



# Organize a casa e emagreça

Montar um planejamento completo, avaliar o tempo e organizar o ambiente em que você vive é essencial para manter a dieta e eliminar para sempre os quilinhos a mais **Por Mônica Millatti**

**V**ocê chega em casa, abre a geladeira e se depara com uma infinidade de alimentos saudáveis e aliados do emagrecimento. Mais tarde, ao invés de se jogar no sofá, aproveita o tempo livre planejando o dia seguinte e já separa a roupa da academia.

Apesar de serem tarefas simples, manter essa organização parece ser difícil para muitas pessoas. Segundo Isis Moreira, coach de emagrecimento do IBC (Instituto Brasileiro de Coach), a organização é imprescindível para manter a rotina equilibrada e chegar aos objetivos. "A gestão de tempo e o foco são essenciais para o emagrecimento, justamente porque ajudam a manter a rotina. Quando a pessoa quer fazer tudo de uma vez, acaba não fazendo nada", diz.

## Aliada da dieta

Pode parecer chato, mas manter uma rotina é essencial para quem está buscando emagrecer. Segundo a nutricionista funcional e autora do livro *Alimento, Movimento & Alma*, Lucyane Crosara, mudar os hábitos alimentares para emagrecer real-

mente não é uma tarefa fácil, porque além de um planejamento e logística.

Além de um plano alimentar bem estruturado, é necessário também organizar objetivos e atitudes para iniciar um processo de transformação. "Primeiro é importante avaliar sua relação com seu corpo e com a comida. Muitas pessoas vivem no 'piloto automático', ou seja, sem prestar muita atenção aos sinais no corpo, nem à qualidade e quantidade dos alimentos que come. Portanto, trazer a consciência para o que e como se come é fundamental. É importante saber quais são os seus reais objetivos. O que precisa ser mudado? Qual plano alimentar seguir? Procurar um nutricionista nessa hora vai ajudar muito", explica.

Por esse motivo, uma das principais dicas para começar a organizar a vida é entender a importância do tempo e dividir corretamente as 24 horas do seu dia. O primeiro passo é avaliar todas as suas obrigações diárias para saber como vai manter a alimentação saudável e como vai incluir a atividade física em sua rotina.

"É importante que você tenha anotado (em papel, planilha, calen-

dário, quadro de anotações, o que preferir) como é a sua rotina semanal. Claro que existem os programas esporádicos e os imprevistos, mas o horário de levantar, levar as crianças à escola, trabalhar, academia, etc. é rotineiro. Essas atividades devem estar bastante claras quando colocadas no papel", acrescenta a psicóloga clínica e organizacional Milena Carbonari.

## Da casa ao trabalho

Já parou para pensar em como a bagunça da sua casa ou do seu ambiente de trabalho pode estar dificultando o andamento do projeto de emagrecimento? Ou então que, quanto mais desorganizado o espaço, mais conturbada parece a sua vida?

Segundo Milena, isso não acontece por acaso. "Pode parecer secundária essa avaliação, entretanto, o estado externo dos objetos da casa e do escritório costuma refletir o seu estado de espírito também. Assim, quanto mais organizado por fora e por dentro você estiver, maiores serão as chances de organizar também a sua educação alimentar e rotina de atividades físicas", acrescenta. ▶

## Comportamento



### Divida suas 24 horas

Para ter uma ideia do impacto da importância dessa organização do tempo, a nutricionista Lucyane destaca como exemplo a relação da qualidade do sono com a reeducação alimentar. "Uma noite maldormida faz com que você secrete mais hormônio da fome no dia seguinte, e aí fica mais difícil segurar a compulsão. Para usar seu tempo com sucesso nessa caminhada rumo ao emagrecimento, é necessário priorizar a saúde. O peso dessa mudança alimentar na sua vida deve ser o mesmo do trabalho, do lazer e da família", explica.

Por isso, a dica é organizar a sua agenda para que todas as atividades tenham um horário no seu dia:

- **Atividade física**
- **Horário das principais refeições**
- **Lanches interdiários**
- **Ingestão de água**
- **Sono suficiente**

## Vida em equilíbrio

Para emagrecer, é necessário um equilíbrio entre corpo, mente e espírito, já que o organismo funciona como um sistema em que tudo interfere e sofre interferência. A psicóloga Milena acredita que, nesse processo de organização da vida e da casa, também é preciso cuidar de questões emocionais e sociais. "Estar acima do peso pode interferir na autoestima do indivíduo, em sua autoconfiança e segurança diante das diversas situações. Pode haver cobranças de pessoas próximas, como familiares, o que agrava o estado emocional debilitado de quem está insatisfeito com os quilos

a mais", destaca. A dica é fazer uma análise de sua vida para minimizar as possibilidades de boicote e não colocar toda a organização a perder. Milena dá um passo a passo curto para começar a planejar essa mudança na vida. Responda algumas questões para balizá-la:

1. **Qual o estado geral das suas relações?**
2. **Como está o seu emocional para lidar com desafios e frustrações?**
3. **Quais informações você tem para iniciar o emagrecimento?**
4. **Está em contato com especialistas para saber a melhor forma de emagrecer?**

### Mãos à obra

Com respostas concretas e o planejamento do seu dia a dia, chega o momento de organizar a casa. Do guarda-roupa à geladeira, até a forma como você dispõe a casa, vai influenciar diretamente no progresso do emagrecimento. Segundo a personal organizer da Kiuro, Talita Melo, durante o processo de organização é possível dividir a organização da casa em dois passos, criando um ambiente organizado, funcional e que vai ajudar a sua dieta.

**1 TRIAGEM DE ITENS:** nesta etapa você dará destino aos excessos: é exatamente o ato de abrir a despensa, por exemplo, e descartar ou doar alimentos aos amigos, familiares ou mesmo entidades, guardando consigo apenas aqueles que são amigos da sua dieta e passam longe das tentações.

**2 SETORIZAÇÃO DOS ITENS:** após selecionar os alimentos, a dica é reunir itens de um mesmo grupo familiar para facilitar o acesso no dia a dia. O melhor é dispor itens conforme o perfil da sua dieta alimentar. Imagine separar os alimentos em cestos com porções por horários, tipo ou calorias. "Além de simplificar a rotina, isso pode dar a sensação de variedade, evitando aquela sensação de escassez do início da dieta", completa.

## Planeje a alimentação



**Marmitta** - Antes de preparar a marmitta para levar ao trabalho, escolha a melhor opção de acordo com o seu propósito. Você pode fazer a preparação para a semana toda. Congele cada marmitta em um pote separado, assim fica mais fácil de descongelar quando for utilizar. Monte-as de acordo com a quantidade de um prato. Deixe para temperar a salada quando for comer, e prefira carnes e peixes grelhados, assados ou cozidos. Insira arroz, tubérculo ou massa e leguminosas como lentilha, grão-de-bico e feijões. Além disso, leve frutas e castanhas para os intervalos durante o dia.

**Geladeira** - A configuração da geladeira por si só vai priorizar os alimentos mais saudáveis, deixando-os mais acessíveis. Iogurtes, leites, ovos e queijos, por exemplo, devem estar na prateleira superior. Já as frutas e verduras devem estar na prateleira inferior ou na gaveta inferior, pois nelas a temperatura é um pouco maior.

A regra número um é ter em casa somente os alimentos contidos no seu plano alimentar, assim as chances de sair da linha são menores.



**Despensa** - Tenha organizadores para cada cesto, potes de vidro e bandejas, para separar cada tipo. Coloque os alimentos por categoria de uso e lembre-se sempre do tamanho do espaço que você tem disponível em casa para guardá-los. Essa organização da despensa varia de vida, sempre acompanhado de arrumá-la da forma que for mais prática para você, de uma maneira que consiga ver todos os alimentos que tem à disposição. A organização e a praticidade contribuem na hora de ter as ideias para criar a sua receita. ▶

## Comportamento

### Organizando a vida: ambientes da casa



**Guarda-roupa** - Com base nas suas medidas, separe as peças por tamanho, deixando à disposição e em partes mais acessíveis do armário apenas aquelas que estão de acordo com seu tamanho atual. Faça alterações na disposição cada vez que passar por uma consulta médica ou pesagem na nutricionista, por exemplo, dando destino às peças maiores, como ajustes na costura ou doação. Você também pode eleger aquela roupa que você tanto deseja vestir outra vez e separá-la em um cabide que veja sempre.



**Quarto** - Decore o seu espaço, especialmente o espelho, com uma frase ou imagem motivacional. Separe também leituras relaxantes, que ocupem a mente, para evitar a exposição às propagandas e àquela fominha tentadora do início do processo ou do convívio com guloseimas dos familiares.

**Banheiro** - Reserve cremes e óleos que mantenham a pele hidratada, prevenindo estrias, por exemplo. Seu espaço deve refletir seu objetivo de leveza e bem-estar. Organização também é saúde.

### Mude seu pensamento

A nutricionista Lucyane Crosara destaca que, durante a organização, sobretudo alimentar, existe uma mudança profunda de pensamento e estilo de vida. Ou seja, a ideia não é simplesmente seguir uma dieta, e sim ter um plano que deve ser seguido com o resto da vida, sempre acompanhado de exercício físico e alguma atividade que nutricionista também a alma. A nutricionista ainda acrescenta que é necessário focar no objetivo, mas o caminho a ser trilhado também deve ser apreciado, valorizando pequenas conquistas. "Cuidado para não focar demais no que não conseguiu fazer, mas fique feliz com o que conseguiu. Quanto mais tentativas, mais sucesso terá na construção de novos hábitos", diz.

**Cuidado com as autossabotagens do tipo:**

- **Estou cansada hoje, mereço tomar este sorvete;**
  - **Fui promovida, preciso comemorar com meu prato e bife favorito;**
  - **Tive que comer, fizeram este bolo especialmente para mim;**
  - **Aonde fui só tinha porcaria para comer, tive que comer.**
- "Tenha consciência de seus instrumentos de sabotagem, pois isso ajuda a fugir desses pensamentos e ter a força de agir. E lembre-se de colocar metas realistas. Expectativas muito fora da sua realidade só fazem desmotivar", acrescenta. ■