

SEMANA DO
*Emagrecimento
Definitivo*

— CADERNO DE ATIVIDADES —

Aula Surpresa



Se estás aqui é porque queres **perder peso definitivamente**, sem passar fome e **a comer tudo aquilo que mais gostas**.

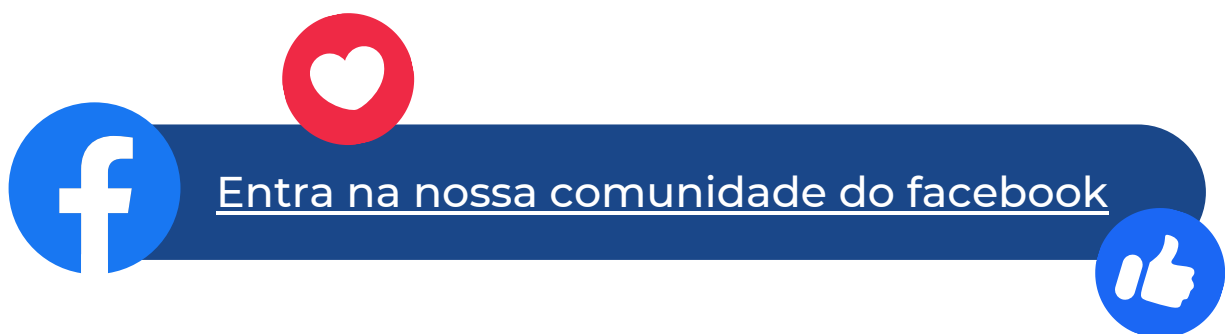
Neste evento vais descobrir qual o método do **emagrecimento definitivo** que já transformou a vida de **quase 6000 pessoas, sem dietas restritivas e com vida social!**

E se tu queres também **transformar a tua vida, conquistar uma vida** com mais **saúde, energia, vitalidade, auto-estima** e comer tudo o que a **tua família come**, sugiro-te então que aproveites ao máximo esta Semana.

Para isso só tens que **assistir a todas as aulas**, colocares em prática todos os **planos de ação** que vão estar também presentes nos cadernos de atividades que vais receber gratuitamente em cada aula!

E claro que também é muito importante partilhares na **comunidade do Facebook** os teus resultados e as tuas dificuldades para que eu e a minha equipa de nutricionistas te consigamos ajudar o máximo possível!

Juntas somos mais fortes, por isso junta-te às mulheres que estão a lutar para o mesmo objetivo que tu!



Quero que conquistes uma vida com mais **paz com a balança**, com mais paz com as tuas **emoções**, com mais paz com as tuas **decisões alimentares**.

Quero que fiques com uma **nova visão sobre alimentação** e uma **nova visão sobre ti própria**.

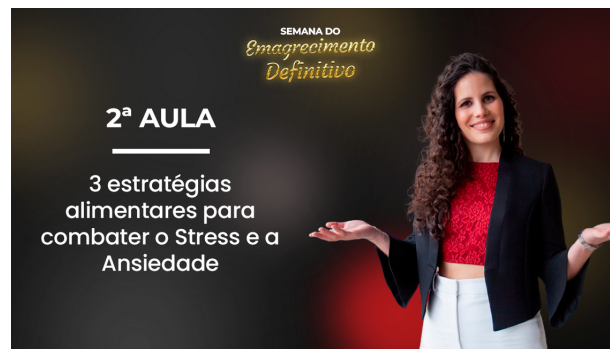
Mereces ser Feliz!

E se aplicares todos os **ensinamentos e recomendações** que te vou dar eu **GARANTO-TE** que vou transformar a tua vida!

1º passo: Subscreve o meu canal do Youtube



2º passo: carregares em cada uma das aulas e **activar o lembrete** para não te esqueceres de assistir às aulas ao vivo. Até porque vão existir surpresas durante as aulas e certamente não vais querer perder! 😊



Ferramenta 1

Roda da Liberdade Alimentar

8 pilares

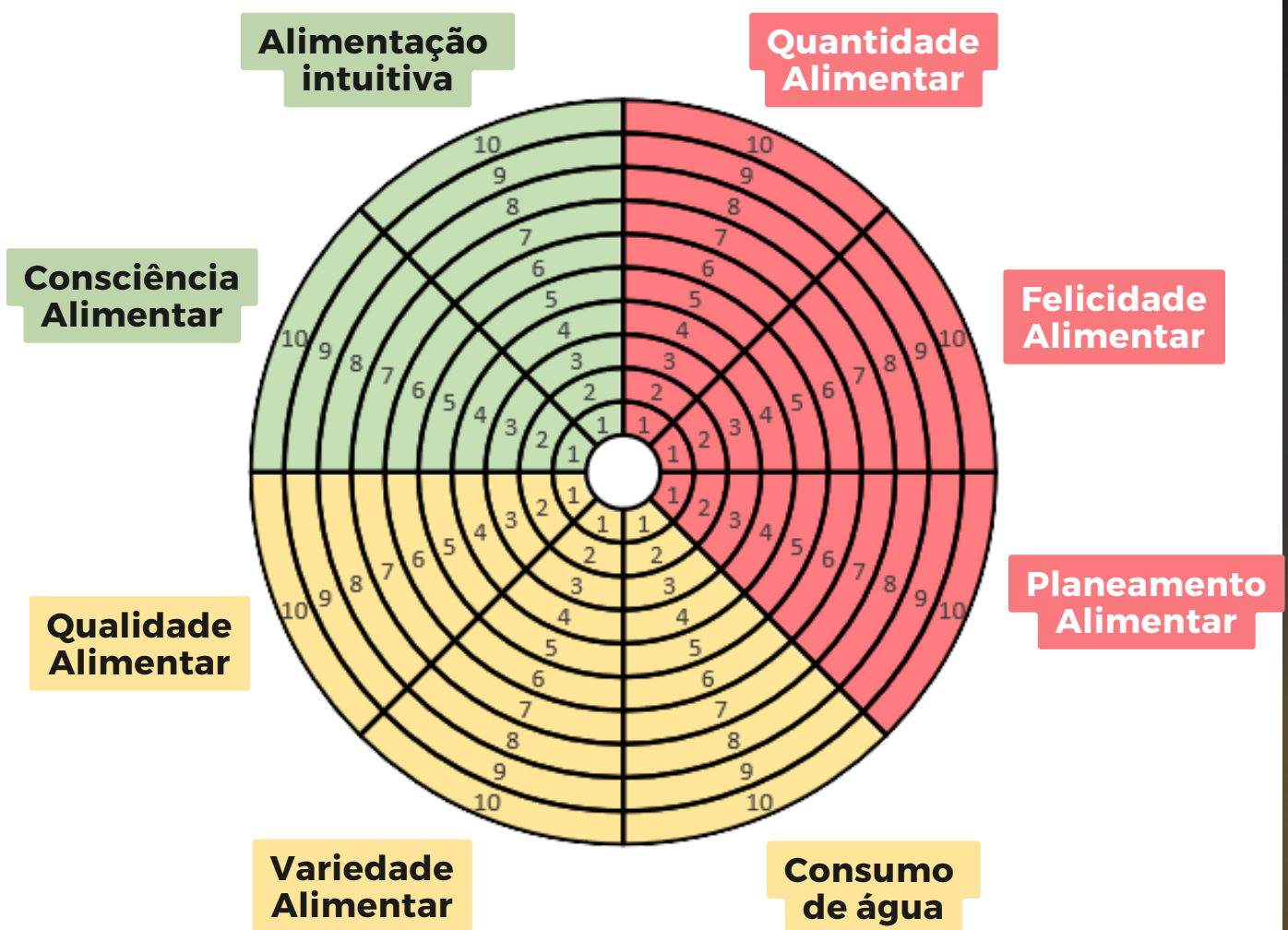
Preenche a Roda da Liberdade Alimentar para diagnosticar como está a tua saúde alimentar!

Ferramenta **incrivelmente poderosa** na conquista da tua liberdade alimentar!

Como preencher:

1. Atribui de 0 (nada satisfeita) a 10 (muito satisfeita) a tua satisfação em cada pilar, com base na tua vida atual.
2. Marca o campo da nota indicada como quiseres: preenchendo o espaço todo ou fazendo uma bolinha, por exemplo.

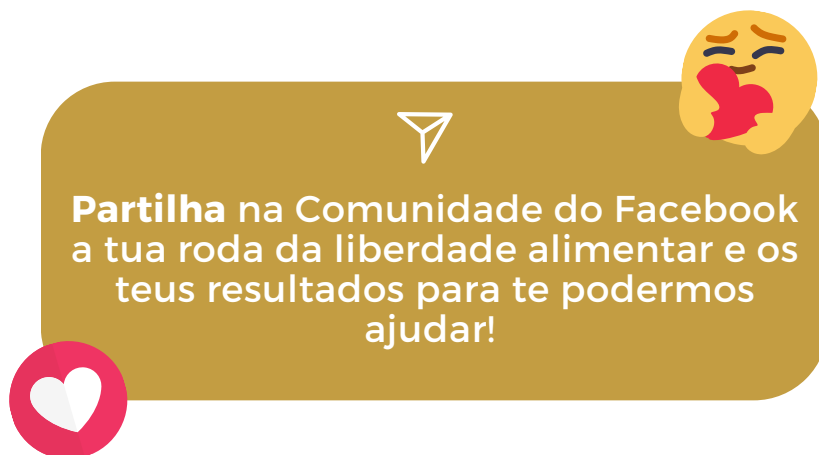
Sugiro que comeces o preenchimento pelo pilar “Quantidade alimentar” e, depois, seguir em sentido do relógio, sem saltar nenhum pilar, até à “alimentação intuitiva”.



1 - Qual é a nota geral da tua roda da liberdade alimentar? (soma todas as tuas pontuações e divide por 8)

2 - Qual é o pilar com maior pontuação?

3 - Qual é o pilar com menor pontuação?



Ferramenta 2

Avalia o teu progresso

Como deves avaliar o teu progresso?

PESO (KG)

Preferencialmente de manhã, em jejum, sem roupa, depois de esvaziar a bexiga e os intestinos e na mesma balança.



PERÍMETROS

Mede preferencialmente 3 vezes em cada local e faz uma média, garantindo uma melhor fiabilidade;

Tira os perímetros:

- Abdominal – perímetro na zona do umbigo
- Anca – maior perímetro que encontrar
- Coxa – no meio da coxa
- Braço – no meio do braço



FOTOGRAFIA

De manhã em jejum, no mesmo horário, no mesmo local, com a mesma luminosidade e com o mesmo vestuário (exemplo: de bikini/calções ou roupa de treino mais justa ao corpo).



PEÇAS DE ROUPA

Nada substitui aquela bela sensação de sentir as calças mais largas na cintura!
Está atenta aos tamanhos da tua roupa e aos teus cintos.



Como te sentes fisicamente?

Sentes-te com mais energia e mais bem disposta?



Qual é o meu objetivo final?

Qual é o meu principal motivo?

Qual é o meu mantra?

DATA	Peso (kg)	Perímetro Abdominal (cm)	Perímetro Anca (cm)	Perímetro Coxa (cm)	Perímetro Braço (cm)
30 abril					
7 maio					

ANTES



Coloca aqui uma foto do teu "antes" FRENTE

Coloca aqui uma foto do teu "antes" LADO

Coloca aqui uma foto do teu "antes" COSTAS



DEPOIS



Coloca aqui uma foto do teu "depois" FRENTE

Coloca aqui uma foto do teu "depois" LADO

Coloca aqui uma foto do teu "depois" COSTAS



Partilha na Comunidade do Facebook para aumentarmos o grau de compromisso.



Ferramenta 3

Diário Alimentar

Faz o registo do que comes (não significa que tenhas que comer todas estas refeições).

O objetivo é apenas aumentar a consciência do que efetivamente comes.



No final de cada dia partilha na Comunidade do Facebook o teu registo alimentar, através de uma foto, de forma a conseguirmos te ajudar.



	30/04	01/05
PEQUENO ALMOÇO		
MEIO DA MANHÃ		
ALMOÇO		
LANCHE 1		
LANCHE 2		
JANTAR		
CEIA		

	02/05	03/05
PEQUENO ALMOÇO		
MEIO DA MANHÃ		
ALMOÇO		
LANCHE 1		
LANCHE 2		
JANTAR		
CEIA		

	04/05	05/05
PEQUENO ALMOÇO		
MEIO DA MANHÃ		
ALMOÇO		
LANCHE 1		
LANCHE 2		
JANTAR		
CEIA		

	06/05	07/05
PEQUENO ALMOÇO		
MEIO DA MANHÃ		
ALMOÇO		
LANCHE 1		
LANCHE 2		
JANTAR		
CEIA		

Cronograma do Evento



30/04
DOMINGO

AULA SURPRESA | Preparação para a semana - Roda da Liberdade alimentar

02/05
TERÇA-FEIRA

AULA YOUTUBE | Chega de dietas yoyo!

04/05
QUINTA-FEIRA

1º AULA | 3 Pilares essenciais para que **comas de tudo e emagreças**, até ao verão!

05/05
SEXTA-FEIRA

2º AULA | 3 estratégias alimentares para combater o **Stress e a Ansiedade**

06/05
SÁBADO

3º AULA | 3 erros que te impedem de aliar a **Vida Social** a uma **Alimentação Saudável**

07/05
DOMINGO

4º AULA | Como conquistar a tua **Liberdade Alimentar**, até ao Verão. com a **autoestima e felicidade** que mereces!



www.joanapinho.com