

BEM ESTAR É SE ACEITAR. COM AFETO!

# 1Q de afeto



Uma nova rota de saúde e bem estar



Gabriela Camuçatto  
Jussara Romualdo  
2021



O que é afeto para você? Carinho. Atenção. Cuidado que você tem por algo ou alguém. Todas essas respostas estão corretas, mas já parou para pensar que esse sentimento pode ser feito de VOCÊ PARA VOCÊ? Através de uma automassagem, no preparo de uma comida que você gosta, a retomada de uma caminhada.

Mas a correria do dia a dia não nos permite fazer esse agrado. Falta tempo, dinheiro, são tantas informações nas redes sociais que não dá para saber por onde começar.

Nós, Gabi e Ju, também passamos por essas dificuldades e fomos construindo juntas ferramentas de AUTOCUIDADO. Mas um belo dia pensamos: precisamos dividir isso com outras mulheres e criamos a **1 Que de Afeto**, que tem como missão tornar a vida mais leve, aliviar o peso do julgamento e da culpa, rir de nós mesmas, mostrar que é possível ser feliz acolhendo quem você é, com respeito e empatia.



A 1 Que de Afeto surgiu a partir de 3 pilares: **ALIMENTAÇÃO**, **CORPO** E **AFETO**. Isso porque entendemos que a construção de hábitos saudáveis através da alimentação e a transformação do corpo por meio do movimento só fazem sentido para nós por meio de um olhar gentil e carregado de AFETO.

E foi o AFETO que nos motivou a escrever esse e-book. Mas antes precisamos dizer que você não encontrará a fórmula milagrosa para emagrecer, dietas malucas, treinos pesados e penitências, afinal de contas isso nem combina com a gente rs.

Você encontrará nesse livro um porto seguro, mensagens de encorajamento e dicas de como colocar de maneira LEVE na sua rotina uma alimentação saudável, movimento e AFETO.

Esperamos que goste!

Beijos,

Gabiju



## ACOLHER O CORPO

Existimos através de um corpo que precisa ser acolhido com afeto. Diversas são as insatisfações estéticas que carregamos e que fortalecem a crença de que desejamos ou precisamos modificar as imperfeições corporais. O nosso corpo se modifica de tempo em tempo, a sensação de bem-estar e inadequação oscilam em cada fase da vida.

A aceitação corporal é construída gradativamente por meio da própria percepção e é afetada por influências externas. Qual é o melhor método para aceitar meu corpo de forma incondicional? Sugiro que você troque a palavra ACEITAÇÃO por ACOLHIMENTO. Quando nos apropriamos de um novo olhar, emoções, pensamentos e comportamentos se organizam, e o convite para habitar em si mesmo ecoa. Mudanças corporais acontecem e tudo bem.



## AFETO É ESSENCIAL

O que você tem feito pelo seu corpo? Afeto é isso, fazer algo (de bom ou de ruim) a alguém. Vamos pensar no afeto como algo bom, construtivo. Você se deu carinho hoje? Você se deu um chocolate, afinal tem afeto melhor que esse? Você se deu alguns minutos para cuidar de você?

Qual foi a sensação? Tenho certeza de que foi boa. Então temos um convite para te fazer: CONTINUE. Faça o que te dá prazer, que melhore o seu humor, que te dê alegria, e principalmente que seja com amor. Com certeza você sentirá os benefícios, aquela sensação de bem-estar que irá interferir diretamente no seu corpo.

Experimente novas possibilidades. Movimente-se, corpo em movimento é transformação de fora para dentro. Construa hábitos saudáveis através da alimentação. Essas são estratégias que irão afetar de maneira positiva corpo e mente. É um desafio, mas a vida é isso, cheia de momentos que nos provocam a nos surpreender e a nos superar.



## A MENTE MANDA E O CORPO OBEDECE

Somos um ser único que se move, pensa, sente e constrói sua corporeidade de formas diferentes. Em diversas fases da vida nos deparamos com a necessidade de mudanças que atravessam nossa existência corporal. Ao dar início ao enfrentamento de hábitos disfuncionais em nosso cotidiano, devemos conhecer a real imagem que temos dentro de nós, não no sentido de estética, mas sim na percepção de QUEM SOU.

Durante esse percurso existe uma gritante diferença entre substituir uma ação por outra e realizar uma mudança na dinâmica da nossa reação, ou seja, mais do que trocar atitudes é preciso alterar a essência do que nos convoca a ação. Movimento, sensação, sentimento e pensamento são elementos que compõem ações gradativas que interferem na transformação de hábitos.



## POR ONDE COMEÇAR?

Comece olhando para a sua rotina. Todos nós temos uma: acordar, escovar os dentes, tomar café ou acordar tomar banho e arrumar a cama ou acordar mexer no celular, cuidar das plantas e tomar café. Enfim de modo geral temos uma rotina ao acordar, uma à tarde e outra à noite.

Anote o que você costuma fazer e se existem espaços entre uma atividade e outra. Encontrando esses espaços você pode incluir algo que deseja fazer de AUTOCUIDADO, mas não estava conseguindo: comer melhor, fazer exercícios físicos, ler aquele livro que está a meses na estante.

Você pode, por exemplo começar a consumir frutas que você goste, é mais fácil adquirir hábitos quando comemos alimentos de que gostamos e que fazem bem, nutricionalmente falando. Comece com atividades físicas que não gerem sensação de sofrimento, no início a intensidade não precisa ser alta, mas é importante começar, nem que seja 5 minutos por dia. Depois crie recompensas saudáveis e prazerosas, principalmente após o treino, isso ajuda na construção de hábitos.

Vamos lá?





## ALIMENTAÇÃO

Mas como ter uma rotina na alimentação? Não sei o que comprar, não sei cozinhar, quando vou ao supermercado são tantas opções e no restaurante então piorou!

Vou te contar um segredo: eu também ficava perdida. Eu ia na feira e comprava tudo que ofereciam, no supermercado nem se fale. Como resolvi esse problema? Fazendo uma lista de compras. Coloco nela os alimentos que irei consumir na semana ou no mês com as quantidades.

Funciona assim, aqui em casa somos 3 adultas, minha mãe, minha irmã e eu. Na lista da feira coloco de 5 a 6 variedades de frutas e sempre compro 2 verdes assim vão amadurecendo durante a semana e não estragam.

Procuro comprar uma verdura que dura mais tempo na geladeira como a couve, que dá para congelar. E legumes compro 2 a 3 e deixo um pouquinho de cada em uma vasilha com água para durar mais. No supermercado também levo minha listinha: arroz, feijão, macarrão, 1 lata de milho e de sardinha (são ótimos coringas na cozinha), etc.



## ALIMENTAÇÃO

Depois é organizar como vou comer: 2 a 3 frutas por dia, salada e legumes refogados pelo menos no almoço, feijão cozinho bastante para congelar. E deixo o milho e a sardinha para aqueles dias de preguiça total.

No começo é difícil, mas com o tempo você pega a prática, porque a gente só aprende fazendo. Para te ajudar fiz um esquema de como organizar sua alimentação, mas é claro que você mudar e colocar do seu jeito.

Agora que organizamos a sua rotina na alimentação que tal se organizar para cuidar do corpo?

É com você Gabi!



## **BÔNUS: ESQUEMA DE ALIMENTAÇÃO**

Alimentos fáceis de fazer: neste espaço irá colocar alimentos ou preparações que são fáceis e que você sabe fazer. Por exemplo: arroz, feijão, carne com batata, frango, torta de palmito, legumes assados, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

Lista de compras: aqui você irá escrever os alimentos que irá utilizar, com base na lista acima. Por exemplo: arroz, feijão, batata, cenoura, abobrinha, palmito, acém, frango e ovo.

---

---

---

---

---

---

---

---

Combinações: agora vamos deixar a criatividade fluir combinando preparações ou os itens. Por exemplo: arroz, feijão, carne com legumes OU frango grelhado com purê de batata e salada de abobrinha.

---

---

---

---

---

---

---

---



## CORPO

As pessoas sempre me perguntam: “Gabi, por onde começo a fazer atividade física? Não gosto de nada ou não tenho tempo”. Ouço relatos como “Não gosto do ambiente de academia, não me sinto acolhida”.

Preciso dizer que também não sou do time academia. Sempre senti meu corpo livre e fora desses padrões. Para mim, a melhor forma de mover o corpo é através da dança. Dançar é terapêutico, transforma o seu próprio corpo em um lugar de refúgio e paz, liberta os pés enraizados no medo. O ato de mover do corpo é carregado de novidade abrindo caminhos para experimentar diversas possibilidades.

Dançar também é ancestralidade, um convite para a alma se libertar. O corpo fala enquanto dança, expressa emoções que por algum motivo são difíceis de verbalizar permitindo estabelecer uma conexão mais profunda consigo mesmo, alcançando vitalidade, e integração. Além disso proporciona a ampliação do autoconhecimento integral, afinal existimos por meio de um corpo que sente, pensa e sofre.



## CELEBRE SUA EXISTÊNCIA EM MOVIMENTO

O melhor de tudo é que não existe certo ou errado na dança e isso faz com que você aproveite os benefícios de forma plena. A dança aprimora o equilíbrio, fortalece os músculos, melhora a postura e é claro dá aquela sensação de bem-estar.

Não sabe por onde começar? Separamos 3 músicas que são um convite para mover seu corpo, sem regras, sem julgamentos. Aqui só tem espaço para a liberdade do movimento.

Vamos te fazer um pedido, separe uma roupa confortável para esse momento e um lugar para você ficar bem à vontade e aproveite. Ao final lembre-se da sensação e use esse sentimento como estímulo para continuar na rotina de dança. Esse registro é essencial para que o exercício físico comece a fazer parte do seu dia a dia.

Já organizamos a alimentação com a Ju e já colocamos o corpo pra jogo. Agora só falta o mais importante: AFETO.

Só vem!



CLIQUE NO ÍCONE



CLIQUE NO ÍCONE



CLIQUE NO ÍCONE



## AFETO

Tem fases na vida que estaremos em paz com a nossa imagem corporal e em outros momentos entraremos em uma grande guerra com o que vemos no espelho e como gostaríamos de estar.

É essencial construir a cada dia um olhar de gentileza para esse corpo que constrói tantas memórias, venceu diversos desafios. É impossível ganhar todas as guerras que nossa mente está sujeita a enfrentar diariamente; é provável que perderemos algumas e justamente nessas um novo olhar renasce para o que podemos ser naquele instante.

O desânimo pode aparecer, mas insista nos pequenos afetos diários mesmo quando aquela vontade de desistir de tudo bater na porta, são os pequenos hábitos nutridos de afeto que vão reorganizar sua rota e te levar para um lugar onde é possível recomeçar em paz.



## AFETO

"E seu eu tiver uma recaída, der uma escorregada?"  
Está tudo bem, faz parte do processo, afinal a gente só aprende errando. Quando a cobrança pesar, pare e pense. Será que posso fazer diferente, de que maneira posso melhorar, o que eu fiz que deu certo? Com certeza tem uma infinidade de coisas boas.

E bora colocar um sorriso no rosto?

Assistir aquele vídeo engraçado que seu irmão mandou no WhatsApp ou ver pela milionésima vez aquela comédia que você já decorou as falas.

Vamos aproveitar para aliviar a tensão e liberar endorfina. De quebra damos uma força para o sistema imunológico e protegemos nosso coração.

Cuide-se hoje.

Cuide-se amanhã.

Cuide-se com afeto.

