**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**DICAS PARA EMAGRECER COM SAÚDE**

**Grande parte de sua obesidade depende da sua cabeça. Por isso:**

1. **Procure entender como funciona a sua cabeça e como, de vez em quando, ela faz você engordar ainda mais.**
2. **Tome uma decisão positiva no sentido de resolver os problemas emocionais que o fazem comer mais do que gostaria.**
3. **Saia da inércia e desse marasmo. Comece a mudar seu ritmo.**
4. **Reconheça que precisa de ajuda. Excesso de peso é uma carga muito para ser levado sozinho. É muito importante que você tenha alguém em quem confia e que esteja disposto a ajudá-lo(a) na hora de desespero. Pode ser uma pessoa com problemas semelhantes aos seus, um parente, um conhecido. Mas, acima de tudo, conte sempre com a ajuda de Deus. Ele fez essa máquina maravilhosa que é o seu corpo e tem um enorme interesse em que ele funcione bem.**
5. **Escolha o que vai comer e o quanto vai comer, antes de começar. O fato de não ter dieta não significa que você pode comer o que quiser, o quanto quiser e quando quiser. Não existe nenhum alimento proibido, mas o que você come é muito importante. Crie o hábito de fazer escolhas inteligentes antes de almoçar e comer.**
6. **Elimine o hábito de comer uma coisinha qualquer, toda vez que está sem nada para fazer. A comida é feita para encher o nosso estômago e não para preencher a nossa vida.**
7. **Entre em forma. Quanto melhor a forma física, maior a certeza de que a perda de peso é permanentemente. Entrar em forma é sempre uma coisa positiva. “Tentar perder peso” é que pode soar meio negativo.**
8. **Procure identificar todos os lugares onde você costuma comer, no quarto, na sala de jantar, em frente a TV, na cozinha, no carro, no trabalho, etc. procure fazer uma lista dos lugares onde você encontra essa comida.**
9. **Anote todas as vezes que você come. Mesmo que seja apenas uma bala, uma fruta, qualquer coisa.**
10. **Marque quanto tempo você gasta para fazer cada refeição.**
11. **Crie o hábito de anotar como está o seu humor antes de começar a comer. Se está chateado, faminto, solitário, etc.**
12. **E depois? Marque também como você se sente depois de ter comido.**

**Você não precisa mudar tudo na sua vida, pois é claro que nem tudo que você faz está errado. Só tem que mudar aqueles hábitos que fazem engordar. Este é o primeiro trabalho: descobrir esses hábitos.**

***Viva Mais Leve, pp. 30-31.***