



INGRID LABÃO

# **PORQUE SUA DIETA NÃO DURA**

# ÍNDICE

MINHA HISTÓRIA	pg 03
O MITO DA DIETA ETERNA	pg 06
O MITO DOS HÁBITO SAUDÁVEIS	pg 09
PRAZER OU SACRIFÍCIO?	pg 11
MINHA PROPOSTA	pg 13
O COACHING DE EMAGRECIMENTO COSNSCEINTE	pg 15
VAMOS LÁ	pg 16
QUER SABER MAIS	pg 17

## MINHA HISTÓRIA

Meu nome é Ingrid Labão e tenho como missão ajudar pessoas com sobrepeso e obesidade a transformarem seus corpos e suas mentes para emagrecer de forma definitiva e terem o corpo magro que sempre sonharam. Sem dieta restrita, sem exercícios físicos extremos e sem deixar de comer o que gostam. Tudo por meio da reprogramação mental.

Eu sempre gostei de exercício físico e dieta e, por mais irônico que pareça, sofria muito com a balança. Na verdade, sofria com o espelho. Eu já perdi as contas de quantos nutricionistas e treinadores eu já paguei para ter consultorias, online e presenciais, e sempre era a mesma coisa: Eu fazia por um tempo e depois não queria mais, engordava tudo de novo até o momento de eu procurar outro treinador, outro nutricionista e o ciclo recomeçar.

A cada dieta maluca eu emagrecia menos e engordava de novo em uma velocidade maior. Esse “efeito sanfona” me rendia um ou dois quilos a mais ao final de cada ciclo e eu só me frustrava.

Justamente por fazer dietas muito restritas, comecei a desenvolver pequenas compulsões alimentares: esperava meus pais dormirem para comer aquele chocolate que eu tinha comprado na padaria, comprava um monte de guloseimas e ia para o cinema comer sem ser vista, deixava de sair para poder ficar sozinha em casa e comer.

Um dia veio o meu despertar. Cada um tem o seu, e no meu caso, não foi nada grandioso e interessante para se escrever em um livro: eu acordei de mais uma noite que tinha comido escondido no quarto, com o papel de cinco chocolates na mão, pensando em como eu poderia me livrar deles sem meus pais perceberem. Passei pelo meu espelho e me olhei. Eu me olhava naquele espelho todos os dias, mas nesse dia foi diferente, porque me veio um pensamento “é isso mesmo que você quer para sempre? Dietas malucas, compulsão, efeitos sanfona, esconder seus hábitos das pessoas que te amam? Mas acima de tudo, você quer viver nessa prisão em que a comida te coloca?”. Simples assim, mas foi o suficiente para eu querer mudar.

Talvez você já tenha tido esse momento de se questionar porque você vive em dietas e mesmo assim não tem o corpo que tanto deseja. Ou quem sabe, você está indo para a sua decima dieta e tem esperanças de que “agora, vai!”. Meu objetivo é lhe mostrar outro caminho para alcançar o corpo que você quer.

## O MITO DA DIETA ETERNA

Eu quero que você pense agora nas pessoas que você conhece que você convive. Quantas delas estão acima do peso ou até mesmo já estão obesas? Eu tenho certeza que muitas, talvez até você mesmo. Agora, dentro dessas pessoas que estão acima do peso, quantas delas já tentaram emagrecer de alguma forma? Seja com ajuda profissional de médicos, nutricionistas, treinadores físicos ou, sozinhas mesmos, tentando controlar a alimentação e fazendo alguma atividade física? Eu tenho certeza que praticamente todas já tentaram emagrecer de alguma forma ao menos uma vez. Mas pense, se elas ainda estão acima do peso mesmo depois de uma ou mais tentativas de emagrecer é lógico então que só dieta e exercícios físicos não fazem todo mundo emagrecer de forma definitiva, correto? Isso faz sentido pra você?

A lógica por trás disso é muito simples: a pessoa com sobrepeso ou obesa não consegue manter a dieta, ela aguenta o máximo que ela pode, mas depois volta a comer como sempre comeu. Qual seria então única maneira de tornar o resultado da dieta definitivo? Seria fazendo dieta para sempre.

Isso não existe, sabe por quê? Segundo a neurociência, nosso cérebro é estimulado por dois sistemas: o sistema BOTTOM UP e o sistema TOP DOWN. São esses dois sistemas que mandam no nosso comportamento.

O sistema BOTTOM UP é o sistema mais primitivo que existe. É o sistema das emoções, dos prazeres. Ele busca sempre a recompensa imediata. Por exemplo, você está estressado com seu dia no trabalho, no trânsito, chega em casa e come uma panela de macarrão com queijo. Quando você faz essa escolha, é o seu sistema mais primitivo que está mandando no seu comportamento. Ele te faz comer para ter um prazer momentâneo. Já o sistema TOP DOWN é o contrário, ele é o sistema da razão, da recompensa tardia. Usando o mesmo exemplo: você chega em casa estressado com o trabalho, cansado do trânsito, mas em vez de comer a panela de macarrão você come uma salada, porque você pensa que fazendo isso lá na frente, você vai emagrecer, ficar saudável, entrar na roupa que não cabe mais, se gostar ao olhar o espelho.

Voltando a pergunta, sabe por que não existe alguém que vá comer com a razão (sistema Top Down) todas às vezes? Porque nenhum ser humano consegue agir 100% pela razão sempre. Em algum momento seu sistema emocional vai tomar conta.

Logo, a dieta eterna é apenas um mito, algo inalcançável e que faz com que milhares de pessoas se frustrem todos os dias. É como tentar segurar água com as mãos. Isso coloca em xeque mais um ponto: como emagrecer sem dieta? Essa é fácil: tendo hábitos saudáveis. Mas, sejamos honestos, você é FELIZ tendo hábitos saudáveis como comer vegetais, pouca gordura, pouco açúcar ou também só faz isso porque quer emagrecer?

## O MITO DOS HABITOS SAUDAVEIS

Antes de tudo, o que nós entendemos por HÁBITO? Hábito é a maneira permanente ou frequente de comportar-se. Então, quando você quer emagrecer e procura , por exemplo, um nutricionista, o que ele ou ela fala? Que você precisa mudar os seus hábitos alimentares: comer menos, de forma mais saudável, evitar açúcar, comer menos sal, enfim, que você precisa mudar a forma como você se alimenta, mudar o seu habito alimentar.

Da mesma forma, quando você procura um Personal, ou o professor da academia e fala que quer emagrecer, ele diz que você tem que começar a fazer exercícios físicos, ou seja, você tem que mudar o seu habito de ser sedentário para o habito de ser ativo e frequentar a academia, as aulas de dança ou qualquer outra coisa.

Então, ter hábitos saudáveis é repetir ações de pessoas saudáveis dia após dia para sempre. Mas como? Tem pessoas que dizem que uma vez que você começar a comer bem e ir para a academia, você pega gosto e não para mais. Por outro lado, tem pessoas que pagam a academia um ano, vão dois meses e nunca mais aparecem. Essa regra de “repetir até acostumar” funciona pra todo mundo? Ela funciona pra você? .

Se ela funciona para você, parabéns! Você nem precisa desse livro. Mas se por acaso, você faz parte das pessoas que não conseguiram formar um hábito só com o poder da repetição, eu tenho uma coisa para lhe dizer: Eu também não. E assim como nós, muitas outras pessoas também. Hoje, eu vou para a academia cinco vezes na semana e como o mais saudável do que posso e, sinceramente, tenho muito prazer com isso. Mas antes, eu também fazia dieta a semana toda para poder comer no final de semana e também inventava desculpas para faltar aos treinos. O que mudou?

Primeiramente, aceitar que forçar-se a gostar de alguma coisa não vai fazer você gostar de fato! Isso é mais um mito. Segundo, não olhe para o lado, se concentre em você. As vezes aquele seu amigo que corre todo dia não faz isso porque está feliz como diz, ele só quer manter o corpo mas vive sonhando com pizza e cerveja. E por que estou falando isso? Porque eu acredito que devemos ter sim hábitos saudáveis, mas que devemos fazer isso SEM DOR.

## PRAZER OU SACRIFÍCIO?

É muito fácil saber se você faz uma dieta com dor ou sem dor, basta responder para si mesmo a pergunta “Essa dieta me traz resultados que me deixam feliz?”. Se você faz uma dieta com dor significa que o sistema emocional do seu cérebro, o sistema das emoções e dos prazeres é quem está dominando sua mente na hora em que você faz as suas escolhas de comida. Esse sistema, chamado na Neurociência de sistema BOTTOM UP, busca sempre uma recompensa imediata. Você não está dialogando com o seu desejo de comer antes de executar o seu comportamento, apenas come porque isso te dá uma sensação de prazer naquela hora, mas depois vem o arrependimento.

Quando você entra em conflito com o seu prazer, ou seja, se priva de comer aquilo que você tem vontade, seu doce, seu hambúrguer, enfim, a sua comida gorda, mas sente aquela dificuldade em negar, isso também é uma dieta com dor. Normalmente ela vem com dois opostos: O Prazer e o Sacrifício. Passa a semana toda fazendo o sacrifício de não sair da dieta já pensando que no final da semana tem o seu dia do lixo e você terá prazer. Ai quando chega sexta feira você quer extravasar! Quer beber para relaxar da semana, comer uma batata frita no buteco porque você merece! Isso, também é uma dieta com dor.

Como seria então a dieta sem dor? Seria fazer escolhas sempre saudáveis e boas para você, para o seu corpo, sem sentir vontade ou desejo de comer açúcar, muita gordura, em fim, coisas que são altamente calóricas e/ou prejudiciais. É conseguir dialogar internamente e entender que a recompensa de uma dieta é tardia, virá com os resultados da balança, dos exames médicos, do espelho. É não encontrar prazer somente na comida, não descontar suas pressões e frustrações no seu corpo.

## MINHA PROPOSTA

Antes de te apresentar minha proposta eu tenho uma pergunta: Você quer mudar de vida? Quer parar de tentar fazer sempre a mesma coisa e esperar um resultado diferente?

É muito simples. Como você pode ver, fazer uma dieta para sempre é algo inexistente e ter uma vida prazerosa sem ter prazer em praticar hábitos saudáveis, é uma vida de dor. Você já percebeu onde está a chave para mudar todo esse ciclo? Em gostar dos hábitos bons, dos hábitos saudáveis. Se com eu disse anteriormente, se forçar a gostar de alguma coisa não vai de fato de fazer gostar, como podemos arrumar outra maneira? Mudando a forma como seu cérebro vê esses hábitos.

Tudo o que você pensa, gera um sentimento. Por exemplo, se você acha que jantar alface e peito de frango é algo ruim, você sente uma aversão por isso. Seu pensamento de que esse habito é ruim, faz você se sentir mal só de pensar que você tem de trocar sua pizza habitual por uma coisa ruim, sem gosto.

Agora, os seus sentimentos geram os seus comportamentos. Usando o mesmo exemplo: você sente que é ruim comer comida sem gosto no jantar (salada e peito de frango), qual seu próximo passo?

Você NÃO COME isso no jantar, come a sua pizza. E o que é a repetição de um comportamento (que falei ali em cima)? Um habito. Ou seja, você pensa que salada é ruim para comer a noite. Você não sente vontade de comer isso. Você não come e, repete esse ato de comer pizza ao invés de salada toda noite. Você tem o HABITO de não comer a salada de noite.

Onde eu quero chegar com isso? A mudança de habito de uma maneira não forçada começa nos seus pensamentos. São os seus pensamentos que você deve mudar para conseguir ser a pessoa magra que tanto deseja. Você sabe como pode mudar seus pensamentos?

## O COACHING DE EMAGRECIMENTO CONSCIENTE

O método de coaching de emagrecimento consciente trabalha direto na raiz do problema, que é a sua cabeça. Transformando seus pensamentos de gordo em pensamentos de magro para que você possa criar novos hábitos e manter para sempre seus resultados. Com base em técnicas e ferramentas, o coaching faz você utilizar o sistema Racional do cérebro para fazer escolhas alimentares ao invés do sistema emocional (lembrando que na maior parte do tempo, pois como mencionado anteriormente, ninguém age de maneira 100% racional sempre).

O método de emagrecimento consciente foi desenvolvido pelo Heath Coaching International Institute e se utiliza de ferramentas para descobrir seus sabotadores e as causas emocionais que fazem com que você não consiga emagrecer e manter seu corpo magro. Juntos vamos trabalhar para que você assuma o controle dos seus pensamentos e esteja preparado para enfrentar os obstáculos.

Todo o trajeto do é feito de dentro para fora, nada é imposto. Você encontrará todas as respostas dentro de você. Por isso dizemos que você faz uma dieta “sem dor”.

## VAMOS LÁ?

Ao olharmos em volta podemos perceber como a população brasileira vem engordando. Se tudo o que você leu aqui fez sentido para você eu convido você a entrar em ação agora mesmo e buscar o que deseja: seu corpo magro, sua saúde. Se você não é uma das pessoas que tem dificuldade com a balança, porém conhece alguém que tenha, compartilhe esse conteúdo com ele/ela. Eu luto por um mundo mais leve, e você?

# QUER SABER MAIS

## Facebook:

<https://www.facebook.com/Leve.Consciente/>

## Instagram:

<https://www.instagram.com/ingridlabao/>

## Site:

<http://www.ingridlabao.com.br>

## Youtube:

<https://goo.gl/q8PqA3>

## E-mail:

ingrid.labao@gmail.com

