

Título: Coaching é aposta da vez para quem deseja eliminar os quilinhos extras

Veículo: Hoje em Dia (On-line) - **localidade:** BELO HORIZONTE - MG - **Publicação:** 28/08/2016

Editoria: Notícia - **Página:** On-line

Renata Galdino

SOB ORIENTAÇÃO – Sarah (esq) afirma que somente com o auxílio da coach Marcela que chegou aos 52 quilos

SOB ORIENTAÇÃO – Sarah (esq) afirma que somente com o auxílio da coach Marcela que chegou aos 52 quilos

Reeducar a mente é importante quanto reeducar a alimentação. Eis aí uma das principais explicações para tantas pessoas ficarem pelo caminho depois de iniciar uma dieta. Se não houver um emagrecimento “de dentro para fora”, trabalhando o emocional, é bem provável falhar na busca por um corpo esbelto e saudável. Especialistas reconhecem que o processo não é fácil. Mas é possível.

Só depois de compreender a necessidade de mudar a ‘cabeça’ e parar de se autossabotar foi que a micropigmentadora Sarah Jéssica Alves Randow, de 28 anos, conseguiu chegar aos 52 quilos. O excesso de peso veio quando completou 12 anos e teve a primeira menstruação. “A partir daí, passei a viver o efeito sanfona. Já fiz dietas malucas, cortei carboidratos da alimentação. Até remédio tomei, nada adiantou. Sempre voltava a engordar”.

A mudança apenas aconteceu, segundo ela, depois que começou a frequentar sessões de coaching. “Fui levada a fazer uma autoanálise. O emagrecimento, na verdade, foi consequência. Minha vida toda melhorou e a autoestima está lá em cima. Comecei a emagrecer para valer em março deste ano e até agora foram dez quilos embora, e quero mais. Compreendi que é preciso me doar completamente para conquistar o meu objetivo”, avalia.

“A autossabotagem sempre me levou a falhar no processo de emagrecimento. Dava desculpas, falava que não comia direito porque não tinha tempo. Com o coaching eu percebi que não tinha nada disso. Era preciso querer mudar” (Sarah Jéssica Alves Randow, de 28 anos)

Dedicação

Esse, inclusive, é o primeiro passo para que coaching apresente resultado. “É preciso ter comprometimento e traçar metas. Com as técnicas, a pessoa abre os olhos para ver o que está fazendo de errado e o que a prejudica no processo de emagrecimento. Ela passa a se conhecer melhor e descobre qual é o seu ponto fraco, em que ponto ela está e onde quer chegar”, diz a coach Marcela Santos.

A profissional explica que o coaching voltado para o emagrecimento foca na compulsão e nos transtornos alimentares – assuntos que, de acordo com Marcela, são os mais difíceis no processo. “Geralmente, quem está acima do peso justifica a situação com a ansiedade. Mas a ansiedade só engorda em casos extremos. O que ela causa é a compulsão, e as pessoas têm costume de buscar prazer na comida”.

“Muita gente usa o alimento não para matar a fome, mas para relaxar e melhorar o estresse e a ansiedade de forma ilícita. É uma fome emocional, mas que não se resolve com comida”, complementa o acupunturista e psicólogo Roberto Debski, também especialista em coaching.

Segundo ele, geralmente as pessoas nem sabem o que estão consumindo. O coach chama a atenção para os tipos de produtos desenvolvidos com sabores que estimulam o circuito de recompensa cerebral. Roberto explica que,

ao ingeri-los, o cérebro libera neurotransmissores que dão sensação de prazer, como a dopamina.

Sendo assim, é importante mudar o relacionamento que as pessoas têm com a alimentação, afirma Roberto.

Mudar é preciso

E tudo isso, de acordo com Marcela Santos, passa pela transformação mental. Sem ela, a coach alerta que a vontade de emagrecer pode ficar apenas na empolgação e uma dieta prescrita será só mais uma tentativa na busca pelo corpo saudável. "O empenho será por uns dias, mas logo depois irá desistir. Não há uma dedicação". Quando há mudança no comportamento, entretanto, o processo pode até ser lento, mas terá resultado e ele será duradouro, garante a especialista.

56% dos adultos com 20 anos ou mais estão com excesso de peso no país, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde; O percentual é maior entre as mulheres (59,8%)

Em um país com mais de 30% de crianças obesas, técnicas podem beneficiar os pequenos

Quando se trata de crianças, especialistas afirmam que o coaching também pode ajudá-las no processo de emagrecimento. A estratégia, inclusive, é indicada em meio aos altos índices de excesso de peso entre os pequenos. No Brasil, 33,5% dos que têm entre 5 a 9 anos estão nessa situação, de acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares. O mesmo percentual atinge os adolescentes de 12 a 17 anos com sobrepeso. Desses, 8,4% estão obesos.

Master coach e partner da Sociedade Brasileira de Coaching (SBC), Fernanda Chaud diz que crianças acima de 10 anos já têm entendimento para participar de sessões. As técnicas aplicadas nessa faixa etária, segundo ela, podem até ter maior eficácia. Isso porque os mais jovens ainda não possuem as 'travas' adquiridas ao longo dos anos, assim como acontece com uma pessoa mais velha.

Essas 'travas', Fernanda explica, são as famosas desculpas dadas por quem não consegue emagrecer. 'Não posso fazer atividade física porque tenho problema nos joelhos', 'a minha família é gordinha e também serei assim' e 'não nasci para isso' são as mais comuns segundo ela. "Já as crianças estão mais abertas ao aprendizado e a querer mudar", diz.

Exemplo

Se, entretanto, os filhos forem muito pequenos, os próprios pais podem fazer o coaching e levar para dentro de casa os conceitos aprendidos. Aliás, são os mais velhos que costumam dar o mau exemplo na alimentação, observam especialistas.

De acordo com o acupunturista e psicólogo Roberto Debski, não adianta dizer para os filhos que deve-se comer verdura se os adultos não têm nada disso no prato. "E existem situações crônicas. Tem gente que dá refrigerante para a criança na própria mamadeira. Isso é um dos grandes absurdos que eu vejo por aí".

As sessões podem durar três meses; após, mesmo não atingindo a meta, o cliente tende a manter os hábitos adquiridos

Editoria de Arte / N/A

Coaching para emagrecimento

Link:

<http://hojeemdia.com.br/horizontes/coaching-%C3%A9-aposta-da-vez-para-quem-deseja-eliminar-os-quilinhos-extras-1.410113>