

OBJETIVO, META, PROPÓSITO E A NUTROLOGIA

por Dra. Isabela David

O tratamento nutrólogico que eu proponho deve ser encarado como uma oportunidade. Como qualquer oportunidade, para aproveitá-la, temos que estar preparados para ela.

Assim como em todos os âmbitos da nossa existência, seja profissional, familiar, pessoal ou espiritual, precisamos de objetivos, metas e propósitos, que devem estar claros para aproveitarmos as oportunidades. Lembremos que “nenhum vento sopra a favor de quem não sabe para onde ir”. Colocado de outra forma: “Para quem não sabe onde quer chegar, qualquer lugar serve”. Ou ainda: “Existem aqueles que estão sempre indo a algum lugar, mas nunca chegando a lugar algum”.

“Para quê?” se refere ao OBJETIVO. Na Nutrologia, é geralmente a intenção da consulta.

“O quê?” se refere à META. É importante que seja uma meta realista.

“Por quê?” se refere ao PROPÓSITO. Este é, certamente o mais sutil. Além de motivos bastante comuns, práticos, cotidianos, envolve valores, crenças, convicções, a nossa natureza. É algo que vem de dentro e que ninguém pode nos revelar. É a interiozação da busca.

Objetivo e meta, sem propósito, é como colocar uma árvore de pé, sem plantá-la. É como uma construção, sem alicerce. É como uma leitura, sem reflexão. Pode resultar numa enorme sensação de vazio, de incompletude.

Por que a Nutrologia envolve tantos questionamentos?

Porque eu não vou lhe prescrever um antibiótico para tomar 01 comprimido 02 vezes por dia por 14 dias. Não vou lhe prescrever um procedimento cirúrgico que extirpa e ao mesmo tempo resolve o seu problema. Não vou lhe propor uma simples reposição de um hormônio que o seu organismo não mais produz.

O tratamento nutrológico - especialmente dentro da NUTROLOGIA PREVENTIVA, buscando-se uma "longevidade com boa qualidade de vida" - envolve objetivos, metas e propósitos. Está diretamente relacionado ao nosso estilo de vida. Não somente às nossas escolhas alimentares, mas à prática de atividade física, redução do stress, controle do peso, exercícios para a mente, entre outros fatores que influenciam direta ou indiretamente uma série de escolhas, senão todas, que faremos durante o nosso dia, TODOS OS DIAS DAS NOSSAS VIDAS. Até mesmo a escolha por momentos de reflexão, oração ou meditação, capazes de nos estruturar para fazermos todas as outras escolhas!

Vamos exemplificar com um exemplo concreto de perguntas e respostas:

- *Qual o seu objetivo?*
- *Perder peso.*
- *Qual a sua meta?*

- *Perder 5 Kg em 5 meses. (Veja que foi estabelecido um PRAZO e é uma meta realista).*
- *Qual o seu propósito?*
- *Eu quero aprender a comer para viver e deixar de viver para comer. Isso passou a ser importante para mim.*

Este “porquê” - em seu caso, o seu próprio propósito – tem que “vir de dentro”.

Reafirmo: se o seu objetivo for perder peso, mesmo que seja justificado por motivos estéticos, o seu propósito tem que MEXER com você. Pode ser que um médico o alertou sobre o risco de diabetes. Pode ser porque você leu que o excesso de gordura aumenta o risco de vários tipos de câncer. Pode ser porque o seu namorado está insistindo para procurar alguém que lhe ajude a emagrecer. Pode ser pelos mais diferentes motivos, mas somente a **NECESSIDADE INTERIOR PERMITIRÁ A CONTINUIDADE DO TRATAMENTO**. Caso contrário, você o abandonará facilmente.

Preste atenção. Ouça a si mesmo. Estabeleça o tratamento nutrológico como uma de suas prioridades. Dê continuidade. Não desista ao primeiro tropeço e nem mesmo se não alcançar a sua meta no tempo estipulado. Reestabeleça outro prazo e continue no mesmo direcionamento. Insista. Seja flexível consigo mesmo, porque os motivos que não nos permitem alcançar as nossas metas NEM SEMPRE ESTÃO SOB O NOSSO DOMÍNIO. Perdoe-se, sem culpa, e siga em frente, na mesma direção para não ser invadido por um inconfortável sentimento de FRUSTRAÇÃO.

Enfim, esteja preparado para esta oportunidade!

Escrito em fevereiro de 2013.