



Caderno de Exercícios de enfrentamento da cultura da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta



Como nasceu esse caderno?

Olá, sou **Driele Quinhoneiro**, nutricionista AntiDieta e professora de Mindful Eating há mais de 8 anos.

Depois de alguns anos trabalhando com Mindful Eating e trazendo formações internacionais para o Brasil, percebi que as profissionais da área da saúde eram as que mais procuraram os cursos e interagiam com os conteúdos.

Comecei a me perguntar – **"Onde estão todas as outras mulheres que sofrem com a comida?"**

Fui me dando conta de que estavam presas dentro do mundo das dietas.

Esse caderno tem a intenção de buscá-las. Se você não é profissionais da área e está lendo essa história, isso quer dizer que o movimento de encontrar você deu frutos.

Se você é profissional da saúde aconchegue-se para que possamos libertar mais pessoas das garras das maléficas das dietas.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro enutricionista_antidieta

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro e nutricionista_antidieta

Caminhos que me trouxeram até aqui...

Nasci em Bauru – SP, aos 18 anos fui para Ribeirão Preto (SP) cursar Nutrição e Metabolismo, aprendi a me apaixonar pelo potencial do alimento enquanto estive na Universidade do Porto em Portugal. E agora essa paixão se intensifica como parte da comunidade *Slow Food Brasil Educação*.

O que me aproximou de Mindful Eating foi meu próprio sofrimento com o corpo que mesmo banhado por muita dieta e ainda mais exercícios físicos ficava cada dia mais desafiador.

- 1 Nutricionista Antidieta. Formada pela USP. Mestre em Ciência Médicas pela FMRP-USP
- 2 Cofundadora e Ex-Diretora do Centro Brasileiro de Mindful Eating (CBME)
- 3 Professora de Mindful Eating formada pelos principais protocolos internacionais (ME-CL, MBES e MB-EAT). Instrutora de Mindfulness pela UNIFESP e MTI



**Pioneirismo de
Mindful Eating
no Brasil**

O território em que nasceu esse caderno

Em 2021, embarquei em uma vida mais móvel, com apenas poucas malas: eu, meu companheiro e Amora e Cacau (as dogs) começamos a viver em Airbnb passando 2 ou 3 meses em cada cidade.

Mover-se nos ajuda perceber o impacto dos biomas e da cultura alimentar e todo o potencial que pode ser perdido quando somos sequestradas para o ciclo vicioso das dietas.

**Acredita que em 2 anos de viagem ainda não
conhecemos todos os biomas do Brasil?**

A foto da capa foi da minha primeira experiência ao comer a lanterninha chinesa. Os ajustes finais do caderno são pincelados do bioma Caatinga, vislumbrada pelo mandacaru, xique-xique, o cuscuz, a tapioca com queijo, feijão de corda, feijão verde e sua literatura dos cordéis.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

Manifesto AntiDieta

Que esse caderno de exercício seja para você a voz amorosa e lúcida que toda relação com a comida e corpo necessitam.

A indústria da dieta e do bem-estar vem há anos deixando as pessoas em frangalhos. Dizendo a todo momento que é preciso mudar o corpo, que é preciso perder peso e que não somos o suficiente.

Reconhecendo que essa busca não tem linha de chegada, e nos leva a muitos momentos de vulnerabilidade e uma procura incessante de resposta.

Que esses exercícios sejam também parte da sua rede de apoio para que não se seja mais presa fácil da ditadura da dieta.

Que sua liberdade seja fio condutor para libertar outras mulheres do ciclo vicioso das dietas e encontrem vidas vibrantes, honre seus corpos, suas histórias, suas receitas e a cultura alimentar.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Recomendações de segurança



Quando nos aproximamos da relação com a comida, podemos ficar mais conscientes de tópicos desafiadores.

Se por acaso notar que algum exercício ou reflexão levou você para um lugar de transbordamento ou muito desafiador, pause a investigação e acesse sua rede de apoio ou faça atividades prazerosas.

Se esse caderno chegou até você por sua profissional da saúde contate-a para que possam cuidar juntas do ocorrido.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

1 A definição da cultura da dieta é algo vivo, já que ainda estamos descrevendo e coletando seus impactos e nuances.

2 Podemos pensar como uma mentalidade opressiva que leva à gordofobia e racismo, já que eleva moralmente o corpo branco e magro como ideal.

O que é a cultura da dieta?

3 Traduz-se em pensamentos, sensações do corpo e emoções ligados à restrição de alimentos com o objetivo de moldar e controlar o corpo com a perda de peso.

4 Seus praticantes podem se tornar polícia da comida em um contexto que está naturalizado fazer comentários sobre as escolhas alimentares e sobre o corpo de outras pessoas.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

O que é a cultura da dieta?

A mentalidade da dieta tem uma lente específica que transforma a comida em apenas uma soma de nutrientes, essa lente é altamente julgadora criando listas de alimentos permitidos e proibidos. Fazem parte dessa mentalidade sentimentos como: frustração, medo, pessimismo, vergonha, confusão, tristeza, desencorajamento e outros.

5

Adiciona um aspecto de vigilância das mulheres, o silenciamento político e a insatisfação do corpo como raiz profunda do distanciamento das mulheres de seus corpos e suas reais necessidades.

6

Fonte: Demystifying 'diet culture': Exploring the meaning of diet culture in online 'anti-diet' feminist, fat activist, and health professional communities
Natalie Jovanovski *, Tess Jaeger

Caderno de Exercícios
de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Dê algumas inspirações e quem sabe decante por alguns dias!

Agora que você está mais **consciente da definição da cultura da dieta**, note como a mesma se manifesta no seu dia a dia: comentários de outras pessoas, post das redes sociais, pensamentos, séries de tv, propagandas, filmes e etc..

Podemos pensar que a cultura da dieta é como a temperatura lá fora, claro que podemos entrar em casa e ligar o ar, o ventilador ou pegar um cobertor, mas inevitavelmente estaremos sujeita à temperatura. Em outras palavras, algumas pessoas são mais e outras menos afetadas por essa mentalidade.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

Sabe onde estou nas redes sociais?



@nutricionista_antidieta



www.driele.com/blog



Aplicativo gratuito com áudios guias de práticas - Insight Timer



Livro digital - 12 contos de Mindfulness e Mindful Eating



Livro digital - Coletânea de Poemas "Querida Cultura Dieta"



Curso Introductório de Mindful Eating



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

O que

you descobriu de novo?

O que a cultura da dieta diz
sobre:

comida

comportamento

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

Você sabia que a cultura da dieta é sorrateira?

As vezes muda de nome e fica mais desafiador encontrá-la!

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

outros nome das dietas

- Somente alimentação limpa - Eat clean
- Detox
- Isso não é uma dieta, é um estilo de vida
- Isso não é uma dieta é mudança de comportamento
- Não é por estética é por saúde
- Jejum consciente
- Controle seu comportamento alimentar para perder peso

Quais você adicionaria?

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

A cultura da dieta conhece bem suas inseguranças.

Diz que enquanto não alcançarmos o peso ideal e o padrão de beleza – não seremos amadas ou saudáveis.

E seremos indesejáveis e pouco atraente e inteligente.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta



Um momento de carinho aqui!

Estranho seria se você não quisesse perder peso ou mudar seu corpo de alguma forma, recebemos essas mensagens de quase todos os lugares.

Podemos juntas validar esse desejo de perder peso, caso esteja presente. Sem precisar nos culpar por mais uma coisa. Muitas pessoas se sentem culpadas ou envergonhadas por perceberem que ainda querem perder peso.

Só a partir do reconhecimento e de nos oferecer carinho é que podemos trilhar o caminho de neutralizar os efeitos que esse desejo trouxe para nossa saúde emocional e física.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

O mito do

déficit calórico!

perder peso = o que você come + quanto você gasta

Há quanto tempo você escuta que para perder peso basta fechar a boca e malhar?

- a) Toda a minha a vida
- b) Desde que me conheço por gente
- c) Desde que tento emagrecer
- d) Ainda acho que é assim que funciona
- e) Todas as anteriores

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

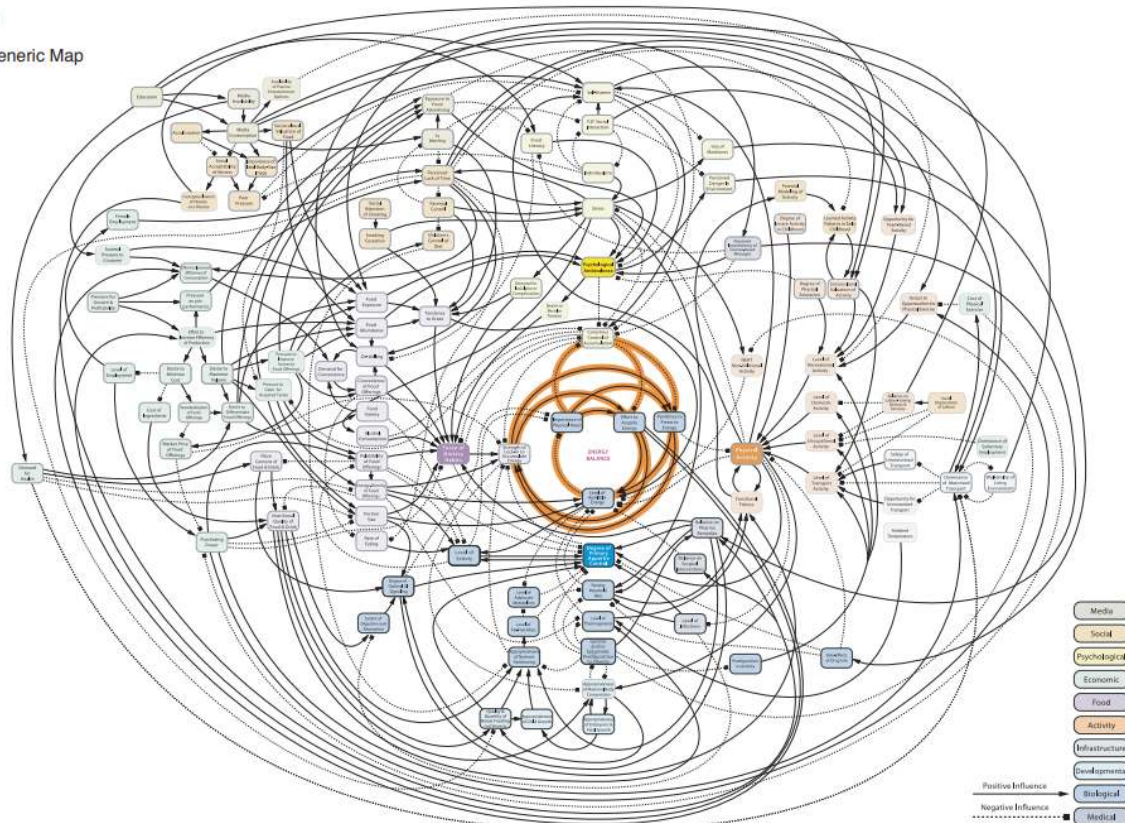
por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Descubra como realmente funciona a regulação do peso?



Map 0

Full Generic Map



Philippe Vandenbroeck, WS Dr Jo Goossens, WS Marshall Clemens, WS. Foresight Tackling
Obesities: Future Choices – Obesity System Atlas.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Descubra como realmente funciona a regulação do peso?



A ciência tem mostrado há tempos que a homeostase do peso, ou a regulação do peso é mais complexa do que imaginamos. Como você pode perceber no esquema da página anterior.



Mesmo os diferentes modelos que influenciam o peso corporal não são capazes de contar como funciona na íntegra essa regulação.



Sabemos que existem fatores que estão mais sob o nosso comando e outros que estão menos sob o nosso comando.



Algumas pessoas quando descobrem isso pensam: "Então não existe nada que eu possa fazer?". E a resposta é: existe sim, destinar a atenção nos componentes que estão mais sob o seu comando, você aprenderá alguns exemplos nesse caderno.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

★ CONVITE ★

Aceite sua base genética. Assim como uma pessoa com um tamanho de sapato 38 não espera realisticamente conseguir calçar um tamanho 35, é igualmente inútil (e desconfortável) ter a mesma expectativa em relação ao tamanho do corpo. Mas principalmente, respeite seu corpo, para que você possa se sentir melhor sobre quem você é. É difícil rejeitar a mentalidade da dieta se você não for realista e for extremamente crítica em relação à forma do seu corpo.

Evelyn Tribole e Elyse Resch



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

*Vamos descobrir do que sua relação
com a comida precisa, além do desejo
que muito provavelmente está presente
de perder peso?*

quero _____ e perder peso

quero _____ e perder peso

quero _____ e perder peso

quero _____ e perder peso

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Descobrimos a linguagem da dieta

*ps. somos fluentes
nessa linguagem*

A linguagem de dieta é uma ferramenta poderosa para nos manter no ciclo das dietas, está tão naturalizada que acreditamos que essa é a única maneira possível de descrever nossa relação com a comida.

Caderno de Exercícios
de enfrentamento da
mentalidade da dieta

Descubra a linguagem da dieta no seu dia a dia

Marque abaixo aquele que você já se percebeu pensando ou falando:

- ☐ Meu problema é que eu gosto de comer
- ☐ Preciso me policiar
- ☐ Hoje vou dar uma segurada
- ☐ Açúcar é um veneno
- ☐ Hoje é meu dia do lixo
- ☐ Eu não sou confiável perto da comida
- ☐ Não tenho disciplina para comer saudável
- ☐ Sou viciada em açúcar
- ☐ O meu problema é o doce

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Marque aquele que você já se percebeu pensando ou falando:

- ☐ A balança me ajuda manter o foco da dieta
- ☐ Ser saudável é um sacrifício
- ☐ Preciso de FOCO, FORÇA E FÉ
- ☐ Fazer dieta é cuidar da saúde
- ☐ Esse final de semana eu jaquei
- ☐ Não tenho força de vontade
- ☐ Só posso comer isso de final de semana
- ☐ Posso comer chocolate, mas só 2 quadradinhos
- ☐ Comendo assim onde será que vou parar?

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Sabia

que a Cultura da Dieta também
chega até nós por imagens?



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Sabia

que a Cultura da Dieta também
chega em nós por imagem?



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta



quem sabe você também não aguenta mais essas imagens e seus significados

que insistem em transmitir que pessoas saudáveis não comem hambúrguer ou pizza OU mulheres que comem saladas são felizes porque estão sempre rindo OU fotos de antes e depois OU AINDA a vigilância de suas maçãs e fitas métricas por todo canto.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

LEMBRETE

"A cultura da dieta busca minar a autoconfiança – nosso compasso interior, esse guia reptiliano e pré-histórico que vive dentro de nós, nosso maior legado, acumulado após gerações e gerações de vida neste planeta".



Virgie Tovar

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

*As dietas falaram tantas coisas
que talvez não saibamos como a
real saúde se parece.
Olhamos para o lado e:*



- Lutar com a balança parece normal
- Ter culpa ao comer parece normal
- Sentir culpa ao comer alimentos que gosta é normal
- Fazer exercício para compensar o que comeu é normal

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

LEMBRETE

"Saúde é ter autonomia no
cuidado ao seu corpo"

Malu Jimenez

Caderno de Exercícios

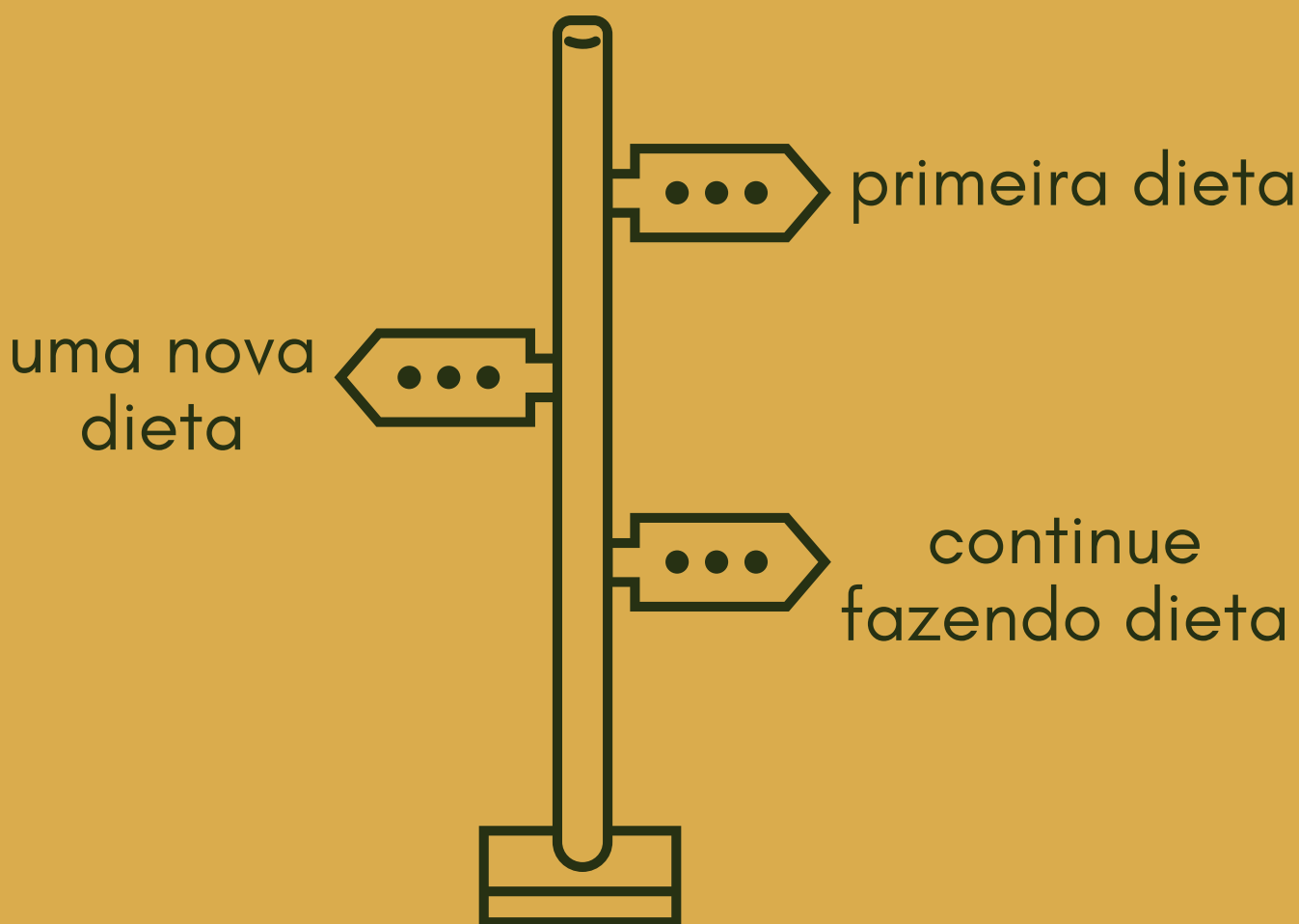
de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta



O beco sem saída

da cultura da dieta



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

Você se reconhece nesse pêndulo?



Tentando comer menos
Cortando grupos alimentares
Pesando a comida



Comendo tudo o que eu vejo
Sensação de que a comida
me domina

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

Ciclo vicioso das dietas



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta



"Eu vou fazer dieta e perder um *kilinhos* e depois e paro e começo a cuidar de mim. É só um empurração inicial"

Essa é a miragem dos ciclo vicioso, você acha que consegue sair a qualquer momento ou que está te ajudando, quando na verdade a cada vez é sugada ainda mais para ele.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Sabia que tem até charge sobre isso?

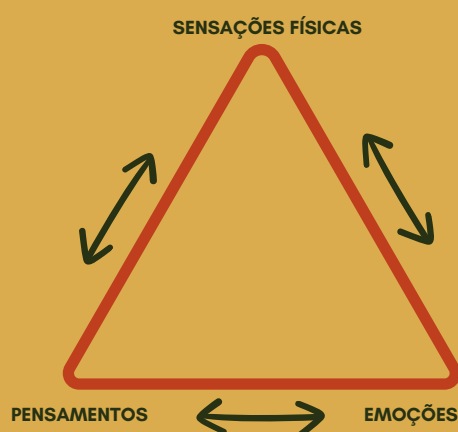


Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

Por que não conseguimos fazer dieta?

Porque as dietas desconsideram que somos um conjunto lindo e caótico de **pensamento, sensações do corpo e emoções**. Comer apenas levando em consideração os pensamentos do que as dietas dizem que é bom ou não é inútil para que façamos escolhas inteligentes e amorosas em diferentes contexto alimentares



Caderno de Exercícios
de enfrentamento da
mentalidade da dieta

Compreendo mais sobre o triângulo

1 PENSAMENTOS

Você sabia que temos entre **50 a 70 mil pensamentos por dia?** Nossa mente pode parecer uma rádio FM com um falatório sem parar. Os pensamentos são altamente voláteis, já aconteceu com você de se perceber pensando na "morte da bezerra" e nem saber como chegou lá?

obs. os pensamentos não são vilões, apenas pensamentos. E tem inúmeras funções como planejamento ou construir tantas coisas belas como seres humanos.

2 SENSAÇÕES DO CORPO

Sensações do corpo são mensagens que nosso corpo envia sobre nosso mundo interno e como reagimos ao mundo que nos rodeia. Exemplo: sensação do contato da roupa com o corpo, sensação de estômago vazio, sensação de calor pelo suor, sensação do toque do ar no nosso rosto, sensação de ombro rígido, sensação de conforto em sentir um travesseiro, sensação de pressão da força da mordida, sensação de cansaço nas pernas e outras.

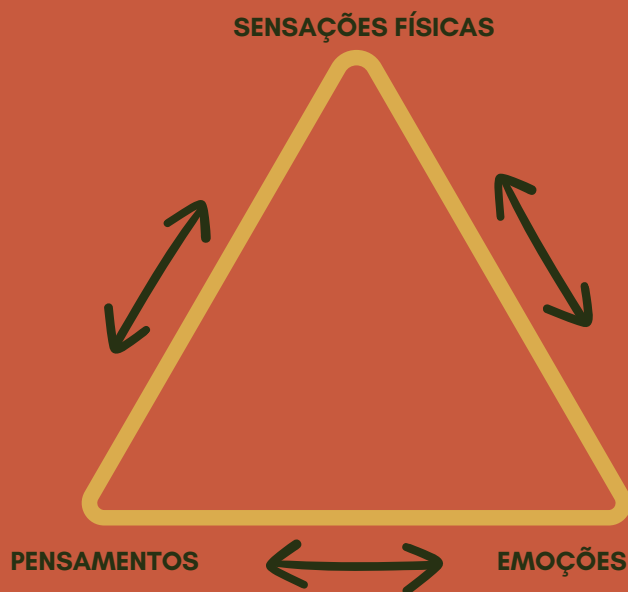
obs. aos poucos vamos aprendendo reconhecer e nomear as sensações, e as mesmas são menos voláteis que os pensamentos

3 EMOÇÕES

Todas as emoções são NATURAIS, MENCIONÁVEIS E MANEJÁVEIS, ou seja a frustração é tão natural como a felicidade. São mencionáveis porque podemos nomeá-las e manejáveis já que é possível cuidar delas. As emoções são messageiras: qual mensagem a raiva traz para você? e a tristeza? As emoções não ouvidas podem se transformar em um comer emocional disfuncional.

Caderno de Exercícios
de enfrentamento da
mentalidade da dieta

Compreendo mais sobre o triângulo



Decisões alimentares inteligentes e amorosas vem da habilidade gentil de saber como ler as sensações físicas, pensamentos, emoções e suas inter-relações

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

FAÇA AS CONTAS

Pergunte as pessoas que moram com você, suas colegas de trabalho, pessoas queridas: quantos anos essas pessoas estão tentando fazer dietas? E preencha as lacunas abaixo e some todos os valores

A calculation grid consisting of 6 yellow circles arranged in three rows. The top row has two circles with a plus sign between them. The middle row has three circles with plus signs between the first and second, and between the second and third. The bottom row has two circles with a plus sign between them.

anos fazendo dietas

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta



Um momento de carinho aqui!

Começar a ver com mais clareza o ciclo das dietas, suas nuances e adoecimento que trazem não é tarefa fácil

Para isso você tem convidado sua:

CORAGEM | CONTATO COM O DESCONFORTO |
CUIDADO DE SI MESMA



*Sempre que
precisar, pause
e cuide de si*

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

Marque os Sentimentos presentes

depois de 1 semana fazendo dietas?

DESESPERANÇOSA

IRRITADA

DEPRIMIDA

TRISTE

DESENCOROJADA

PREOCUPADA

ANSIOSA

PESSIMISTA

outros

outros

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta



O QUE EXISTE ALÉM DO MURO DAS DIETAS?

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta



Como você descreveria a relação
dos sonhos com a comida?

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Marque as necessidades da sua relação com a comida e o corpo:

PRESENÇA

CONEXÃO

ESCOLHA

CONFORTO

AFETO

CELEBRAÇÃO

ESPERANÇA

CRIATIVIDADE

outros

outros

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

LEMBRETE

"Enquanto você estiver respirando, existem mais coisas certas do que erradas sobre você".



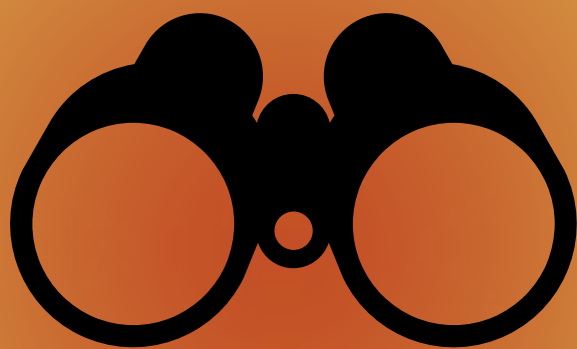
Jon Kabat-Zinn

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Descobrimo a linguagem da sabedoria e amorosidade na relação com a comida



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Honrar meu corpo

Movimentar o
corpo porque
faz você se
sentir bem

COMER

É NATURALMETE
RECONFORTANTE

Qual são os
pedidos do seu
corpo hoje?

Como cuidar
da sua Fome
do coração?

Peso não reflete saúde

Preencha você

Preencha você

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Preencha você

Preencha você

Preencha você

Preencha você

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

LEMBRETE



Você está sempre a
uma respiração de
casa

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

GLOSSÁRIO IMPORTANTE



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

GLOSSÁRIO

Mindfulness

podemos traduzir para o português como: atenção curiosa, atenção amorosa ou atenção plena.

É uma habilidade composta por: 30% genético e 70% treinável.

A prof^a Ellen Langer conhecida como a *mãe de Mindfulness* diz que é “o simples ato de perceber as coisas ativamente”.

É possível dizer que Mindfulness é familiarizar-se com as sensações do corpo, emoções, pensamentos, suas inter-relações entre si e com o mundo.

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

GLOSSÁRIO

Mindful Eating

Podemos traduzir em português como comer consciente, comer compassivo ou comer sensível ao contexto.

Refere-se a habilidade de estar curiosa e em contato com o que está acontecendo em nosso triângulo (pensamentos, sensações do corpo e emoções) momento a momento: quando chegamos à mesa, ao montar o prato, enquanto estamos comendo e depois que comemos também.

Habilidade de perceber como o ambiente, as pessoas, o país, o bioma, a cultura alimentar, a indústria da dieta, da beleza, a ciência vigente impactam na maneira e no que escolhemos comer.

Convite: Escolhas alimentares inteligentes e amorosas

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

GLOSSÁRIO

Insatisfação com o corpo

insatisfações que colocam as mulheres em uma corrida infinita em busca de atingir um padrão de beleza que está em constante transformação e que é veiculado pela mídia, redes sociais e etc

[Rebeca Costa Oliveira, PRESSÃO ESTÉTICA E AUTOIMAGEM: UM ESTUDO COM MULHERES DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS]

A imagem corporal é definida por Slade como “a figura que temos em mente do tamanho e forma dos nossos corpos”. A insatisfação com a imagem corporal ocorre quando o indivíduo deseja que seu corpo seja diferente da forma como o percebe.

[Carnaúba et al, 2021, <https://doi.org/10.1590/1809-2950/21008128042021/>]

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

GLOSSÁRIO

Gordofobia

é uma ideologia intolerante que inferioriza pessoas gordas e as torna objeto de ódio e escárnio.

Os alvos e bodes expiatórios da gordofobia são as pessoas gordas, mas ela acaba magoando todo mundo.

Todos acabam em um dentre estes dois grupos: ou vivem a mordaz realidade do preconceito gordofóbico ou com o medo de se tornarem alvo dele.

Então, a gordofobia usa o tratamento de pessoas gordas como uma forma de controlar o tamanho do corpo de todas as outras pessoas.

[Definição pela Virgie Tovar no livro meu corpo, minhas medidas].

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

GLOSSÁRIO

Obesa ou com obesidade

linguagem que favorece a patologização do corpo gordo, assim como o estigma do peso e todos seus impactos na saúde, como diminuição de acesso à saúde, demora de diagnóstico e outros.

[ativista da gordofobia e de uma ciência mais inclusiva]

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

GLOSSÁRIO

Apreciação corporal

Atitude relacionada ao corpo com o tom de apreciação, não é um convite para forçosamente amar o corpo. Na perspectiva do *Mindful Eating* podemos pensar em apreciar o que ele faz por você sem que precise se preocupar como: respirar, fluxo de sangue, raciocinar, ativar as enzimas, acionar o sistema imune para defesas, abraçar as pessoas queridas, ouvir belas músicas e mais.

Você sabe o que são esfíncteres? E sabe quantos estão funcionando sem que você precise se preocupar? Dá um google.

Apreciação está relacionada ao respeito, ao honrar o corpo que é fruto de poeiras de estrelas (ps. isso não é apenas poético, é ciência).

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta



INSPIRAÇÃO

"Podemos construir um mundo que não assume que pessoas gordas são pessoas magras fracassadas, ou que não assume que pessoas magras são categoricamente saudáveis e moralmente superiores"

Aubrey Gordon



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Habilidades de uma relação mais saudável com comida e o corpo

1

Habilidade de reconhecer o ciclo das dietas

2

Habilidade de se defender da cultura da dieta

3

Habilidade de se oferecer carinho

4

Habilidade de decifrar a fome física

5

Habilidade de diferenciar: saciedade de satisfação

6

Habilidade de reconhecer e nomear as emoções

7

Habilidade de cuidar das emoções para além da comida

8

Habilidade de reconhecer a gordofobia

9

Habilidade de apreciação corporal

10

Habilidade de ouvir o corpo e nutri-lo

11

Habilidade de mover o corpo de forma deliciosa

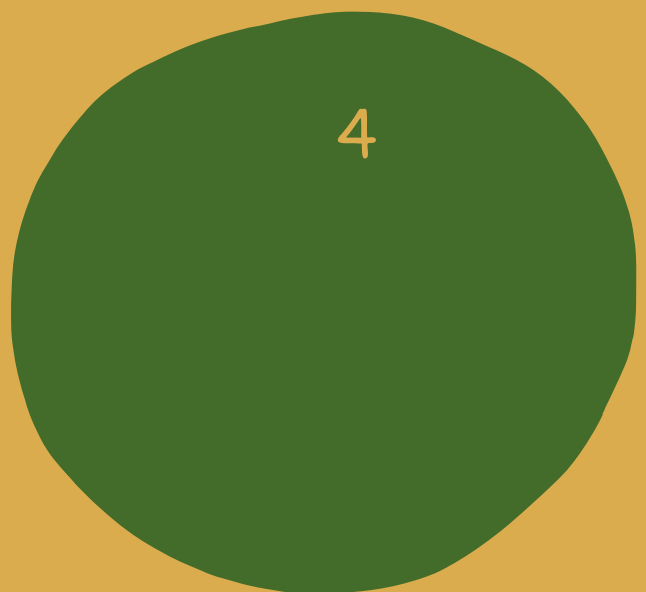
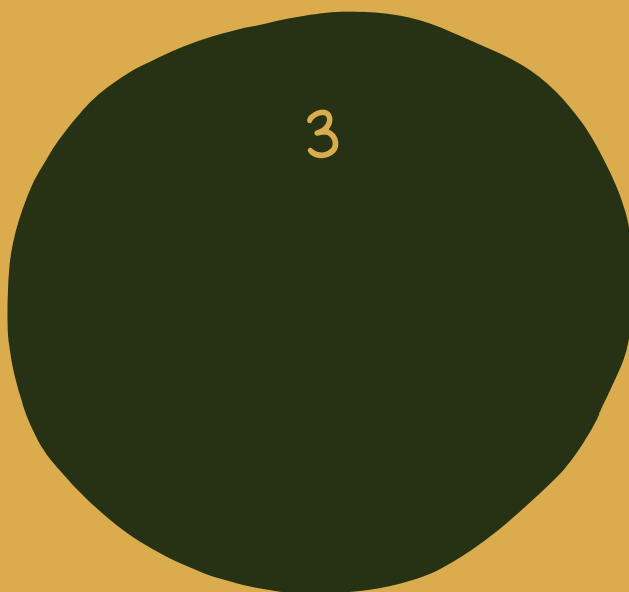
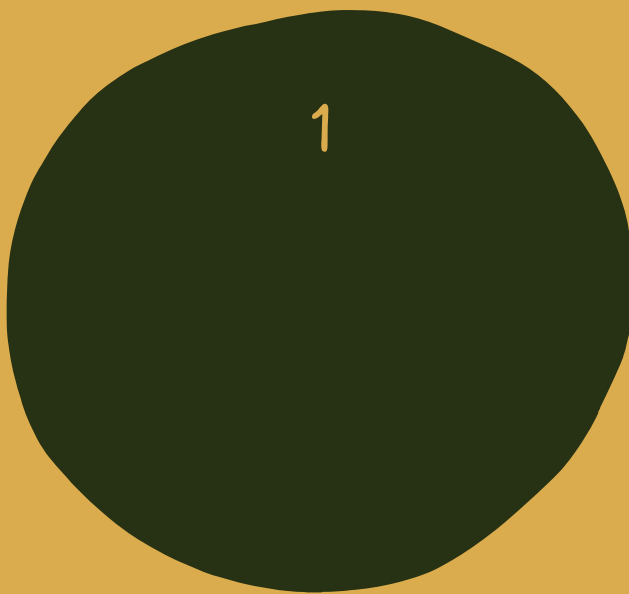
12

Habilidade de flexibilidade alimentar

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

*quais habilidades você
está mais carente?*



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Nomear as habilidades que você esta carente. Escolher UMA para focar

Descobrir como cultivá-la através da rede de apoio

Estágios para construção de uma habilidade de Mindful Eating

Testar no dia a dia o cultivo da habilidade, sem a ideia de perfeição

Ficar curiosa sobre o que funciona e o que não funciona para você

Aprender formas de mensurar o sucesso sem ser pelo peso. No *Mindful Eating* é medido pela diminuição do sofrimento e aumento do contentamento

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da mentalidade da dieta

*O que acontece quando **não** temos rede de apoio AntiDieta e tentamos cultivar uma habilidade de Mindful Eating?*



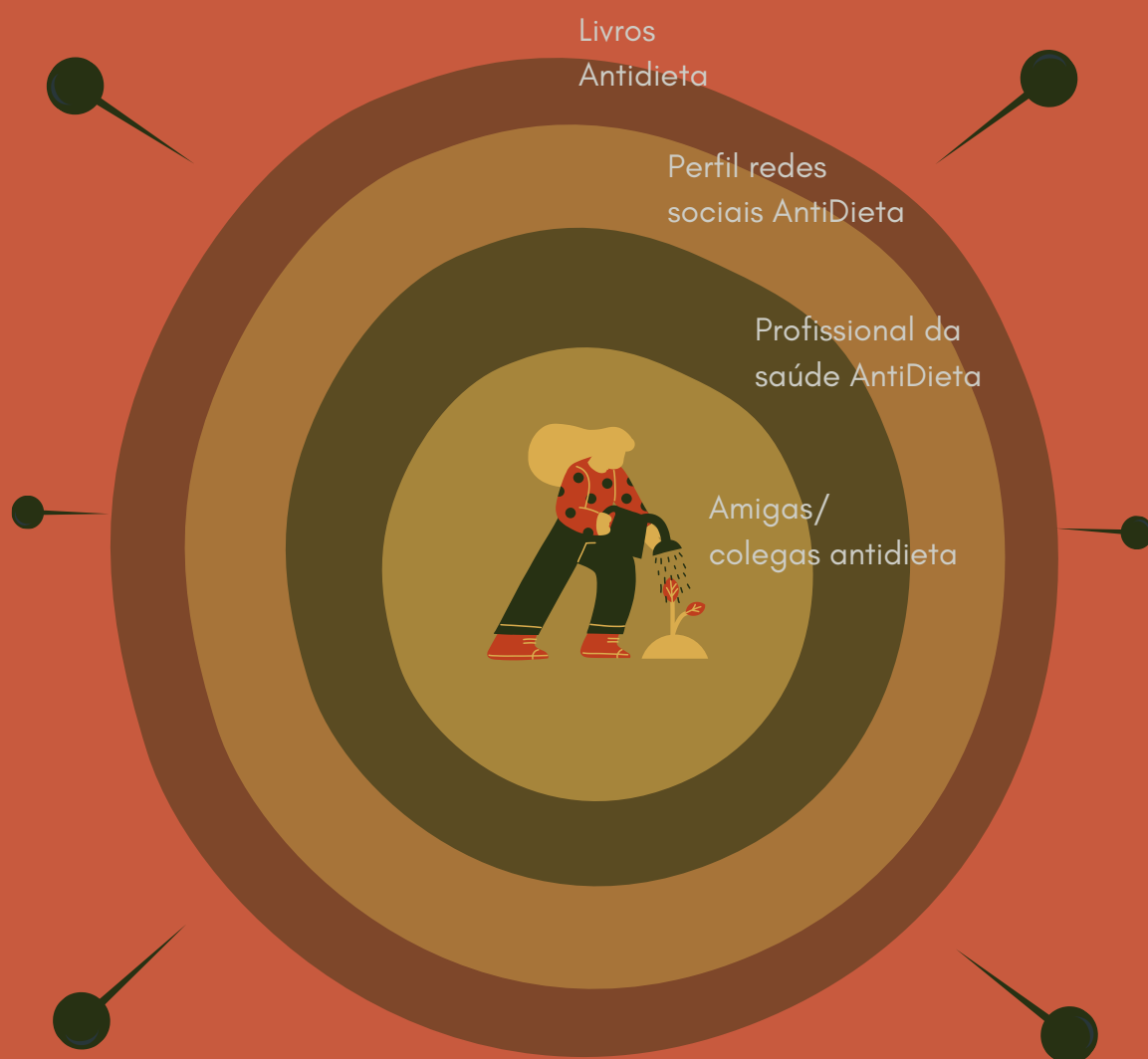
Mensagens de dieta acabando com a construção de habilidade saudáveis

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

E quando temos?



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

nomeando e construindo sua rede de apoio

Livros Antidieta

Perfil redes sociais AntiDieta

Profissional da
saúde AntiDieta

Amigas/
colegas antidieta

Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

quero mais, para onde ir?



@nutricionista_antidieta



www.driele.com/blog



Aplicativo gratuito com áudios
guias de práticas - Insight Timer



Livro digital - 12 contos de
Mindfulness e Mindful Eating



Livro digital - Coletânea de
Poemas "Querida Cultura Dieta"



Curso Introductório de
Mindful Eating



Caderno de Exercícios

de enfrentamento da
mentalidade da dieta

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta



Você não está sozinha no mundo fora das dietas!

por Driele Quinhoneiro @nutricionista_antidieta

Caderno de Exercícios
de enfrentamento da
mentalidade da dieta