

■ ■ URGÊNCIA vs. CABEÇA

FOME EMOCIONAL

DA

CANETINHA

*A canetinha cala o estômago. E o coração?
Pausa de 5 min, suplementos, casa-cofre.*

CAPÍTULO 1

Por que ainda dá vontade

Diferença entre fome real e emocional



Fome real x fome emocional

A canetinha desliga a **fome física** — mas a fome emocional, vinda de tédio, ansiedade, raiva ou tristeza, vem do cérebro, não do estômago. Por isso muitas pessoas comem mesmo sem fome.

Fome real (4 sinais)

- » Aparece **aos poucos**, no estômago.
- » Aceita **qualquer comida saudável**.
- » Para com **saciedade**.
- » Não vem com culpa.

Fome emocional (4 sinais)

- » Aparece **de repente, na cabeça**.
- » Quer comida específica (chocolate, salgadinho).
- » Continua mesmo com a barriga cheia.
- » **Vem com culpa depois**.

“A canetinha cala o estômago. O coração, você precisa ouvir.”

CAPÍTULO 2

Protocolo da pausa

O método dos 5 minutos



Os 5 minutos que mudam tudo

Toda compulsão dura, em média, **3 a 7 minutos**. Quem aprende a esperar, vence.

Passo a passo

- » **1. Beba 1 copo de água em pé.** Sede mascara fome.
- » **2. Respire 4-7-8:** inspire 4s, segura 7s, expira 8s, x4.
- » **3. Anote a emoção:** estou triste? Ansioso? Entediado?
- » **4. Movimente-se 5 min:** caminhe, suba escada, dance.
- » **5. Reavalie:** se ainda quiser, coma — devagar.

O truque das 3 perguntas

- » **Estou com fome ou estou com vontade?**
- » **Daqui a 1h, estaria orgulhoso de comer isso?**
- » **O que estou tentando sentir?**