

ADRIANA PEIXOTO CARNEIRO

# *COMPULSO VIVO*

COMO SUPEREI A COMPULSÃO ALIMENTAR

2018

## SUMÁRIO

Introdução, 3

O começo de tudo, 5

Grandes Erros, Quedas Maiores Ainda, 15

Pedindo Ajuda, 25

Me Reerguendo, 30

De Pé Novamente com As 3 Fortalezas, 34

Caminhando a Passos Firmes – Sem Pressa, mas Sem Parar,

98

## INTRODUÇÃO

Você já teve a sensação de estar dando 3 passos para frente e 2 para trás? Impotente, constantemente vencido por algo alheio à sua vontade e incapaz de cumprir com a própria palavra? Já se sentiu como um prisioneiro, um refém angustiado, que, ao ir em busca de seu algoz, descobriu ser a si mesmo?

Pois é, aconteceu comigo.

Meu nome é Adriana, tenho 36 anos de idade e tive compulsão alimentar.

Foi um longo e desgastante período comendo muito além dos limites do saudável, sentindo desconfortos físicos, engordando, começando dietas e fracassando, gastando boa parte do que recebia em alimentos danosos, passando vergonha, comendo escondido, entre vários outros males que a compulsão alimentar provoca.

O objetivo deste livro não é só contar a minha história, mas também compartilhar de forma simples os principais

aprendizados que me levaram a adquirir definitivamente uma vida saudável em diversos aspectos.

Ressalto que não sou médica, psicóloga, tampouco nutricionista e portanto este não é um livro técnico, não contém receitas saudáveis e nem fórmulas prontas. Não pretendo com ele defender nenhum conceito pronto, fechado.

Espero com a minha experiência ajudar a tornar mais curto o caminho de quem está em uma situação similar a que vivi.