



10
ESTRATÉGIAS
INFALÍVEIS PARA
LIDAR COM A
VONTADE DE
COMER DOCES

POR SAVANNAH ENGRACIA GARCIA

Olá, vamos tentar melhorar a compulsão
com algumas atitudes?

A dependência de açúcar existe, e seus
efeitos são de tal impacto na saúde que é
considerado um vício.

É isso mesmo: o açúcar refinado produz
uma dependência química no corpo, por
isso nós sentimos a necessidade de
consumir doces todos os dias sabendo
que não é bom para a saúde.



1 – Inclua proteínas em cada refeição.

A proteína ajuda a dar saciedade, evitando assim a fome e a vontade de comer doces.

Alguns alimentos ricos em proteínas são: leite, ovos, carnes, queijo, derivados do leite, feijão, etc.

2 – Beber bastante água

Quando você tem muita vontade de comer doce, beba bastante água e espere por um tempo que ela vai passar. Às vezes, a sede é confundida com fome, e a dependência de açúcar nos faz acreditar que é “fome de doce”.

3 – Coma alimentos doces e saudáveis

Frutas! A opção perfeita para satisfazer o desejo de alimentos doces, sem o consumo de açúcar.

4 – Escolha alimentos integrais

Os alimentos refinados não são nutritivos e não dão sensação de saciedade. Mas se você consumir alimentos integrais, (arroz, aveia, cevada) o consumo de fibra será maior e isso vai controlar os níveis de insulina no organismo e, portanto, reduzir a ansiedade pelo açúcar.

5 – Elimine os alimentos com açúcar branco

Se temos uma dependência química pelo açúcar, não há nenhuma desculpa de comer doces nem que seja só um pouco, porque depois vai ser difícil parar. O melhor é eliminar esses alimentos completamente e substituí-los por adoçantes mais naturais, como mel puro e estévia.

6 – Comer regularmente

Não deixe de fazer três refeições principais diárias. Só comer quando tem fome pode ser uma faca com dois gumes.

7 – Pedir ajuda

Se você tomar a decisão de eliminar o açúcar da dieta e busca formas de como inibir a vontade de comer doces, peça ajuda. Diga às pessoas com quem você vive e passa o tempo para que possam te ajudar. Desta forma será mais fácil se livrar dessa dependência.

8 - Não compre

Elimine da sua casa todo o tipo de comida rápida, hipercalórica e pouco nutritiva como sorvetes, chocolates, lanches doces e salgados, biscoitos embalados, bolos, etc. Estes são os alimentos que fazem você comer compulsivamente e lhe causam excesso de peso

9 - Diário alimentar

Mantenha um registro diário alimentar, anotando todas as suas refeições.

10 - Coma devagar e consciente

Assim que você se sentir satisfeito, retire o prato. Isso vai dizer ao seu cérebro que a refeição terminou.



Nutricionista

Savannah Engracia Garcia

Instagram: @nutrisavannah

facebook.com/nutrisavannah/

www.savannahengraciagarcia.com


Savannah
Engracia Garcia
NUTRIÇÃO CLÍNICA

*Não reproduza sem autorização.