

AULA ONLINE GRATUITA

10 PRIMEIROS PASSOS PARA ACABAR COM A COMPULSÃO ALIMENTAR

Por Lígia Fabreti | www.ligiafabreti.com.br

Passo 1

BUSQUE A AJUDA CERTA PRA VOCÊ

Alguém que entenda não só do problema, mas que tenha experiência na área, que entenda você, não te julgue e principalmente te mostre um caminho testado e confiável.

Passo 2

**COMPULSÃO É ALGO
SÉRIO E NÃO VAI
EMBORA SOZINHA.**

Ninguém faz as mudanças por nós e, para mudar, é preciso saber COMO mudar.

Passo 3

NÃO SE ESCONDA.

Seu comportamento alimentar não determina seu valor como ser humano ou como mulher. Ao invés de se esconder, entenda que você não está sozinha, outras pessoas passam ou já passaram por isso. Busque ajuda de grupos e profissionais qualificados, experientes e confiáveis.

Passo 4

A CULPA NÃO É TUA.

A compulsão é um mecanismo que você desenvolveu com os recursos e informações que você tinha em um determinado momento da sua vida. Para mudar, é preciso adquirir novos conhecimentos e desenvolver novas experiências. A culpa só piora a compulsão.

Passo 5

A COMPULSÃO SEMPRE TEM UM GATILHO.

Para acabar com a compulsão é essencial entender como ela funciona - e, claro, vai muuuito além de força de vontade, autocontrole ou qualquer uma dessas explicações rasas e ultrapassadas.

Passo 6

RESTRICÇÃO GERA COMPULSÃO.

Isso não significa que "já que você não pode restringir, então pode comer de tudo". Não! Existe um jeito certo, equilibrado, testado e que funciona pra todo mundo. Sem exceção.

Passo 7

PERFECCIONISMO?

Quem tem compulsão erra querendo acertar. Ela se esforça pra comer direitinho, fazer tudo direitinho, mas "de repente", não aguenta mais e se descontrola totalmente. Esse esse de cobrança para atingir a "perfeição" é justamente um dos gatilhos da perfeição e precisa ser trabalho urgentemente.

Passo 8

ENTENDER A COMPULSÃO.

É impossível resolver algo que é desconhecido ou que conhecemos apenas rótulos, "boatos", fragmentos.

Passo 9

IDENTIFIQUE AS VOZES.

É como se existissem batalhas na nossa mente entre "vozes" que querem coisas totalmente opostas (uma quer emagrecer, outra quer o prazer momentâneo de um doce saboroso). Se você nem sabe como funciona, jamais vai conseguir reconhecer e lidar na hora do descontrole.

Passo 10

ACREDITE.

Chega uma hora que a gente perde a esperança e a fé na gente mesma, na cura, na ideia de uma vida em que comida seja tão importante quanto escovar os dentes e tomar banho (super necessário, mas não a principal atividade do nosso dia).

Esse dia chega *pra todo mundo* que percorre O Caminho.



INSCREVA-SE AGORA

Programa Online sobre Compulsão Alimentar

[CLIQUE AQUI PARA SABER MAIS](#)

[CLIQUE AQUI
PARA SE INSCREVER](#)