos e respeitar a cultura e hábitos de cada um.

Se você começa o café da manhã, comendo algo que não gosta ou não tenha prazer, como vai encarar o restante do dia?

No final da tarde, provavelmente vai descontrolar na alimentação.

O ideal é fazer substituições alimentares aos poucos e fazer as pazes com a comida, com isso diminuir a vontade de comer o que é “restrito”.



**Lilian Bastos** é Psicóloga formada pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (2011), Especialista em Terapia Cognitiva (Instituto de Terapia Cognitiva- SP - 2013) e Coach de Excelência (Academia Emocional - SP - 2014). Atualmente especializando em Neuropsicologia. Sócia e Proprietária da ATEMP- Serviços em Psicologia. Atua em consultório com atendimentos presenciais e online, baseados nas demandas do indivíduo para Psicoterapia ou Processo de Coaching. A sua missão como Psicóloga e Coach é ajudar o maior número possível de pessoas a desenvolverem seus potenciais para viverem uma vida autêntica, produtiva e plena.

**Registro Profissional:** CRP03/8143

**Contatos da psicóloga:**

**E-mail:** [lilian.bastos@outlook.com](mailto:lilian.bastos@outlook.com)

**Telefone:** (71) 99283-7906

**Instagram:** @liusbastos