

*Semana do*  
***Emagrecimento***  
*Definitivo*

COM JOANA PINHO

**CADERNO  
DE ATIVIDADES**

**AULA**

**1**



Se estás aqui é porque queres **emagrecer definitivamente, sem passar fome e sem proibidos**, e reconquistar a tua autoestima.

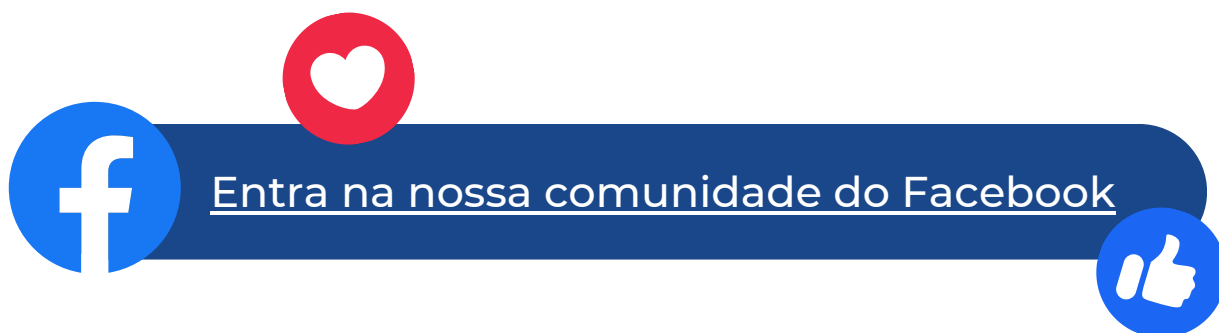
Neste evento vais descobrir qual o método do **emagrecimento definitivo** que já transformou a vida de **mais de 7000 pessoas, sem dietas restritivas e com vida social!**

Se tu queres também **transformar a tua vida, conquistar uma vida** com mais **saúde, energia, vitalidade, autoestima** 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**, colocar em prática todos os **planos de ação**, 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 com mais **paz com a balança**, com as tuas **emoções** e com as tuas **decisões alimentares**.

Quero que fiques com uma nova visão não só sobre a alimentação como também sobre ti própria.

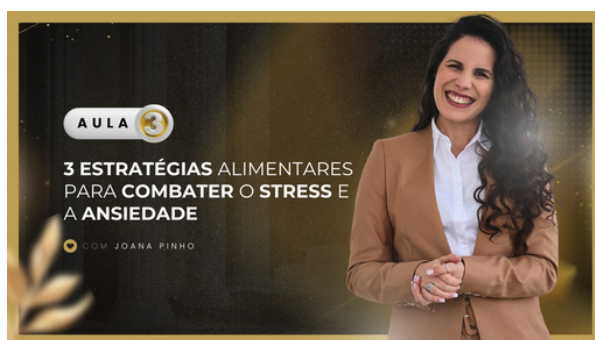
## Mereces ser feliz!

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: Carrega em cada uma das aulas e **ativa 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 e 3 fases*

Ferramenta **incrivelmente poderosa** na conquista da tua liberdade alimentar para um emagrecimento definitivo!

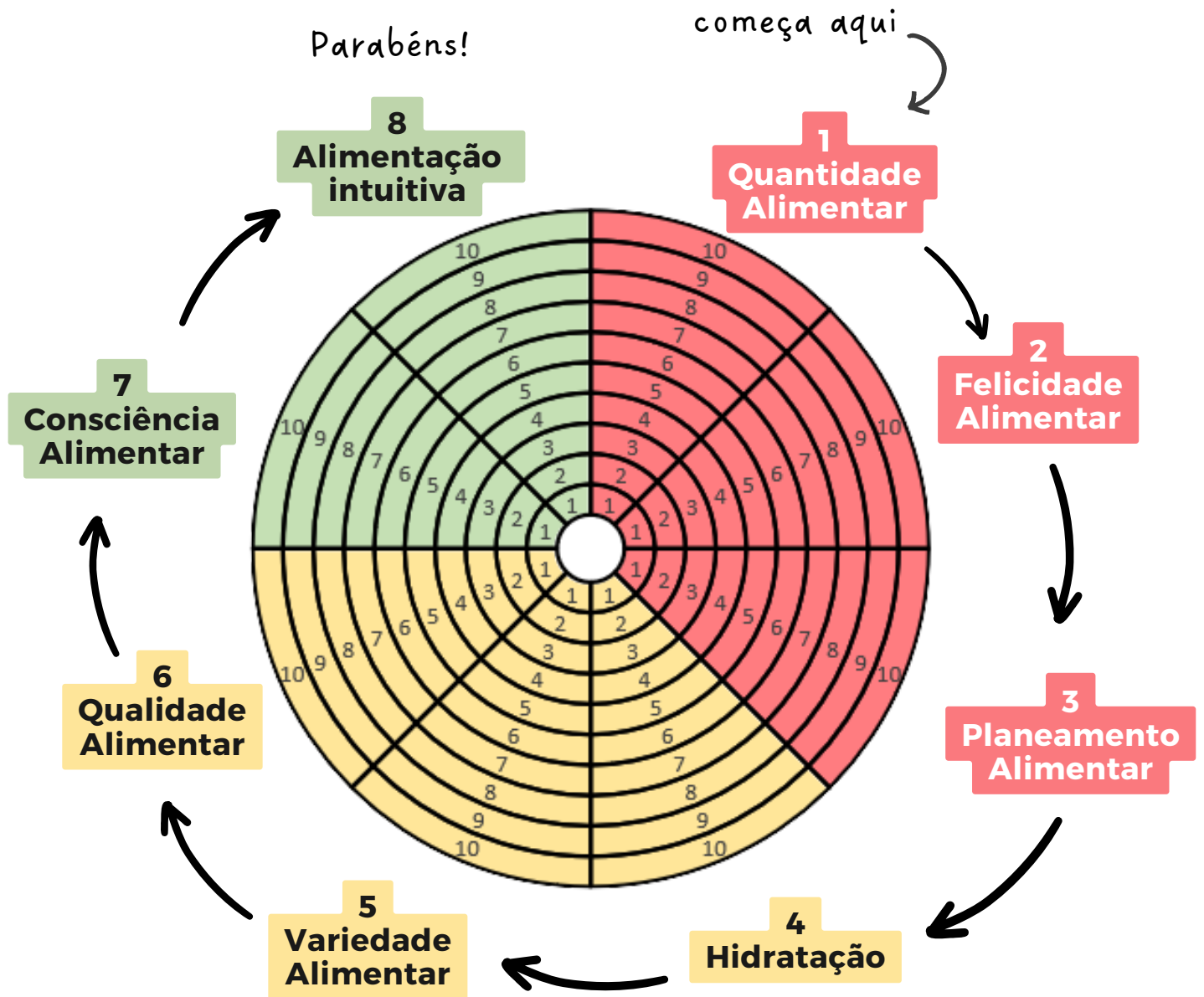
### **Instruções:**

Deves começar a jornada pela 1º fase (representada a vermelho).

Só deves passar para a próxima fase quando tiveres pontuação 8 ou superior em todos os pilares da fase anterior.

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

# Roda da Liberdade Alimentar



## Como preencher:

- Atribui de 0 (nada satisfeita) a 10 (muito satisfeita) a tua satisfação em cada pilar, com base na tua vida atual.
- Marca o campo da nota indicada como quiseres: preenchendo o espaço todo ou fazendo uma bolinha no centro da linha da pontuação e liga no final todos os pontos.

**1 - Qual é a nota geral da tua Roda da Liberdade Alimentar? (soma todas as tuas pontuações e divide por 8)**

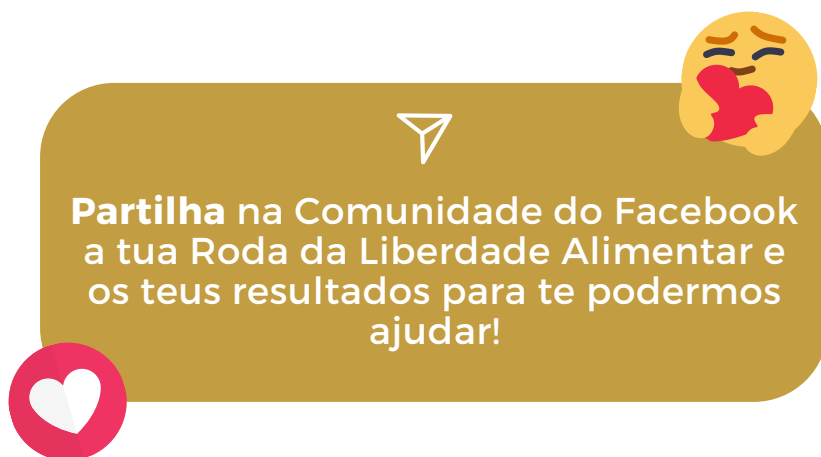
---

**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 encontrares
- 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 física e mentalmente?

---

Hoje sinto-me com mais...

- Leveza, energia, mobilidade, força

Hoje sinto-me mais ...

- Confiante, segura, grata, produtiva, bem-disposta



DATA	Peso (kg)	Perímetro Abdominal (cm)	Perímetro Anca (cm)	Perímetro Coxa (cm)	Perímetro Braço (cm)
05.02.2024					
08.02.2024					

### 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.



Rodeia o sorriso com que te identificas.

<b>Data</b>	<b>Hoje sinto-me com... Leveza, energia, mobilidade, força</b>	<b>Hoje sinto-me... confiante, segura, grata, produtiva, bem-disposta</b>
05.02.2024		
08.02.2024		

# Ferramenta 3

## Clareza na tua jornada

**Qual é o meu objetivo final?**

---

---

---

---

**Qual é o meu principal motivo?**

---

---

---

---

**Qual é o meu mantra?**

---

---

---

---

## Ferramenta 4

### 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 ajudar-te.



	05/02 segunda-feira	06/02 terça-feira
PEQUENO ALMOÇO		
MEIO DA MANHÃ		
ALMOÇO		
LANCHE 1		
LANCHE 2		
JANTAR		
CEIA		

	07/02 quarta-feira	08/02 quinta-feira
PEQUENO ALMOÇO		
MEIO DA MANHÃ		
ALMOÇO		
LANCHE 1		
LANCHE 2		
JANTAR		
CEIA		

# Semana do **Emagrecimento** Definitivo

COM JOANA PINHO



**4/02**  
DOMINGO

AULA 1

**Roda da Liberdade Alimentar:** o mapa para o emagrecimento definitivo

**5/02**  
SEGUNDA

AULA 2

3 pilares essenciais para que **comas de tudo e emagreças** em 8 semanas!

**6/02**  
TERÇA

AULA 3

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

**7/02**  
QUARTA

AULA 4

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

**8/02**  
QUINTA

AULA 5

Como conquistar a tua **Liberdade Alimentar**, em 8 semanas, com a **autoestima** e **felicidade** que mereces!



[www.joanapinho.com](http://www.joanapinho.com)