

# 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

**S**Ó 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 

