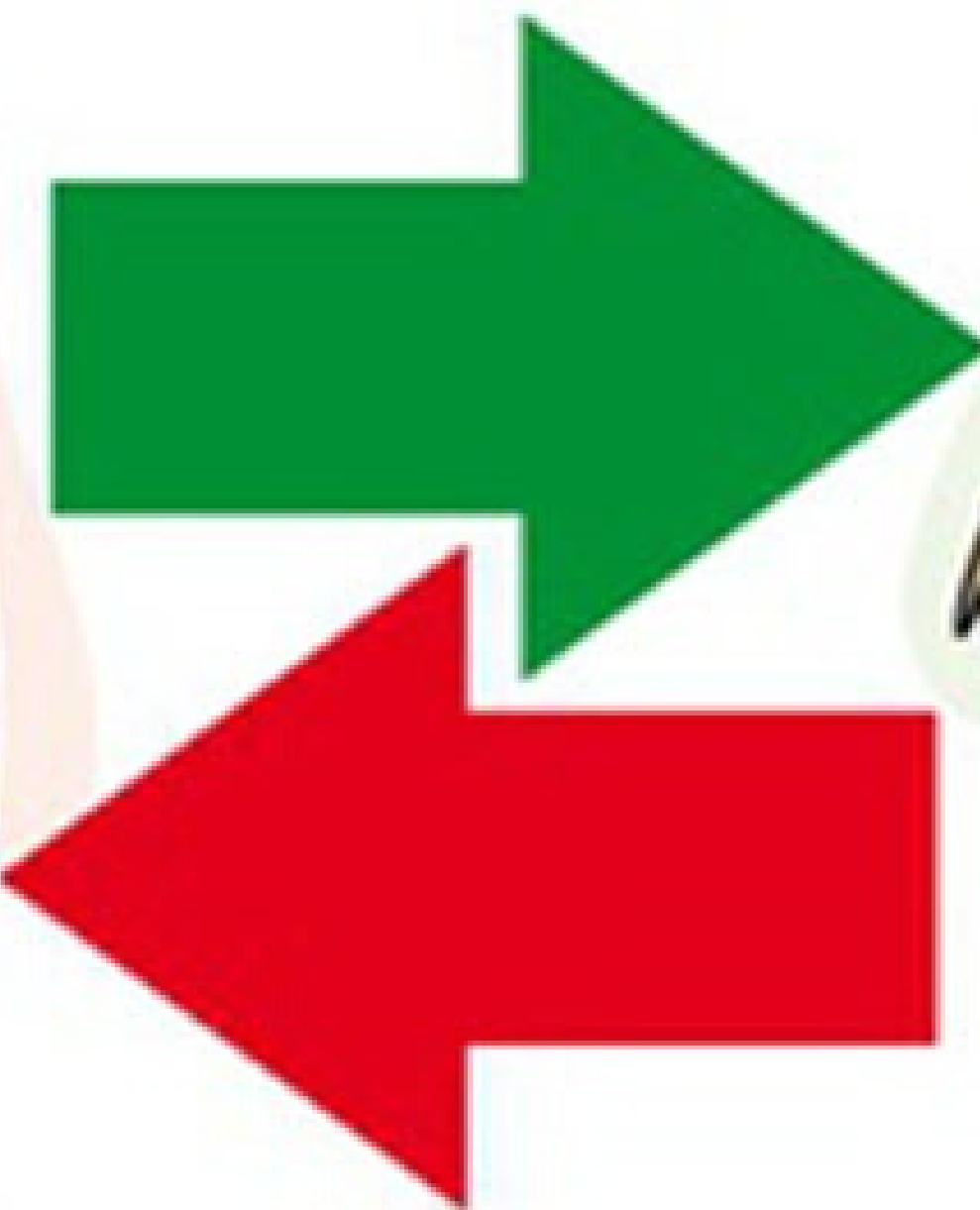


7 passos para o emagrecimento efetivo



Gisele Fernandes
Nutricionista



Olá, tudo bem?

Tenho observado no consultório, que a grande maioria das pessoas tem grande dificuldade em emagrecer e principalmente manter o peso.

Que já passaram por vários nutricionistas ou até mesmo tentaram emagrecer por conta, fazendo todas as dietas possíveis. Por isso, resolvi fazer este e-book, pois existem alguns pontos chave que a maioria das pessoas não levam em consideração, mas que faz toda a diferença para um ótimo resultado.

Espero que você goste e principalmente que as informações contidas aqui possam te ajudar de alguma forma.

Agora eu quero que você coloque em pratica cada passo que irei citar, para você conseguir atingir seus resultados de uma vez por todas e chega de fracassos.

1º passo - Acredite em você

*Este é o primeiro e mais importante passo, afinal de contas se você não acreditar em você mesmo(a) quem é que vai acreditar? Você precisa parar de se autossabotar, de achar que não é capaz, ou de pensar que não vai dar certo, que não vai conseguir.

* Tire forças de onde menos imaginar. Você tem que querer emagrecer e não apenas tentar.

- Quais as situações difíceis que você já passou? Uma roupa que não entrou e estava em cima da hora de você sair? Uma cadeira que entortou? Ou apenas se olhou no espelho e não se sentiu feliz com o que viu?

- Por que você quer emagrecer? Por alguma das situações acima? Por alguma doença diagnosticada? Pense no seu maior motivo e escreva em um papel.

MAS VOCÊ PRECISA ACIMA DE TUDO ACREDITAR
QUE VOCÊ PODE, QUE VOCÊ É CAPAZ E QUE
VOCÊ VAI CONSEGUIR.

2º passo - Não se torture na balança

* Você já parou para pensar quantas vezes na semana
você se pesa?

* E será que com tantas variações de peso: inchaço,
TPM (no caso das mulheres), clima, horário... dá pra
acreditar?

Como ter certeza se realmente você emagreceu ou
engordou?

- O melhor parâmetro são as roupas. Faça
marcações em roupas antigas para você ter noção.
Essa é uma forma muito mais confiável do que a
balança.

*Além do que, você acaba ficando frustrado (a) quando
sobe na balança e nada mudou ou se aumentou ainda
mais, e isso vai te deixar angustiado (a), ansioso (a),
atrapalhando mais ainda o processo de
emagrecimento.

3º passo - Estabeleça uma meta

* Você precisa ter uma meta muito bem estabelecida. O ideal é que você a coloque naquele papel junto com o seu motivo, e deixe esse papel com você em algum lugar que irá olhar todos os dias.

* Sua meta precisa ser SMART:

- * S – específica
- * M – mensurável
- * A – atingível
- * R – relevante
- * T – tempo

Ai vai um exemplo: "Eu quero emagrecer 8 kg em 2 meses porque minhas roupas não estão mais entrando e eu já nem gosto mais de tirar fotos porque me sinto muito gordo."

Deixe ela o mais clara possível.

4º passo - Peça ajuda

- * A pior coisa é você tentar fazer algo sozinho(a).
- * Não tenha vergonha dos seus amigos e familiares.
- * Existem pessoas que gostam de sabotar te chamando pra várias festas ou happy hours, ou que te leva em fast food, ou ficam falando que é besteira, perda de tempo. Você precisa tomar cuidado com isso, porque pode afetar diretamente no seu emagrecimento.
- * Existem pessoas que não se enxergam fazendo isso, fazem sem querer mesmo.
- * Lembre-se que ninguém é obrigado a entrar na sua reeducação alimentar, mas todos podem colaborar com você.
- * Explique o seu grande porquê para que as pessoas entendam o seu real motivo e dessa forma possam te ajudar.

5º passo - Não exclua o que você ama

- * Esse é um dos maiores erros cometidos e desnecessários.
- * Você é “viciado (a)” em algum alimento? Apenas diminua a frequência.
- * Não seja radical, coloque metas para consumi-lo. Vá diminuindo aos poucos.
- * Não precisa retirar nada 100% da sua vida. Isso só irá atrapalhar mais ainda.
- * Alimentação deve ser prazerosa. Se você retirar seus alimentos preferidos, vai virar um tédio, e este não é o objetivo.
- * Lema: Tem que ser divertido, se não está divertindo, tem algo errado.

6º passo - Cuidado com o comportamento

- * A alimentação não deve ser sacrifício, ela não pode ser difícil.
- * Alimentação deve se encaixar na sua rotina, e de acordo com os seus gostos.
- * Alimentação deve ser prazerosa, nutritiva e cultural!
- * Não deve ser uma relação de amor e ódio.
- * Para quem gosta de descontar os sentimentos na alimentação, eu pergunto: Adianta usar o alimento como fuga? O problema é resolvido com ele? Pare para pensar nisso, afinal de contas vai acabar gerando mais problemas, porque você vai se sentir culpado (a) por ter comido mesmo sabendo que não sentia fome.
- * Temos que aprender a usar o lado racional na hora de se alimentar.

7º passo - Esteja rodeado (a) de amor

* Por fim, e não menos importante, lidere suas emoções. Quando você está de bem com você mesmo (a), tudo flui muito melhor e tudo se torna muito mais fácil.

* “Você é a média das 5 pessoas com quem mais convive” – Jim Rohn.

Já parou para pensar nisso?

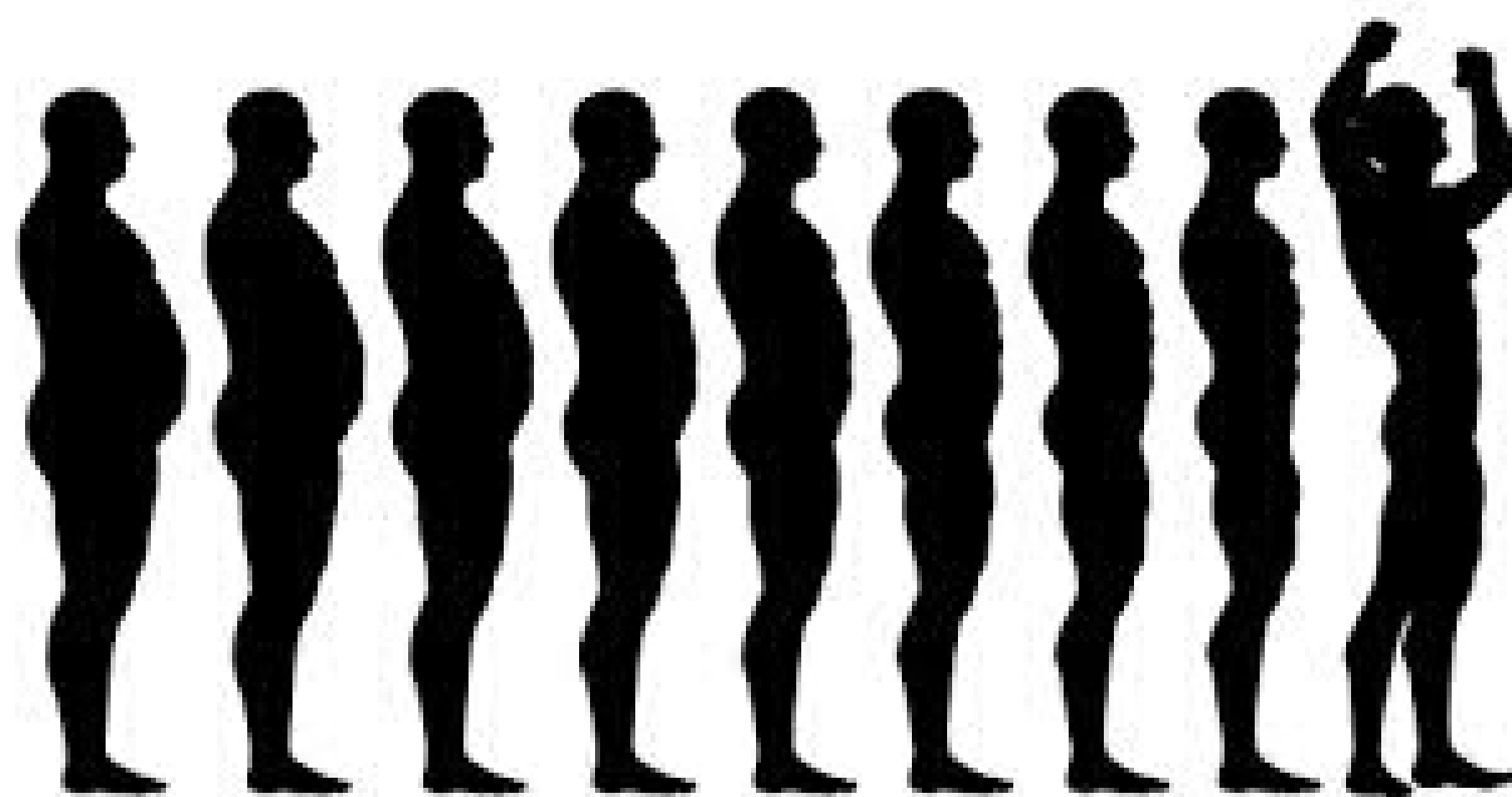
* Veja ao seu redor quem está passando pelo mesmo momento que você e junte forças, desta forma a caminhada fica muito mais gostosa.

"Se quiser ir rápido, vá sozinho.
Se quiser ir longe, vá acompanhado."

E acredite, se você for longe, é sinal que você conseguiu atingir o seu objetivo e mante-lo.



Não tente ser perfeito.
Cipenas tente ser melhor do que você
foi ontem.



Sobre a autora



SOU GISELE FERNANDES, TRABALHO COM FOCO EM EMAGRECIMENTO, HIPERTROFIA E DESEMPENHO ESPORTIVO. FAÇO ATENDIMENTOS EM RIBEIRÃO PIRES.

MINHA MISSÃO É TE AJUDAR A FAZER AS PAZES COM A COMIDA E TE ENSINAR A FAZER ESCOLHAS MELHORES. É TE MOSTRAR QUE A REEDUCAÇÃO ALIMENTAR NÃO É NENHUM BICHO DE 7 CABEÇAS E QUE VOCÊ PODE COMER SEUS ALIMENTOS FAVORITOS SEM PESO NA CONSCIÊNCIA.

Redes sociais



nutrigiselefernandes



Nutri Gisele Fernandes



Gisele Fernandes
Nutricionista