

FOME

REAL VS EMOCIONAL

Lara Lima
TERAPEUTA



ÍNDICE

01

APRESENTAÇÃO

02

FOME REAL VS EMOCIONAL

03

FOME REAL

04

FOME EMOCIONAL

05

FOME “TO DO”

06

HORÁRIO PITTA

07

HORÁRIO KAPHA

Vara Lima

QUEM É?

Com anos de experiência como Professora, como praticante de Yoga e como Terapeuta de Medicina Ayurveda tem dedicado os últimos 13 anos a um método próprio que une o Yoga e o Ayurveda ao contexto actual para acompanhar e inspirar quem a procura a desvendar o seu potencial interno.

Em 2009 por incentivo de seus alunos e Professores fundou o BmQ - Centro de Yoga e Ayurveda, que em 2012 se definiu como um método personalizado para quem sente uma urgência em se reencontrar com o Ser que já é e viver em Plenitude. Um método que leva, a quem nos procura, a ser profissional de Si próprio.

Actualmente ensina e atende no seu Estúdio em Coimbra sempre que não está fora a ensinar ou aprender.

Tudo o que ensina não é de sua autoria. Tudo foi aprendido, lido, ouvido pelo que qualquer erro ou mal entendido são de sua responsabilidade porém o Mérito não é seu.

O Yoga e o Ayurveda existiam antes e continuarão a existir depois.



FOME REAL VS EMOCIONAL

Se algo existe que nos diferencia claramente dos animais é a fome emocional.

A fome emocional é uma necessidade de comer que nada tem a haver com a questão metabólica mas que se torna mais difícil de controlar que a fome real pois é acompanhada pela sensação de necessidade de satisfação imediata sobre o risco de algum acontecimento impactante (desmaio, tremores, tonturas...).

É urgente desmistificar e resolver a diferença entre emoção e fome.



FOME REAL

A FOME REAL é fácil identificar:

- Aumenta com o tempo
- Aumenta se beberes água
- Deixa-te hiperactiva e ansiosa
- Aparece em horários regulares mediante as necessidades metabólicas do momento.
- Não escolhe sabores
- A sua saciedade não obriga a quantidades nem alimentos específicos. Sacia com qualquer alimento sólido



FOME EMOCIONAL

Por sua vez, a FOME EMOCIONAL:

- Passa se te entreteres com algo ou saíres do contexto, situação ou presença de pessoa que a despoleta
- Deixa-te com sensação de fraqueza, melancolia e tristeza
- Passa com toma de líquidos.



FOME "TO DO"

A FOME "TO DO" está presente na agenda mental é associada a momentos do dia especificamente destinados aquela ação. É uma tarefa e por isso tem resistência a ser trocada.

- Aparece nas horas certas correspondentes aos intervalos sociais projectados para acontecer.
- Tem vontade de alimentos específicos, cozinhado de forma específica e pode até "não conseguir ingerir" alimentos que não tenham sido programados para aquela hora.





HORÁRIO PITTA

É o horário correspondente no relógio 10:00-02:00 (independente do ciclo lunar ou solar), ou seja é o triângulo superior da "pizza" temporal.

10h-14h & 22h-02h

Neste horário é normal sentir fome porque é o período de digestão uma vez que Pitta é fogo e água, é a energia que transforma.

No período solar, 10:00-14:00, a fome real aumenta neste período daí ser a partir das 10:00 que te custa mais manter o jejum. Aguentas se fores bebendo sumos ou chás que, ao contrário da água pura, contém nutrientes que mantém os serviços mínimos da digestão.

No período lunar, 22:00-02:00, se estiveres acordado, podem aparecer os clássicos ataques noturnos à despensa e frigorífico. Mas atenção comer neste horário é altamente prejudicial para a saúde mental e emocional uma vez que é o horário definido para a digestão do que aconteceu ao longo do dia, e da vida.



HORÁRIO KAPHA

Horário Kapha é o horário correspondente no relógio 06:00-10:00 (independente do ciclo lunar ou solar), ou seja é o triângulo lateral esquerdo da "pizza" temporal.

06h-10h & 18h-22h

Neste horário é normal sentir fome EMOCIONAL porque é o período da memória, da emoção, da manutenção da vida uma vez que Kapha é terra e água, é a energia que nutre.

No período solar, 06:00-10:00, a fome emocional é facilmente identificada porque aparece em forma de apego por determinados alimentos que geram prazer, teimosia e resistência à mudança.

Mas na verdade a maior parte de nós não sente fome real neste período, a fome presente é : emocional - café com leite e pão com manteiga que “foi assim toda a minha vida” ou “to do” - batidos proteicos porque “sigo esta dieta porque uma amiga também faz e perdeu 10kg e começou a correr as maratonas”.

No período lunar, 18:00-22:00 aparecem de novo a fome emocional “acabou o meu dia e eu mereço comer”, “é o nosso único momento em família” e o clássico “tenho de jantar com os miúdos”, “tenho de jantar com o meu marido”, “tenho de jantar”.

Atenção...

Não estou a dizer para não te sentares a mesa
mas sim que
**não tens de comer tudo o que eles comem nem nas mesmas
quantidades.**



Kara Lima



BMQBYLARALIMA.COM



Sabe todas as novidades
no canal Telegram

[ENTRA AQUI](#)