

Dieta ...

Por que
começamos bem e
logo desistimos?



NUTRI SABRINA RODRIGUES

Sumário

- 05 Introdução
- 06 Por que começamos bem e logo desistimos?
- 07 A raiz espiritual da alimentação descontrolada
- 08 Quais passos para romper o ciclo da desistência?
- 09 Alimentos que ajudam no controle e bem estar
- 10 Receitas
- 13 Reflita, anote, recomece

PRA QUEM É ESSE GUIA?

Um guia para mulheres cristãs que desejam vencer o ciclo da alimentação emocional e encontrar equilíbrio com fé.

Por Sabrina Rodrigues – Nutricionista



SOBRE A AUTORA

Sou Sabrina Rodrigues, nutricionista apaixonada por ajudar mulheres a viverem com leveza, propósito e saúde, sem dietas extremas ou culpa.

Atuo há mais de 20 anos com foco em reeducação alimentar, equilíbrio emocional e fé cristã como base para escolhas conscientes. Acredito que a alimentação deve ser um instrumento de cuidado — nunca um peso ou prisão.

Minha missão é te lembrar, com ciência e com a Palavra, que o seu corpo é templo do Espírito Santo e merece ser tratado com amor, intencionalidade e graça.

“Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais qualquer outra coisa, fazei tudo para a glória de Deus.” – 1 Coríntios 10:31

INTRODUÇÃO

A mulher que recomeça mil vezes...

Se você já começou uma reeducação alimentar cheia de empolgação, e depois se viu voltando aos velhos hábitos, esse e-book é pra você.

Nós somos mães, esposas, mulheres que oram, servem, trabalham... E muitas vezes, cuidamos de todo mundo — menos de nós.

Aqui você vai entender por que isso acontece e como, com leveza e fé, é possível caminhar com mais constância.

"Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo propósito debaixo do céu."
Eclesiastes 3:1



POR QUE COMEÇAMOS BEM E LOGO DESISTIMOS?

1. DIETAS MUITO RESTRITIVAS

Cortar tudo de uma vez ativa o modo escassez. O corpo se sente ameaçado e o cérebro grita por energia rápida: açúcar, gordura, prazer imediato.

2. METAS IRREAIS

Perder 5kg em uma semana? Isso só frustra. Nosso corpo muda no tempo dele — não no ritmo da comparação com o Instagram.

3. FOME EMOCIONAL

O alimento deixa de ser sustento e vira companhia, fuga, anestesia. Não é sobre o que você come, mas o que está comendo você por dentro.

"Entrega o teu caminho ao Senhor;
confia nele, e ele tudo fará."

Salmo 37:5



A RAIZ ESPIRITUAL DA ALIMENTAÇÃO DESCONTROLADA

Deus criou os alimentos para o nosso bem, mas o inimigo tenta usar até isso para gerar escravidão. Quando a comida ocupa o lugar que só Deus deveria ter — o de consolo, alegria, alívio — ela vira um ídolo.

"Não só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus."

Mateus 4:4

"Tudo me é permitido", mas nem tudo convém.

1 Coríntios 6:12

Fome física é a necessidade real do corpo por energia e nutrientes. Ela aparece gradualmente, com sinais como estômago roncando, fraqueza ou dor de cabeça. É saciada com comida de verdade.

Fome espiritual é a carência da alma — de paz, amor, consolo, propósito. Muitas vezes, tentamos preenchê-la com comida, distrações ou exageros, mas só Deus pode satisfazer essa fome.

A fome física se resolve com pão. A fome espiritual, só com a Palavra.

QUAIS OS PASSOS PARA ROMPER O CICLO DA DESISTÊNCIA?



Ore antes de comer. Peça a Deus sabedoria até nas pequenas escolhas.

Não corte tudo de uma vez. Dê passos firmes, não saltos que não sustentam.

Planeje sem rigidez. Sua rotina muda, sua alimentação também pode ser flexível.

Alimente-se de verdade. Prefira o que vem da terra, não da indústria.

Coma sentada e em paz. Você merece esse cuidado.

Cerque-se de apoio. Fale com amigas, peça oração, busque orientação profissional.

Perdoe-se. Cada recomeço é uma chance nova — e Deus é especialista nisso!

ALIMENTOS QUE AJUDAM NO AUTOCONTROLE E BEM-ESTAR

Alguns alimentos ajudam a controlar a ansiedade, manter a saciedade e evitar picos de compulsão:

Aveia

Ovos

Castanhas

Banana

Água

Frutas com casca

iogurte natural

Legumes refogados

Chocolate 70% cacau



"As misericórdias do Senhor são a causa de não sermos consumidos... renovam-se cada manhã."

Lamentações 3:22-23

BOLO DE BANANA COM AVEIA (SEM AÇÚCAR REFINADO)

Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- Canela a gosto
- 1 Colher de sopa de adoçante Stévia ou 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de chá de fermento

Preparo:

Misture tudo no liquidificador, asse em forma untada por 25 min (180°C)

PASTINHA DE GRÃO-DE-BICO COM AZEITE E LIMÃO

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 colher de sopa de azeite
- Suco de 1/2 limão
- Sal e alho a gosto

Preparo:

Amasse bem com um garfo ou processe no liquidificador ou processador elétrico, sirva com cenoura, pepino, batata rústica assada ou torradas integrais.

REFLITA, ANOTE, RECOMECE



"Senhor, me ensina a não buscar consolo na comida, mas em Ti. Que eu seja constante na jornada, mesmo quando tropeçar. Me dá sabedoria e alegria no processo. Amém."

Anote:

O que te faz desistir?

Que pequenas mudanças você pode começar hoje?

Quem pode te apoiar nesse processo?

"Pois Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, de amor e de equilíbrio."

2 Timóteo 1:7