



SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** ivani@gazetanews.com

Dra. Ivani Manzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: www.myclickcoach.com

E lá vamos nós prometer tudo novamente!

Eu prometo guardar dinheiro, prometo fazer exercícios, prometo comer corretamente, prometo ligar mais vezes para minha mãe, para meu pai, para meus amigos e assim vai. Chegou novamente a época de prometer.

Na área que eu trabalho o que mais acontece é gente me procurando, e depois que eu explico a metodologia e tudo mais, a frase final é “mas, é que está no fim do ano, agora vem Natal e Ano Novo e você sabe...a gente come mesmo. Então, no início de janeiro eu PROMETO, que te procuro”.

Interessante o impacto que essa frase causa na própria pessoa. Soa como se estivesse fazendo alguma coisa para se cuidar, mas na verdade não está fazendo nada além de protelar a decisão de cuidar da coisa mais importante, a saúde.

O fato é que poucas pessoas entendem a importância daquilo que nunca perderam e que tem de graça. Pessoas saudáveis tem dificuldade em manter os hábitos saudáveis porque julgam não pre-

cisar. Porém, quando a saúde se vai, recuperar vai requerer mais energia e mais determinação. E claro, mais restrição. Funciona assim: se você precisa diminuir a quantidade de doces e carboidratos de alto índice glicêmico para não ter diabetes, quando você se torna diabético você não poderá mais comer doces e ponto.

Mas, voltando às promessas de fim de ano, o que você prometeu em anos passados e que ainda não cumpriu? E se não cumpriu, por que não cumpriu? É um bom começo pensar nisso. Pode ser que não tenha cumprido por não dar valor, porque precisa de ajuda e tentou sozinho ou como na maioria das vezes, porque a promessa não é sua. Explico. Isso acontece quando nós prometemos uma coisa que a maioria das pessoas deseja e você só deseja ser como a maioria das pessoas. Se você está rodeado(o) de pessoas que fazem corrida de rua e prometer que em 2020 vai começar a correr também, pode ser que esteja fazendo isso apenas por admirar as pessoas e a modalidade, mas que



Diante das mesas fartas, todos prometem começar as dietas em janeiro.

não goste ou não querida correr. Se for o caso, pode prometer todo ano que não irá cumprir porque não é você que deseja, é apenas o meio em que você vive que te pressiona para ser igual.

Isso acontece com dietas malucas, vou fazer porque todo mundo diz que é bom, acontece com exercícios, vou fazer porque todo mundo faz. Acontece com muita coisa que a gente nem percebe. O resultado é um atraso nas nossas conquistas. Enquanto estivermos tentando prometer ser algo que não faz parte do que somos, vamos falhar.

Então, talvez a melhor promessa que todos nós podemos fazer neste fim de ano é tentar a partir do ano que vem, se conhecer melhor. Tentar entender quem realmente somos o que precisamos fazer para melhorar a saúde, o trabalho, os relacionamentos. Olhar para dentro de nós e ver realmente os defeitos, porque é claro que temos defeitos. Assim, ao chegar no final de 2020 faremos promessas novas, porque já cumprimos as anteriores.

PHOTOGRAPHY

FOTOGRAFIA PROFISSIONAL
(PROFESSIONAL PHOTOGRAPHY FOR IMPORTANT OCCASIONS)
MIAMI, BROWARD, PALM BEACH AND ORLANDO

#CONTACT ME

PHONE:
561-542-0546

EMAIL:
INFO@SCHUMACHERPHOTOGRAPHY.COM

Shumacher
PHOTOGRAPHY

GRUPO Gazeta

Leve a gente com você!

AGORA COM NOSSO NOVO APP VOCÊ ASSISTE AS LIVES DIRETO DO APLICATIVO.

Baixe ou atualize agora mesmo!

Rádio Gazeta News
Available on the App Store | Get it on Google Play