

Semana do

Emagrecimento

Definitivo

▶ COM JOANA PINHO

CADERNO DE ATIVIDADES

AULA 4

▶ COM JOANA PINHO



CATEGORIAS DA RODA DA **LIBERDADE ALIMENTAR**

Fase 1

BALANÇO ENERGÉTICO

É possível perder peso e não passar fome, utilizando a **densidade energética** a meu favor.

É possível comer de tudo, incluindo chocolatinho e outros alimentos de conforto sem comprometer o processo de perda de peso, através do **princípio 80|20**.

Diminuir o número de decisões diárias é fundamental para diminuir a quantidade de possíveis deslizes, através do **planeamento** semanal.

Quantidade alimentar

Felicidade alimentar

Planeamento alimentar

Fase 2

RIQUEZA NUTRICIONAL

Tenho que **vigiar a cor e o cheiro da minha urina** e existem imensas estratégias para aumentar o consumo de água.

Alimentação saudável não tem que ser chata e monótona, muito pelo contrário, quanto mais **divertida e saborosa**, mais consigo usufruir do processo. E para não prejudicar a perda de peso tenho que dominar os grupos alimentares.

Alimentação é a minha maior aliada no **stress** e na minha **ansiedade** e para isso é fundamental aumentar a riqueza nutricional ingerida de forma a cuidar do meu **intestino** e do meu **sono**.

Consumo da água

Variedade Alimentar

Qualidade Alimentar

CATEGORIAS DA RODA DA **LIBERDADE ALIMENTAR**

Fase 3

LIBERDADE ALIMENTAR

Agora com conhecimento dos equivalentes alimentares, da análise de rótulos e muitos outros temas cada vez estou mais próxima de conquistar a minha liberdade alimentar.

Alimentação intuitiva é fundamental num processo de manutenção de peso!

Consciência Alimentar

Alimentação Intuitiva

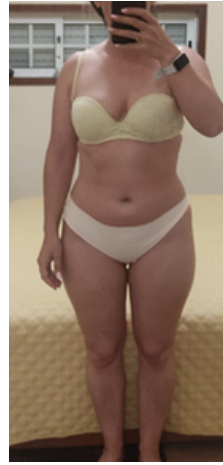
OS NOSSOS CASOS DE SUCESSO



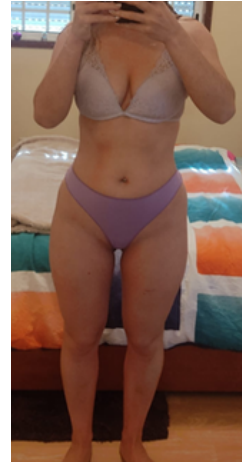
Antes



Depois



Antes



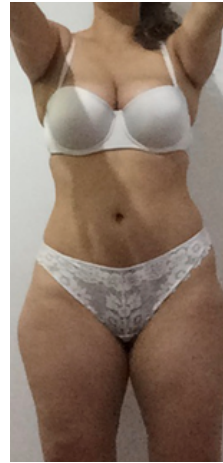
Depois



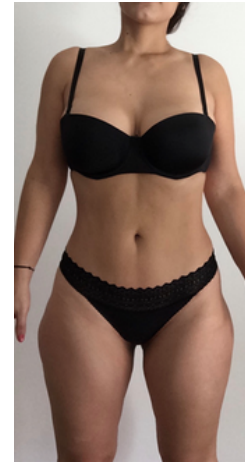
Antes



Depois



Antes



Depois



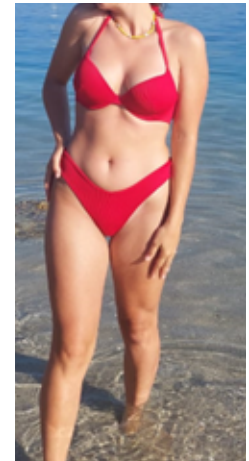
Antes



Depois



Antes



Depois

Não sabes se vale a pena?

Olha a opinião das minhas Guerreiras:

acompanhamento nutricional. Como já te disse inúmeras vezes, oferecete-me todas as ferramentas necessárias para me tornar independente quanto à minha alimentação. Hoje em dia, sei preparar uma refeição equilibrada, coisa que eu não fazia antigamente. Sem stresses e complicações, sei gerir a minha alimentação e como de tudo na medida certa. Claro que há sempre o dia do "como porque adoro e nem quero saber se é equilibrado ou não" mas ao outro dia, já volto ao meu foco. Costumo dizer que troquei as prioridades, a exceção passou a ser a regra, porque para mim a exceção era um pratinho saudável por semana 😊 Adorei todos os teus ebooks e vão me fazer falta mas acompanho-te no Insta e lá partilhas ferramentas maravilhosas. Parabéns Joana por colocar à disposição todos os teus conhecimentos e sempre com muito amor e altruísmo. Sou muito agradecida por te ter conhecido. Por agora, sigo o meu caminho sozinha, sabendo que sempre que eu precisar, estás bem pertinho. Vais conquistar o mundo, sem sombra de dúvida ❤️ Uma palavra para ti: GRATIDÃO ❤️❤️❤️🙏🙏🙏 17:55

Tenho-me sentido muito bem, sem dúvida. Sinto-me livre a comer, sei que posso comer de tudo, com peso e medida. Sinto-me com mais controlo, não sei bem explicar, mas a sensação é outra, sem dúvida. Como já disse sinto-me livre, é maior sensação que tenho. Quando tenho algum jantar/festa não estou a pensar nas calorias e se posso ou não comer pq não faz parte do plano.

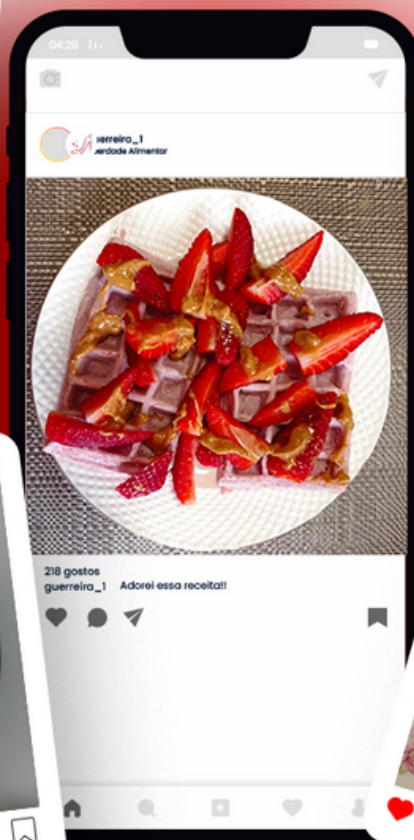
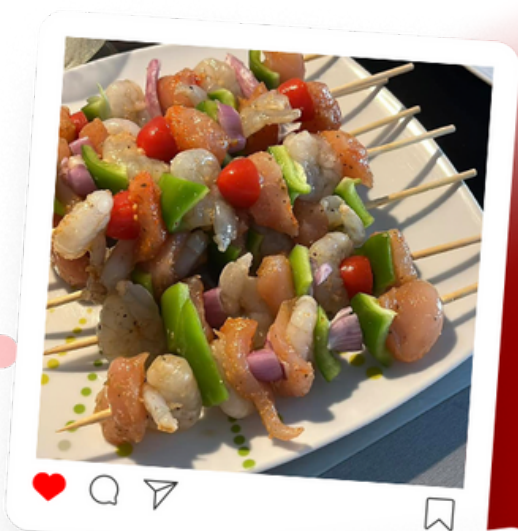
Olá Joana. Como estás?
Em relação à alimentação tenho sentido maior consciência, sendo que nem sempre é fácil não cair na "tentação". As tuas dicas são super importantes para atingir as metas, os meus resultados superaram as expectativas em relação à perda de peso. Nunca teria chegado a este peso sem ti.
Felizmente já não vou precisar da tua valiosa ajuda porque deste-me as dicas certas para agora orientar-me sozinha. Muito satisfeita com o teu acompanhamento. Obrigadíssima pela paciência e pelos ensinamentos. 🙏🙏👍👍 08:13

Quanto à continuação do acompanhamento, sinto que fizeste tão bem o teu trabalho que já não preciso mais de ti 🙏 mas prometo que se algum dia voltar a precisar não penso duas vezes e entro em contacto, porque fazes milagres!! 16:51

Obrigada por mudares em tudo a minha perspetiva sobre a alimentação. Por me fazeres perceber que não preciso de seguir 50 mil dietas da moda para me sentir bem. Apenas fazer a minha dieta, adaptada aos meus gostos, nas quantidades certas. Tudo com equilíbrio e autonomia. Estou-te eternamente grata 🙏🙏 11:56

Ainda achas que tens de passar fome?

Olha o que as minhas **guerreiras** comem!



**Torna-te também um
CASO DE SUCESSO**

Inscreve-te aqui



Inscrever-me



Semana do

Emagrecimento

Definitivo

▶ COM JOANA PINHO

✓ **24/09**
DOMINGO

AULA SURPRESA
Preparação para a semana - **Roda da Liberdade Alimentar**

✓ **26/09**
TERÇA-FEIRA

AULA YOUTUBE
Acaba com o **ciclo vicioso das dietas**

✓ **28/09**
QUINTA-FEIRA

AULA 1
3 pilares essenciais para que **comas de tudo e emagreças** até ao final do ano!

✓ **29/09**
SEXTA-FEIRA

AULA 2
3 estratégias alimentares para **combater o stress e a ansiedade**

✓ **30/09**
SÁBADO

AULA 3
3 erros que te impedem de **aliar a vida social a uma alimentação saudável**

✓ **01/10**
DOMINGO

AULA 4
Como **conquistar a tua Liberdade Alimentar**, até ao final do ano, com a autoestima e felicidade que mereces!



www.joanapinho.com