

Copyright © 2021 por Sophie Marie Michele Deram

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

edição: Nana Vaz de Castro

edição de texto: Marcia Di Domenico

preparo de originais: Rafaella Lemos

revisão: Ana Grillo e Luis Américo Costa

projeto gráfico, diagramação e capa: Natali Nabekura

imagens do miolo: Shutterstock (PPVector); Freepik (Upklyak); The Noun Project (Icons Bazaar, Cathy Moser e Nociconist); Flaticon (Smashicons)

imagem de capa: Shutterstock (Romario Ien, Vania Tonova, Ekaterina Kondratova, Images72, AS Food Studio, Sirisak Piyatharo, Boommaval e Fotosoroka)

e-book: Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

D472s

Deram, Sophie

Os 7 pilares da saúde alimentar [recurso eletrônico] / Sophie Deram. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

recurso digital

Formato: ebook

Requisitos do sistema: auto executável

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-65-5564-169-1 (recurso eletrônico)

1. Hábitos alimentares. 2. Hábitos de saúde. 3. Estilo de vida. 4. Mudança de atitude. 5. Bem-estar. 6. Livros eletrônicos. I. Título.

21-70467

CDD: 613.2

CDU: 613.2

Camila Donis Hartmann - Bibliotecária - CRB-7/6472

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 - Gr. 1.404 - Botafogo
22270-000 - Rio de Janeiro - RJ

Tel.: (21) 2538-4100 - Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS

INTRODUÇÃO

PARTE 1 REPENSANDO A RELAÇÃO COM O CORPO E A ALIMENTAÇÃO

Capítulo 1 “O peso das dietas” e o comer saudável

O que é ser saudável? O que é saúde?

O terrorismo nutricional e a obsessão por emagrecer

Por que passamos a focar no peso como indicador de saúde?

A confusão sobre o que é alimentação saudável

Por que não fazer dieta

Saúde é muito mais que o peso na balança

Os 7 segredos da Sophie

Capítulo 2 Comportamento alimentar e o processo de mudança de hábitos

Neurociência por trás dos hábitos

Um pouco de nutrigenômica

As fases do processo de mudança comportamental

Encontre sua motivação para mudar

Capítulo 3 A Roda dos 7 Pilares da Saúde Alimentar

Preenchendo a Roda dos 7 Pilares da Saúde Alimentar

A Roda e a mudança do comportamento alimentar

O que fazer com a Roda preenchida?

Você é protagonista da sua mudança

PARTE 2 COMO USAR NA PRÁTICA A RODA DOS 7 PILARES DA SAÚDE

ALIMENTAR

Capítulo 4 Antes de começar

Encontre seu ritmo de mudança

Uma ferramenta poderosa: o diário alimentar

Outros hábitos simples para adotar agora mesmo

Capítulo 5 Os pilares

Pilar 1 Praticar o ritual da refeição

Subpilar: Escolher e/ou comprar os alimentos

Faça uma lista de compras

Compre em intervalos regulares

Enlatados: ok, mas saiba escolher

Vá à feira!

Compre on-line

Se puder, plante!

Subpilar: Cozinhar comida caseira

Explore o que já sabe fazer. Simplifique!

Monte uma cozinha agradável

Faça uma coletânea das receitas de que você mais gosta

Planeje os menus da semana

Facilite sua vida na cozinha

Busque inspiração em livros e filmes

Todo mundo para a cozinha!

Subpilar: Compartilhar as refeições

Coma em um ambiente agradável

Não leve problema para a mesa

Aproveite sua melhor companhia: você

Crie um hábito em família

Pilar 2 Alimentar-se de outras energias

Subpilar: Atividade física e lazer

Mexa-se como puder

Levante do sofá

Reserve tempo para o lazer

Subpilar: Rotina de sono

Você sabe o que é higiene do sono?

Checklist antes de dormir

Passo a passo: meditação para induzir o sono

Pilar 3 Comer melhor, não menos

Subpilar: Escolher qualidade e variedade

Experimente novos sabores

Ponha mais cor no prato

Acrescente uma saladinha

Enquanto a pizza não vem...

Dê uma chance às frutas

Coma entrada, prato principal e sobremesa

Avalie sua alimentação

Subpilar: Comer com prazer

Vivência de comer com consciência

Liberte-se da culpa

Pilar 4 Ter consciência da fome/saciedade e da nutrição

Subpilar: Sentir-se nutrido

Experimente fazer um diário alimentar

Conecte-se com sua fome

8 dicas para comer consciente

Desvende sua saciedade

Reconheça suas emoções para lidar melhor com o comer emocional

Subpilar: Saborear a comida

Um exercício simpático

Pilar 5 Pensar sustentável

Subpilar: Metas realistas

Um passo de cada vez

Deixe lembretes para sair do automático

Subpilar: Paciência no processo

Acompanhe suas conquistas

Pilar 6: Cuidar da mente

Subpilar: Reconhecer o positivo

Escreva um diário de agradecimentos

Avalie vantagens e desvantagens da mudança

Saboreie a vida

Subpilar: Lidar com o estresse

Transforme o estresse em calma

Acolha suas emoções

Pequenos momentos antiestresse

Cultive a presença

Pilar 7 Fazer as pazes com o corpo

Subpilar: Aceitar o corpo

Busque suas qualidades

Escreva uma carta para o seu corpo

Pare de seguir (e de se comparar com) influenciadoras

Permita-se mais

Encontre suas qualidades

Subpilar: Confiar no corpo

Seu corpo como ele é

Você é mais que seu corpo

Avalie sua vida

PALAVRAS FINAIS

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos sete profissionais de saúde que contribuíram com conhecimento e disposição para a enriquecedora troca de ideias que resultou na criação deste livro. Todos, de alguma forma, aplicam os princípios da Roda dos 7 Pilares da Saúde Alimentar, seja no consultório, seja nos cursos que lecionam. Foram vários encontros virtuais realizados em 2020, durante a pandemia, para compartilhar experiências pessoais e profissionais de quem atende diariamente pacientes no consultório e no SUS.

A interdisciplinaridade – isto é, a atuação conjunta de vários profissionais de saúde – é muito importante no cuidado com os pacientes, pois se reflete em uma prática alinhada e coerente que enxerga o indivíduo de forma integral. Para mim, não existe riqueza maior do que poder contar com essa troca de conhecimento e uma equipe tão entusiasmada.

Todos aqui são meus alunos e docentes do curso Método Sophie para profissionais de saúde.

Cecilia Zanardi, nutricionista pela Universidade de Uberaba, formada pelo Método Sophie em abordagens da terapia cognitivo-comportamental para nutricionistas e em fundamentos da alimentação consciente. Hoje mora e atende em Ribeirão Preto.

Christianne M. dos Reis, psicóloga especializada em terapia cognitivo-comportamental e transtornos alimentares pelo IPq-FMUSP, onde atua como psicóloga voluntária no Grupo de Especialidades do Comer Compulsivo e Obesidade do Ambulatório do Programa de Transtornos Alimentares (Ambulim). Chris é formada no Método Sophie e docente do curso.

Diôgo Vale, nutricionista do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, mestre em nutrição e doutor em saúde coletiva. Formado pelo Método Sophie, trabalha com alimentação e nutrição de adolescentes.

Elisa Rennó, graduada em nutrição e pós-graduanda em comportamento alimentar, é nutricoach pelo Método Sophie e fundadora da Ilera Nutrição Consciente. Agradeço especialmente à Elisa pelo enorme auxílio na produção do material escrito que serviu como base para este livro.

Leonardo Canellas Silva, graduado em nutrição pelo Centro Universitário São Camilo e em gastronomia na Austrália, tem pós-graduação em nutrição clínica, nutrição e atividade física e fitoterapia. É formado no Método Sophie e docente do curso.