

Aulas de aquecimento para o
webinar 03/03

COM JOANA PINHO

*Para de comer
as tuas emoções!*

Webinar Online

Aula 1

3 passos para aumentar
a tua motivação



Olá,

Sê muito bem-vinda a estas aulas de aquecimento que terás acesso antes do nosso próximo webinar, dia 3 de Março às 21h!

Já ativaste o lembrete?



Ativar lembrete para
webinar

No webinar para além de todas as **aprendizagens** que irei te oferecer, vou também fazer uma **oferta muito especial do nosso acompanhamento personalizado**, apenas para ti que estás comprometida e queres transformar a tua vida!

Mas antes disso quero já te oferecer **conhecimento valioso para a tua transformação**, nestas 3 aulas.

“Conhecimento não aplicado não gera mudança”, por isso também nestas aulas estarão **exercícios** incluídos para colocares em prática, ainda antes do webinar!

Ainda não estás em nenhum grupo? Entra já 📌



Entrar grupo
whastapp



Entrar grupo
Telegram

Preparada? Bora lá!

Nestas três aulas vamos abordar os **3 maiores obstáculos para a perda de peso!**

- Falta de motivação
- Controlar a vontade de comer doces
- Manter o peso perdido

Se ainda não me conheces, eu sou a Joana Pinho, sou **Nutricionista** e certificada em Coach e PNL. E neste momento estou a tirar uma **pós-graduação em comportamento alimentar.**

Sou também cofundadora da clínica Victus, uma clínica multidisciplinar, com Personal Trainer, Nutrição e Coaching, em Vila Nova de Caia.

E se tu alguma vez já sentiste:

- Falta de coragem;
- Falta de motivação;
- Falta de força de vontade;
- E com vontade de desistir.

Então esta aula foi feita precisamente para ti!



Aula 1

**3 passos para aumentar
a tua motivação**

1º Passo

Transforma o teu maior medo numa força

O **Medo** é um sentimento **necessário**, que tem como **função nos proteger**. O objetivo **não é eliminá-lo**, mas sim **enfrentá-lo!**

Medo em excesso pode mesmo **impedir-te de viver de forma livre**, de **realizares determinadas tarefas importantes** e de **alcançares os teus SONHOS**.

- **Medo do julgamento:** o que as outras pessoas vão pensar se eu pedir ajuda a um nutricionista outra vez?
- **Medo de não dar certo:** é melhor nem tentar, imagina se falho outra vez?
- **Medo de falhar:** nasci assim, estou conformada, já não há nada a fazer.
- **Medo de não ser boa o suficiente:** é melhor ficar assim, não mereço mais que isto.

Agora, pensa comigo:

Se estás com **excesso de peso** ou **obesidade** e tens **medo de falhar**, mais uma vez, **deixas de fazer o que precisa de ser feito:**

- Continuarás com a mesma alimentação;
- Continuarás sem cuidar de ti;
- Continuarás sem treinar;
- Continuarás a ter uma mentalidade rígida.

Portanto, **nada irá mudar para melhor**, mas sim **para pior** ao longo do tempo.

Ok Joana mas então como faço para ENFRENTAR e VENCER esses medos?

Tens que **Transformar o teu Medo numa Força**, através de 4 passos:

1.Reconhece os teus medos:

Quais são os medos que te estão a impedir de avançar? Escreve pelo menos 3.

1. _____
2. _____
3. _____

2. Procura evidências que comprovem o contrário:

Faz uma lista de, pelo menos 3, conquistas que valorizas.

1. _____
2. _____
3. _____

3. Percebe o porquê de ser tão importante venceres esse medo:

Faz uma lista de, pelo menos 3, motivos muito fortes que fazem valer a pena enfrentar o teu medo.

1. _____
2. _____
3. _____

4. Enfrenta-o, vai mesmo com medo, não esperes estar livre do “medo”:

Faz alguma coisa AGORA, que prova para ti mesma que és maior do que o teu medo! Descreve o que fizeste.

Sugestões:

- Diz já ao teu marido/namorado que vais aderir a um acompanhamento personalizado porque precisas de ajuda e não te sentes bem!
- Envia-me uma mensagem no Instagram ou no Facebook (@joanapinho.nutricionista) a dizer “Preciso de ajuda, estou comprometida”

2º Passo

Sê constante e consistente

Segundo o dicionário:

- **Constância** = é aquilo que se repete de maneira contínua, sem interrupções e de forma permanente.
- **Consistência** = é aquilo que dura por muito tempo. É estável e resistente.

Se juntarmos estas 2 definições, podemos dizer que é **“fazer algo de maneira contínua, por muito tempo”**.

É muito difícil vermos uma **história de sucesso** onde estes dois pilares (constância e consistência) não foram aplicados. Seja na escrita, na música ou no desporto:

- Um escritor não escreve só 1 vez por semana
- Um músico não estuda só 1 vez por semana
- Um atleta de alta competição não treina só 1 vez por semana
- E acredita que um escritor, um músico e um atleta não fazem apenas quando têm vontade!

Isto também se aplica à alimentação, à perda de peso:

- Não é suficiente fazeres o plano alimentar bem durante 7 dias, seres constante durante 7 dias.
- Tu precisas também de ser consistente durante 1 ano, 2 anos, 3 anos...para o resto da tua vida!

Ok, Joana e como faço para ser constante e consistente?

1.Sê organizada:

- Coloca na tua agenda o inegociável.
- Prioriza as tuas tarefas.
- Começa pelo mais importante.

2.Escolhe as pessoas certas para fazer esta jornada contigo:

- Se não tiveres alguém ao teu lado a **lembrar-te do porquê que estás a fazer o que estás a fazer**, vais desistir!
- Por isso: **criar compromisso** é FUNDAMENTAL!

Quem te vai ajudar nesta jornada? _____

3º Passo

Trabalha a tua autoconfiança

Autoconfiança são os **comportamentos** e as **ações** que tens para contigo mesma, que traduzem o **quanto confias em ti e na tua capacidade de enfrentar os desafios da vida** e te **premiar por isso**.

Reflete nas seguintes questões:

- Que oportunidade já perdeste ou recusaste por não te sentires confiante o suficiente?
- Existem atividades que estás a evitar por falta de confiança em ti mesma?

O grande segredo da **autoconfiança** é mesmo a **AÇÃO!**

- **Não esperes estar 100% confiante** para começar a enfrentar, porque podes ter que esperar a vida inteira!
- Podes e deves começar hoje!
- É através da **AÇÃO** que **ganhamos confiança**, ela **faz-nos crescer** e **provar a nós mesmas a nossa capacidade**.
- É na ação que **vemos a mudança, a transformação e a evolução**.

Uma **pessoa autoconfiante** não é uma pessoa que **não tem medos**, mas sim uma pessoa que **AVANÇA apesar dos medos**.

E para trabalhares melhor a tua autoconfiança é importante compreender que dentro da **autoconfiança** podemos considerar 2 conceitos: a **autoeficácia** e o **auto reforço**.

- **Autoeficácia** significa ter **a convicção** de que consegues **atingir os resultados que esperas**, e saberes **que és capaz**, o que te dá **maior segurança** no dia a dia e na perseguição dos teus **objetivos e sonhos**.
 - E para isso apenas tenho que **enfrentar os meus medos e AGIR!**
- **Auto reforço** consiste em **quanto te premeias, te reforças e te incentivas!**

1 - De que forma te podes premiar?

Por exemplo, **se chegar ao objetivo x vou:**

1. Comprar um livro muito especial
2. Fazer uma viagem
3. Comprar um vestido.

Agora é a tua vez:

1. _____
2. _____
3. _____

2 – De que forma te podes autoelogiar?

Por exemplo:

- Eu importo
- Eu confio em mim
- Eu sou merecedora de ser amada

Agora é a tua vez!

Escreve afirmações com que te identifiques, o importante é que façam sentido para ti e que sejam congruentes com os teus valores e objetivos.

1. _____
2. _____
3. _____

Acabei de apresentar-te 3 passos para aumentar a tua motivação

1º Passo: Transforma o teu medo numa força

2º Passo: Sê constante e consistente

3º Passo: Trabalha a tua autoconfiança

Espero que tenhas adorado esta aula e que comeces a colocar em prática todos os exercícios que te ofereci, e que até podes aplicar em diferentes áreas da tua vida!

Fico a aguardar pelas tuas partilhas.

Na próxima aula vamos falar sobre **como controlar a vontade de comer doces!**

Até já!