

MINHA HISTÓRIA

Eu pesei 98 kg... e decidi me transformar.

OI, EU SOU A KETTY LEOA.
E ANTES DE SER PERSONAL
TRAINER E HEALTH COACH, EU FUI
UMA MULHER EXATAMENTE COMO
VOCÊ PODE ESTAR SE SENTINDO
AGORA: CANSADA, FRUSTRADA E
SEM ACREDITAR QUE
CONSEGUIRIA MUDAR.





Em 2012, eu estava com 98 kg, recém-formada em Educação Física, mas completamente desconectada do meu próprio corpo. Eu me perguntava todos os dias: Como posso falar de saúde se nem eu consigo viver isso?

Foi nesse ponto que decidi dar um basta.

Não foi fácil, não foi rápido. Mas em dois anos eliminei 25 kg. Mais do que isso: eu me reconquistei

SÓ QUE NINGUÉM ME CONTOU QUE A MAIOR TRANSFORMAÇÃO NÃO SERIA NO CORPO.

A mudança verdadeira aconteceu na minha mente, nos meus hábitos e na forma como eu comecei a enxergar a vida.

E sabe o que eu descobri no caminho?

Que o corpo feminino não pode ser tratado como o masculino.

Nós temos fases, hormônios, ciclos, emoções, histórias. Somos inteiras. E é justamente isso que precisa ser respeitado no processo de emagrecimento.

Depois de viver tudo isso
gestações, pós-parto,
mudanças de país, recomeços e
agora os primeiros sinais do
climatério eu entendi meu
propósito:

Ajudar mulheres 30+ que já
tentaram de tudo a finalmente
emagrecerem de forma leve,
inteligente e sustentável.

Sem dietas malucas.

Sem obsessão.

Sem culpa.

**Hoje, eu uso minha voz, minha
vivência e minha experiência
para mostrar que:**

Emagrecer não é sobre sofrer,
Não é sobre se encaixar em
padrões, é sobre se reencontrar
consigo mesma, respeitando o
seu ritmo e construindo um
estilo de vida que dure para
sempre.

E é isso que eu quero pra
você. Que você descubra que
emagrecimento não precisa
ser dolorido.

Pode ser leve. Pode ser
libertador. Pode ser
profundo.

Porque a transformação que eu
vivi e que eu ensino não é só
estética. É feminina, real, e
acontece de dentro pra fora.

Se você sente que já tentou de
tudo e nada funcionou... esse é
o seu sinal.

Eu posso te ajudar a encontrar o
caminho me envie GUIADA, e
vamos juntas iniciar essa
transformação.

Com amor,
Ketty Leoa 

