JUDITH S. BECK

PENSE MAGRO



TREINE SEU CÉREBRO A PENSAR COMO UMA PESSOA MAGRA

artmed®

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 n□o 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, autoconfianÁa e sa˙ de, 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 trapaças; 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 sabota 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... J□ que comi o que n□o 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 s□ isso... N□o tem import□ncia"***, você será capaz de dizer para si mesmo ***"Tem import□ncia sim... Eu quero ser magro... Todas as vezes que comer algo n□o planejado, aumentarei a probabilidade de fazer isso novamente... Sempre ter□ import□ncia. . . Estou apenas tentando me enganar... Se comer isto, sentirei prazer por alguns segundos, mas depois irei me sentir mal... Eu posso resistir. . . Para mim □muito mais importante emagrecer do que ter alguns segundos de prazer”.***

Chega de “TRAPACEAR”

Neste livro, a palavra trapaça 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 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 razo vel dar certo se voc estabelecer a programaÁo 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 n o quero que**...", "**Eu n o tenho que...**", ou "**Eu n o 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 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, emagreceu 25 quilos e se mantêm 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 voc triste ou alegre, se fica em casa ou trabalha fora, se come compulsiva ou socialmente, se principiante ou experiente em dietas: Voc 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:

" muito dif til fazer dieta".
"Eu tenho que comer. Eu não tenho autocontrole".
"Eu n o quero mago -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,

você estará apto para fazer dieta e exercícios físicos. Você aprenderá a pensar como uma pessoa magra. Essas estratégias exigem prática, mas, com o passar do tempo, se tornarão automáticas.

MINHA HIST□RIA

Por experiência própria, entendo os desafios enfrentados pelos que fazem dieta e posso também testemunhar a favor do sucesso da terapia cognitiva para superar esses desafios.

Comecei a fazer dieta quando era adolescente e entrei e sai delas por muitos anos.
Tive também muitos pensamentos sabotadores como:

"Deveria comer o mínimo possível".

"Se os outros n□o me virem comendo, ent□o, realmente, não conta".

"Ca□em tentaÁ□o. Sou culpada pela minha fraqueza".

"Se eu comer qualquer coisa n□o programada, posso tamb□m abandonar minha dieta durante o dia inteiro".

Como foi, então, que consegui emagrecer e manter meu peso até agora? Aprendi com os pacientes que aconselhei.

Uma das primeiras pessoas que atendi depois de me tornar psicóloga foi uma mulher que sofria de depressão e ansiedade. Depois de várias semanas de terapia, ela começou a se sentir melhor e disse que tinha uma nova meta: queria emagrecer. Foi muito fácil constatar como os seus pensamentos eram irrealistas e imprecisos quando se tratava de comer e fazer dieta. Pude perceber, imediatamente, que ela precisava mudar seus pensamentos para poder mudar o comportamento alimentar. Aprendi muito com ela e com outros pacientes que vieram depois dela, que também queriam emagrecer. Então, apliquei a mim mesma o que havia aprendido e emagreci pouco mais de 6 quilos. Isso foi há muitos anos atrás e tenho me mantido assim desde então.

Nesses últimos 20 anos, aprendi, através de tentativas e erros, o que funciona e o que não funciona na dieta. Durante esse tempo, descobri inúmeros fatores cruciais. Por exemplo, para emagrecer e não voltar a engordar é importante:

- Escolher uma dieta nutritiva.
- Arrumar tempo e energia para fazer dieta.
- Planejar "o quê" e "quando" comer.
- Procurar apoio.
- Lidar com a decepÁ□o.
- Ver o ato de comer exageradamente como um problema tempor□rio que vocÍ pode resolver.
- Saber lidar com a fome e o desejo incontrol□vel de comer.
- Eliminar o ato de comer pelo fator emocional.
- Elogiar a si mesmo.

Você ainda não sabe fazer essas coisas ou pelo menos, não sabe como fazê-las de forma constante, mas vai aprender.

Com ***A dieta definitiva de Beck***, você vai aprender uma nova habilidade a cada dia. No final de seis semanas, você terá aprendido tudo o que precisa para continuar emagrecendo e não voltar a engordar.

Voc□chegar□ao ponto de reagir de maneira diferente quando olhar para um alimento que n□o deveria comer

O NOVO VOC□

Você provavelmente perceberá que fazer dieta e emagrecer tem um ciclo previsível: durante uma ou duas semanas você acha que é relativamente fácil. Então, as coisas parecem se tomar mais difíceis. Os desejos incontroláveis surgem ou se intensificam. A vida interfere. Os horários na sua agenda estão tomados. Você se sente emocionalmente estressado. E, então, você encontra inúmeras razões para se afastar da dieta.

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 vocÍ se sente emocionalmente.

Certos pensamentos dificultam a continuidade da dieta e a manutenÁ□o da perda de peso.

A dieta definitiva de Beck leva vocÍ, atrav□s de um processo de seis semanas, a mudar seus pensamentos sabotadores (que fazem vocÍ se afastar da dieta) para pensamentos adaptativos (que o conduzir□o ao sucesso).

CAPÍTULO 2 - O QUE "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 têm inúmeros pensamentos **"de permiss□o"**, 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 dif□cil;
... □uma comemoraÁ□o;
... ir□ tudo para o lixo;
... eu quero tanto;
... n□o vai fazer diferenÁa.
E por aí vai.

Pensamentos sabotadores minam sua autoconfiança. **S□o pensamentos que surgem depois que vocÍ comeu algo que acha que n□o deveria.** Por exemplo, em vez de simplesmente dizer para si mesmo:

"Tudo bem, eu errei; eu n□o poderia ter comido, mas vou comer direito a partir de agora"

... você acaba dizendo:

"Foi terr□vel comer; sou t□o fraco. Eu, simplesmente, n□o 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 t□o grave assim, vou continuar fazendo o que tenho feito e meu peso, provavelmente, vai diminuir na pr□xima semana; e, se n□o diminuir vou resolver esse problema"

...você acaba dizendo:

"***Isto □terr□vel, 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 n□o tenho na verdade que realizar estas tarefas; n□o tenho que anotar o que estou comendo, posso me lembrar" ou ***"Eu n□o 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 forÁas 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 "M˙sculos" voc est "fortalecendo"?

Observe que, nas páginas de ***Pense Magro: a dieta definitiva de Beck***, sempre me refiro a dois tipos de músculos: **M˙sculo da Resistí ncia** e **M˙sculo da Desistí ncia.**

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 COME A COM UM ESTÕMULO

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 vis o** e **o cheiro dos alimentos**. Você pode também ter estímulos biológicos como **a fome**, **a sede** ou **o desejo incontrol vel de comer**.

Há também estímulos mentais: **pensar sobre alimentos, ler uma receita culin ria, lembrar de alguma comida que vocÍ 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 frustraÁ o** 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 **situaÁ es nas quais vocÍ 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 refeiÁ o.

Tolerar a fome e o desejo incontrol vel de comer.

Pensar de forma diferente sobre comida.

Lidar com as emoÁ es de maneira produtiva.

Fazer da alimentaÁ o saud vel uma condiÁ o mais importante do que agradar a outras pessoas ou satisfazer uma vontade moment nea.

Al□m 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: VocÍ experimenta uma sensaÁ□o de vazio no est□mago que □ frequentemente acompanhada de ru□dos.

Sede: VocÍ experimenta uma sensaÁ□o de secura na boca que o impele a tomar l□quido.

Desejo: VocÍ quer comer porque est□ influenciado por outros est□mulos (frequentemente ambientais) **mesmo que tenha rec□m comido.**

Desejo Incontrol□vel: VocÍ sente uma urgÍncia de comer um tipo espec□fico de alimento, acompanhada de tens□o e uma sensaÁ□o desagrad□vel na boca, na garganta ou no corpo.

DO ESTÕMULO AO ATO DE COMER

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

Você encontra um estímulo: **Algu□m oferece um pedaÁo 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"... "N□o, eu realmente n□o deveria, mas eu quero muito comer"... "Isto n□o est□ em minha dieta. Parece t□o 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, perceba: 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 decis□o de comer pode reduzir a tens□o, a decis□o de n□o comer tamb□m 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 n□o preciso comer isso. Irei almoÁar daqui a duas horas. Sa□a da cozinha!"

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

... "N□o, eu n□o preciso comer isso agora. Estou □evitando fazer um telefonema. V□ 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 al□m disso, n□o 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 n□o □autom□tico. VocÍ pode aprender a ficar no controle.

Muitas situaÁ es desencadeiam pensamentos sobre comer, mas existem t□cnicas que vocÍ pode aprender para evitar ou minimizar esses est□mulos.

Quando vocÍ encontra um est□mulo, seus pensamentos determinam se vocÍ vai agir de maneira produtiva e fortalecer seus m˙ sculos de resistÍ ncia ou de maneira improdutiva e fortalecer os de desistÍ ncia.

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



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
Vocí 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
Vocí tem baixa toler□ncia □ Fome e ao Desejo Incontrol□vel 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 voc□ 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 n□o tenho que comer quando estou com fome ou com um desejo incontrol□vel 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 incontrol□vel de comer; n□o preciso dar aten□□o a isto; posso desviar meu foco para outras coisas; n□o tenho que comer impulsivamente, apenas para me livrar destas sensa□□es. Em poucos minutos, estarei muito feliz por não ter comido".***

CARACTERISTICA 3
Você□ gosta da sensa□□o 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 pr□xima refei□□o.

2. Você□ pode se sentir em priva□□o se n□o comer tanto quanto quer.

3. Você□ pode ter sido acostumado a comer quantidades muito maiores do que □ considerado saudável. Na realidade, você pode rotular de "normal" o grau de satisfação que sente depois de uma refei□□o excessivamente grande, quando, na verdade, você□ comeu at□ a satura□□o.

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".

... " □ uma ocasi□o especial, então não faz mal exagerar".

... " Quero mostrar para o anfitri□o que aprecio seus esfor□os".

... " N□o 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 frequencia 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
VocÍ 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 autoconfianca 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 EsperanÁa 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 voc a usar seus erros como experi ncias e a recomeÁar a dieta imediatamente.

Pessoas magras acreditam na sua capacidade de tomar boas decisões sobre **o quÍ**, **quando**, e **quanto IR O 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 deslizes e controlar sua alimentação e seu peso.

CARACTERISTICA 7
Você se foca na Quest o da InjustiÁa

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 injusto que os outros possam comer o que querem e voc n o***. 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 n□o precisam se esforÁar 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
VocÍ 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.