

Big Idea — hipótese de campanha

Ideia central

Muitas escolhas não começam quando a comida aparece. Elas começam antes, em uma sequência silenciosa de contexto, pensamento, emoção e impulso.

Reenquadramento

Em vez de se perguntar apenas por que não conseguiu seguir o plano, a participante aprende a observar em que momento a escolha passou a acontecer no automático.

Mecanismo

A sequência invisível da escolha. Ao nomear e registrar os cinco momentos da sequência, a pessoa cria um intervalo de consciência entre o impulso e a resposta.

Promessa educacional de trabalho

Aprender a perceber a própria sequência e praticar uma pausa possível em situações reais do cotidiano.

Antagonista conceitual

A lógica de que mais uma regra resolve sozinha uma escolha que começa muito antes do prato.

Não usar como promessa

Não apresentar a ideia como tratamento, garantia de emagrecimento, mudança permanente ou substituto de acompanhamento profissional.