

riosemgluten

GUIA PRÁTICO DE SOBREVIVÊNCIA DO CELÍACO FELIZ

Priscilla @minhavidaceliaca

GUIA PRÁTICO DE SOBREVIVÊNCIA DO CELÍACO FELIZ

Priscilla @minhavidaceliaca

**Edição / Diagramação:
Raquel Benati**

**Março / 2019
www.riosemgluten.com.br**

#1

INFORMAÇÃO





#1

INFORMAÇÃO

Procure se informar sobre todas as questões que envolvem a doença celíaca. Pergunte, pesquise, encontre sites e blogs, se junte a grupos da sua cidade, vá ao seu médico de confiança com todas as suas perguntas (Não existe pergunta boba!) e tire todas as suas dúvidas. O primeiro passo para ser feliz com a doença celíaca é se informar e procurar ajuda!

#2

CONHEÇA SEU CORPO





#2

CONHEÇA SEU CORPO

Aprenda a escutar o seu organismo. É ele que vai te mostrar o caminho certo para você! Existem vários sintomas relacionados à Doença Celíaca. Os seus sintomas não são iguais aos de outra pessoa. Não subestime a sua sensibilidade e os sinais que o seu corpo lhe apresenta. Entenda que para uns uma coisa funciona e para outros não. Não é porquê uma pessoa não passa mal com algo que te faz mal, que você está errado. Cada organismo trabalha e funciona de um jeito. **CONHEÇA** o seu corpo, escute seu organismo e acima de tudo **RESPEITE** os limites que ele te apresenta.

#3

TENHA UMA REDE DE APOIO FORTE





#3

TENHA UMA REDE DE APOIO FORTE

Quando você tem uma Rede de Apoio bem definida, tudo tende a fluir com mais tranquilidade. Tenha um médico de confiança, um nutricionista para te acompanhar de perto, um psicólogo que ajude a ressignificar a sua alimentação. Busque grupos de apoio na sua cidade e no facebook, converse com familiares e amigos próximos, defina bem a sua base de suporte.

#4

RESSIGNIFIQUE A SUA ALIMENTAÇÃO





#4

RESSIGNIFIQUE A SUA ALIMENTAÇÃO

Não é porquê você tem doença celíaca que se alimentar precisa ser horrível! Muito pelo contrário! Você pode encontrar novas maneiras de continuar comendo as coisas que sempre amou. Descobrir uma forma nova de cozinhar pode ser até divertido! Ter doença celíaca não é o fim da pizza de domingo, é descobrir um novo jeito de prepará-la de forma segura e gostosa! Nós todos temos lembrança afetiva com a comida, uns mais do que outros, mas você não precisa e não deve achar que “nunca mais” sentirá prazer em comer algo. acredite em mim, a doença celíaca traz um novo mundo repleto de coisas maravilhosas!

#5

NÃO TENHA VERGONHA





#5

NÃO TENHA VERGONHA

Se aquele seu primo sem noção fez uma piadinha que te incomodou, fale. Se você está em um restaurante e não tem certeza se é um lugar seguro para você, pergunte! Se alguém te oferecer um alimento que você não consiga ter 100% de certeza que não lhe fará mal e você não puder ler o rótulo, recuse! Se alguém te perguntar pela milésima vez a mesma coisa, explique! No mercado, se você não souber ao certo se um produto contém glúten ou não, olhe o rótulo! Se um exame ou um termo médico não ficou claro, peça explicação! Ligue no SAC das empresas, questione... Faça tudo para garantir a sua segurança e o seu bem estar. Vergonha você deve ter de passar mal sem precisar, não de ter condição médica crônica, autoimune e sem cura!

#6

APRENDA SOBRE CONTAMINAÇÃO CRUZADA





#6

APRENDA SOBRE CONTAMINAÇÃO CRUZADA

Sim! Contaminação cruzada existe. Não é coisa da sua cabeça, não é exagero. Não é porquê você não está sentindo dor que seu organismo não está sofrendo. Contaminação cruzada é um baita problema e a maioria das pessoas que não enfrenta isso, não entende. Você pode ter todo cuidado do mundo e ainda assim sofrer uma contaminação acidental. Acontece! Você deve aprender os riscos, o que significa, como evitar, o que fazer caso aconteça e principalmente, como se manter com saúde em um mundo onde as pessoas não entendem o que isso representa! Procure! Se informe! Se proteja. Contaminação cruzada é coisa séria e não é mimimi. Só você entende a dor que sente! Não permita que quem não entende faça você achar isso besteira, porque não é!

#7

SEJA ORGANIZADO





#7

SEJA ORGANIZADO

Se prepare com antecedência para eventos que envolvam comida, planeje sua alimentação, organize suas compras de mercado, tenha uma marmita bacana, uma garrafa de água sua, talheres para levar com você, lanchinhos prontos em casa para emergências... Se acostume a pensar em todas as coisas que envolvem o seu dia a dia, situações esporádicas, imprevistos etc. Esteja preparado para qualquer coisa. No mercado existem produtos que podem te ajudar a sempre ter em mãos uma bolachinha, uma fruta ou algo do gênero para não passar fome fora de casa. Também existem opções de marmita, talher e garrafas que podem garantir sua segurança e seu bem estar. Imprevistos não são desculpas para sair da sua dieta e arriscar a sua saúde!

#8

EVITE BASEAR SUA ALIMENTAÇÃO EM INDUSTRIALIZADOS E CARBOIDRATOS REFINADOS





EVITE BASEAR SUA ALIMENTAÇÃO EM INDUSTRIALIZADOS E CARBOIDRATOS REFINADOS

Nós celíacos temos que tomar cuidado redobrado com a alimentação. Temos um risco muito alto de ter uma desnutrição severa como consequência de uma alimentação repleta de industrializados, carboidratos refinados, besteiras e afins. Precisamos lembrar que nosso organismo, no início, está muito inflamado e precisa de ajuda para voltar ao normal. Por esse motivo é importante que você se lembre que se alimentar de uma forma mais natural é a forma para você se “curar”. Basear a sua alimentação em uma dieta anti-inflamatória, repleta de plantas e alimentos naturais, pode garantir que você tenha acesso às vitaminas e minerais que estão em falta em seu corpo, sem causar mais dano ao organismo. Excesso de farinhas, açúcares e industrializados pode ser uma péssima escolha na hora de se alimentar, podendo te levar a problemas ainda mais sérios de saúde. Escolha ser saudável.

#9

FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS





FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

Seu corpo precisa da sua ajuda para se “curar”. Não use o sedentarismo como desculpa! Se mexa! Faça yoga, musculação, corrida, natação, hidroginástica, crossfit, caminhada... Não importa. Escolha o que você se adaptar melhor e torne o exercício físico um hábito diário! Além de ajudar seu organismo, vai ajudar também na sua saúde mental. Já é mais do que comprovado que o exercício físico tem real poder de ajudar na cura de doenças mentais e físicas. Você não precisa começar no crossfit, se você não consegue realizar um exercício intenso. Comece no pilates, na yoga ou natação. O bem estar que esse hábito traz é imensurável e ajuda a desinflamar o organismo. Comece aos poucos - quando você perceber, já não vai conseguir viver sem as suas horinhas de cuidado pessoal.



riosemgluten

Guia Prático de Sobrevivência do Celíaco Feliz

Priscilla @minhavidaceliaca