



# MANUAL DO COMER INTUITIVO

*Passo a passo Descomplicado*

INGRID LABÃO

# ÍNDICE

03

MUITO PRAZER

04

PASSO A PASSO

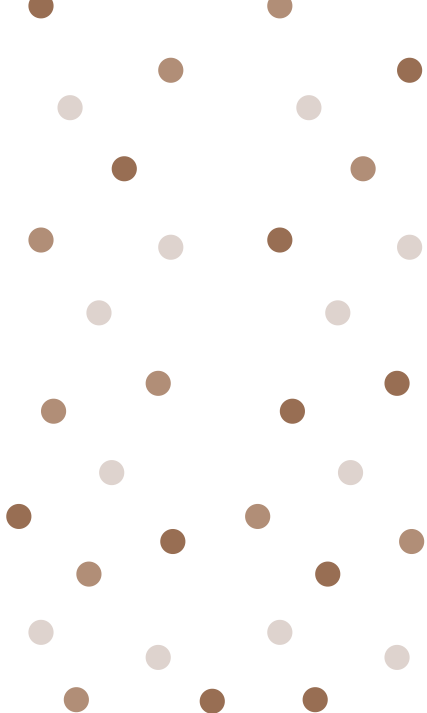
10

CONTE COMIGO

11

QUER MAIS?





# Muito Prazer!

## ME CHAMO INGRID LABÃO

SOU HIPNOTERAPEUTA CLÍNICA ESPECIALIZADA EM DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Quando eu cheguei aos **94 kg** eu decidi mudar. Assim como tudo mundo eu resolvi fazer uma dieta restritiva e muito exercício físico. Funcionou? Claro que sim! Mas por quanto tempo?

Emagrecia 15kg, engordava 18kg. Emagrecia 18kg e engordava 20kg. Após cada dieta eu engordava mais.

Você consegue entender meu desespero?

Passei anos em **efeito sanfona** depois da minha primeira dieta.

Fui pesquisar e vi que 95% das pessoas que faziam dieta **voltavam a engordar** em menos 4 anos (Deram, S. 2018)! Isso tirou um peso **ENORME** de mim!

Não era falta de "força, fé e foco", era algo fadado a acontecer!

Eu finalmente havia descoberto o motivo de tanto desespero e baixa autoestima: **DIETA NÃO FUNCIONA!**

Comecei então a comer de forma **INTUITIVA**, ou seja, com a intuição, que é a maneira mais **NATURAL** de se comer.

Compartilho aqui, um resumo de como consegui **fazer as pazes** com a comida, e comigo!



# PRIMEIRO PASSO

## SAIBA SEPARAR

Para se alimentar de forma intuitiva você tem que saber separar a FOME FÍSICA (aquela que faz o estômago doer) da FOME EMOCIONAL (Comer por testar triste, feliz, com raiva etc.).



# SEGUNDO PASSO

## TRABALHE SUAS EMOÇÕES

É normal comer quando temos alguma **emoção desconfortável**, mas não é normal fazer isso o tempo todo.



**“ENTENDER  
SUA REAL  
NECESSIDADE  
EXIGE TREINO  
MAS É  
IMPRESINDÍVEL”**

Então antes de comer, pare e pense **“O que estou sentindo?”**. Quando você identifica o que sente você pode entender o que está por trás desse sentimento, ou seja, o que **REALMENTE** está causando essa emoção?

Depois de identificar, dê a você o que você precisa! Tenho certeza que não é de comida....

**“QUANDO VOCÊ  
NÃO SE RESPEITA  
SUA MENTE BUSCA  
CONFORTO NA  
COMIDA”**

# TERCEIRO PASSO

CHEGA DE CULPA!

Sentimos culpa ao comer quando estamos a cima do peso, claro! Isso acontece porque acreditamos que somente pessoas magras tem o **direito de comer**, quem está acima do peso não tem essa permissão.

O problema é que a culpa é um **GATILHO!** Sempre que sentimos culpa tendemos a começar uma restrição. E acho que você já sabe que a restrição não funciona e muitas vezes gera compulsão, né?

**"LEMBRE-SE:  
COMER É NORMAL!"**

Fora que algumas pessoas que sentem culpa, passam a ter raiva de si mesmas e têm episódios de exagero como punição.





# Quarto Passo

AUTOESTIMA

Falta de autoestima gera culpa ao comer.

Pare de achar que vai se sentir feliz e realizado **SOMENTE quando emagrecer.**

A autoestima não vem de brinde com o emagrecimento, isso é mito.

Aprenda a gostar de você como você é. Se aceite! E lembre-se que aceitação é diferente de **conformismo.**

Tudo bem querer emagrecer, mas você ficar se odiando não vai ajudar nisso, muito pelo contrário...

# QUINTO PASSO

JUNTANDO TUDO

Agora é a hora de colocar em **prática**. Você vai precisar de apenas uma coisa: Paciência.

Quando tiver vontade de comer, você vai parar e pensar se está com fome biológica ou se é fome emocional.

Se for fome biológica você deve comer com **ATENÇÃO** para saber **QUANTO** comer.

Tire todas as distrações na hora da refeição (celular, tv, etc). Sinta os sabores, texturas, da comida

**"COMA COM TODO OS SENTIDOS. NO MEIO DO PRATO, PARE E PERCEBA SE AINDA TEM FOME!!"**

Dessa maneira você vai aprendendo o quanto comer para matar sua vontade, sua fome e seu **prazer** (esse também, claro!).



# SEXTO PASSO

**CONTINUE EM  
FRENTE, SEMPRE!**

Sim, você terá recaídas! E isso é normal! Não somos seres constantes e o caminho não é linear.



**“SEJA GENTIL  
COM VOCÊ DA  
MESMA FORMA  
QUE VOCÊ É COM  
QUEM AMA”**

Quando isso acontecer não se culpe! Analise o que foi que saiu de errado e reflita como fazer daqui para frente.

Respeite suas falhas. Você não faz tudo certo sempre em nada na vida, com a comida é do mesmo jeito e está tudo certo isso!

**“PARA SUBIR  
UMA ESCADA VOCÊ  
SOBE UM DEGRAU DE  
CADA VEZ”**

# CONTE COMIGO

## É SIMPLES

Talvez você tenha achado muito simples comer de forma intuitiva, e de fato é! Nós que complicamos tudo tentando mudar uma coisa natural com ciências e coisas mirabolantes.

Acredito que a **parte difícil** seja identificar emoções e se aceitar e sim, algumas pessoas precisam de ajuda para isso!

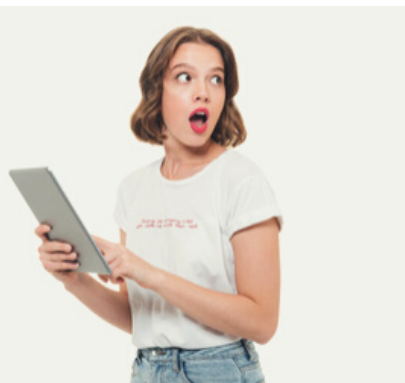
Se esse for o seu caso, eu tenho um programa de 30 dias **para você dar os primeiros passos** em direção à sua liberdade de comer de maneira intuitiva! Acesse o site [institutolabao.com](http://institutolabao.com) e saiba mais!

**Espero que você encontre sua liberdade!**



# QUER MAIS?

Clique nos títulos abaixo para acessar



## PROGRAMA COMER INTUITIVO

<https://institutolabao.com/comerintuitivo>

## INSTAGRAM

@IngridLabao



## YOUTUBE

Ingrid Labão

## FACEBOOK

Ingrid Labão



## CONTATO

(61) 9927-6924