



Gerenciamento da Ansiedade



Lucília Oliveira

Nutricionista

Nutricionista Esportiva,
Funcional e Emagrecimento

Instagram:
@nutricionistaluciliaoliveira



Audiodescrição



Defina metas realistas e alcançáveis

- Faça uma **reflexão** de tudo que você fez por e com você **até o presente momento**
- Objetivo x necessidade x realidade



Defina metas realistas e alcançáveis

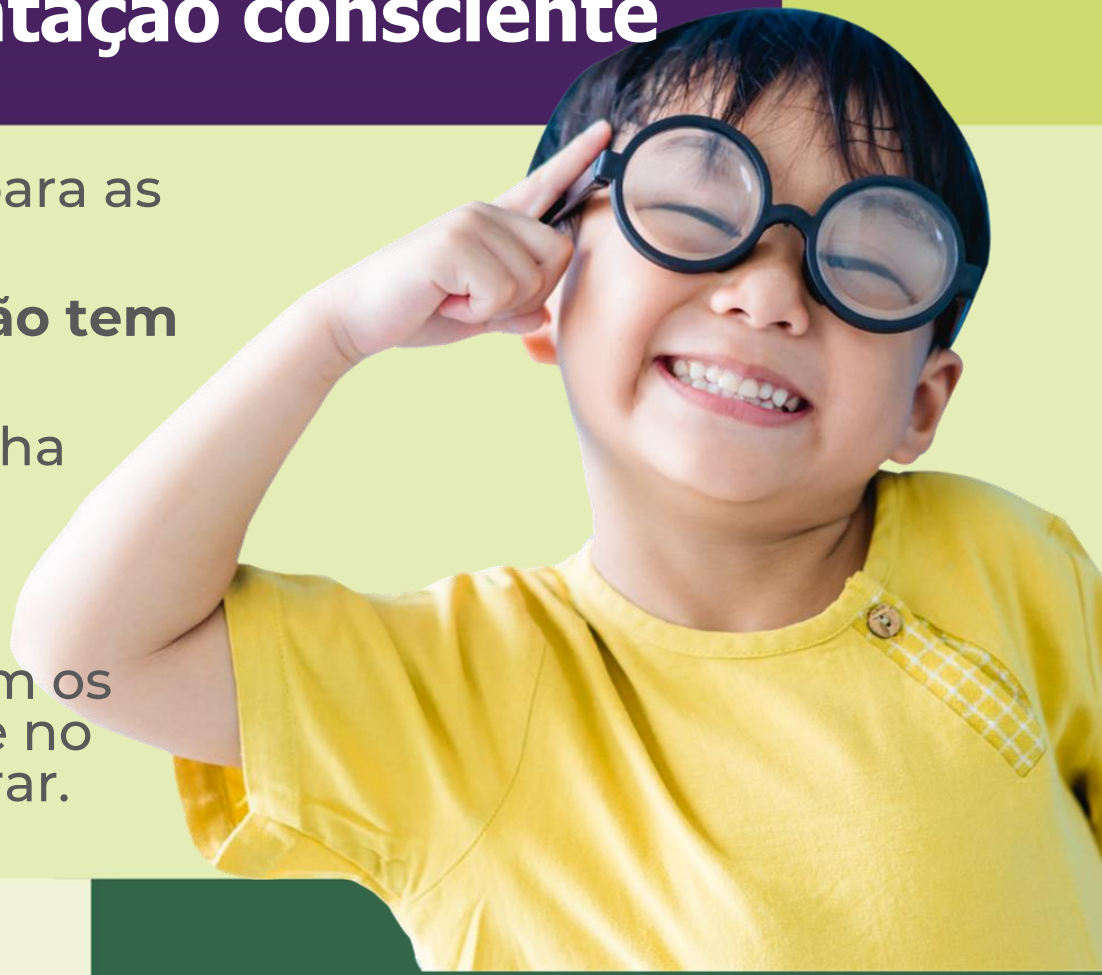
- **Reduzir** ao invés de **eliminar**
- **Introduza** novos hábitos a cada semana: sono, atividade física, tempo de tela, tipo de alimentos
- **Experimente** novos sabores, novas receitas, novos lugares, novos utensílios



Mindful Eating: práticas de alimentação consciente

Práticas de alimentação consciente

- Estabeleça momentos para as suas **exceções**
- Lembre-se que **corpo não tem GPS** e nem calendário
- Você não está numa bolha
- **Não se compare**
- Evite as redes sociais
- Crie uma intimidade com os alimentos. Isso acontece no ato de comprar e preparar.



Gerenciando a ansiedade e mantendo o foco

- Atividades que aumentam a frequência cardíaca nos deixam mais felizes e animados, proporcionando aquela **sensação de quero mais**.
Ex: correr, andar de bicicleta, dançar, nadar...
- Atividades que **promovem relaxamento**, que trabalham respiração nos deixam mais tranquilos e concentrados.
Ex. ioga, alongamento, meditação...



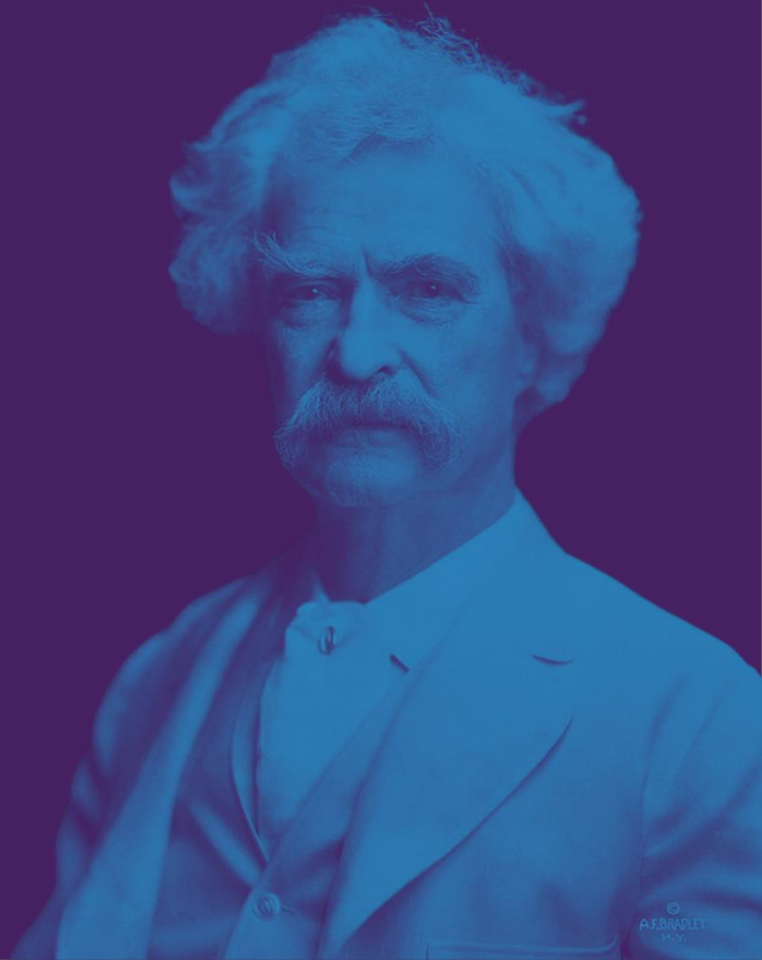
Gerenciando a ansiedade e mantendo o foco

- Resultados **não são tão rápidos** como o antes e depois do Instagram
- **Comemore cada conquista!**



“A gente não se liberta de um hábito atirando-o pela janela: é preciso fazê-lo descer a escada, degrau por degrau.”

- **Mark Twain**



A mudança de hábitos
não é importante,
é **NECESSÁRIA.**

Obrigada!

Lucília Oliveira

Nutricionista

Performance esportiva, emagrecimento,
modulação intestinal e saúde.

@nutricionistaluciliaoliveira



Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte