A motivação na nutrição

Mudar não é fácil, quebrar hábitos mais difícil ainda... **Difícil, mas não impossível!**

Ao longo de nossa vida, vamos adquirindo hábitos, que muitas vezes não são saudáveis e que precisamos mudar, pois temos um compromisso com nós mesmos de promover a nossa própria saúde e qualidade de vida.
Provavelmente estas ideias já passaram em sua cabeça, mas é importante ter em mente que com uma boa dose de determinação você pode atingir os seus objetivos rumo a uma vida mais saudável.

O primeiro passo é DESEJAR, PLANEJAR e IMPLEMENTAR a mudança.

Trabalhe o seu autoconhecimento, analise o que é realmente importante para você, isto vai ajudá-lo a tomar DECISÕES e mudar ATITUDES.
Escolha objetivos possíveis, mesmo que você tenha que conquistá-los pouco a pouco. Metas inatingíveis são o caminho mais fácil para a frustração.
Quando realizamos muitas mudanças de uma só vez, dificultamos ainda mais o processo, o que pode fazer com que desanimemos logo no início, por enfrentarmos vários obstáculos.

Uma dica é começar pelo que você considera mais FÁCIL de ser mudado. Quando você alcança um objetivo você se sente motivado, mais autoeficaz para buscar os próximos.
Para conseguir cada vez mais estímulo, pense sempre nas vantagens que você terá com a mudança que vai realizar. Quando os obstáculos surgirem, coloque-os na balança para avaliar se eles realmente existem, qual o peso deles e, principalmente, se eles são superiores às vantagens da mudança.

Você é o único responsável pela sua mudança, mas pode contar com a ajuda de outras pessoas e até mesmo lugares. Acredite sempre em você e na sua capacidade!

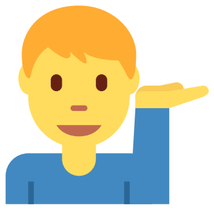
Se você ainda não reconhece que a sua saúde e bem-estar podem ser comprometidos e não apresenta o desejo de mudar, por mais que as pessoas digam sobre as consequências negativas de uma alimentação inadequada ou de excesso de peso, você tem o foco nos obstáculos e "sacrifícios" da mudança. A palavra-chave neste momento é RESISTÊNCIA.

Se isto acontece, procure imaginar como será sua vida após a mudança. Pense em todos os benefícios que você terá ao adquirir um hábito alimentar mais saudável. Procure visualizar-se após os resultados.
No entanto, se você já verbaliza o desejo de mudar, planeja e começa a criar estratégias que favoreçam a mudança, a palavra-chave neste momento é DETERMINAÇÃO.

Se você já está colocando em prática as estratégias e realizando as mudanças. Parabéns, você está na fase de ação. A palavra-chave para este momento é CONCRETIZAÇÃO.
É muito importante identificar os obstáculos para a mudança e buscar alternativas de superá-los. Não desanime!!

Se você já realizou a mudança e lida melhor com as situações tentadoras, sente-se capaz de ter uma alimentação e estilo de vida mais saudável, você está na fase de MANUTENÇÃO e a palavra-chave é PERMANÊNCIA.

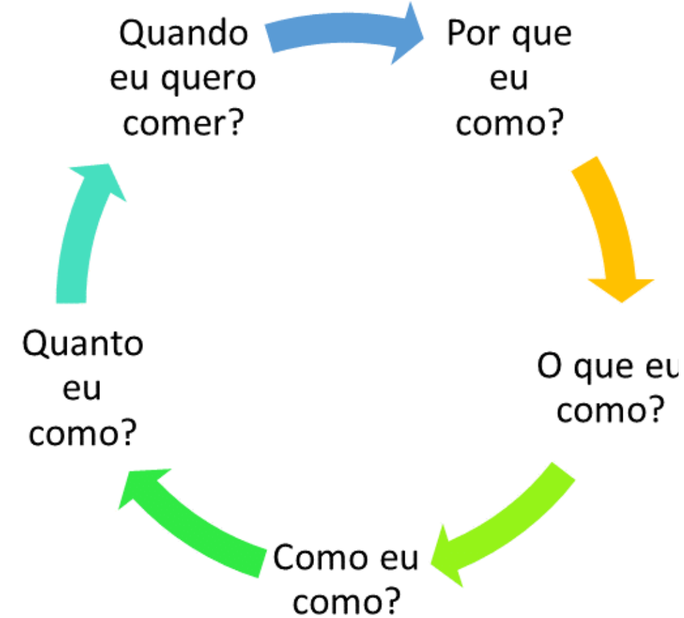
Parabéns pelas mudanças!! Tenha estratégias que possam favorecer a manutenção de um estilo de vida mais saudável.



O importante é não desistir e investir no seu bem-estar e em sua qualidade de vida.

Fonte:http://www.dietnet.com.br/motivacao-para-mudanca-de-compotamento/

Comer bem é uma forma de autorrespeito



SUGEP COM VOCÊ

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

GDF
É tempo de ação.