

Aulas de aquecimento para o
webinar 03/03

COM JOANA PINHO

*Para de comer
as tuas emoções!*

Webinar Online

Aula 3

4 Erros que te impedem de
manter o peso perdido



Obrigada por continuares desse lado e **muitos parabéns** por estares a lutar por uma vida com mais qualidade, tal como mereces!

Talvez já tenhas passado por várias “dietas” e acredito que até tenhas perdido algum peso, mas depois acabaste por recuperar tudo novamente e provavelmente até mais do que tinhas antes. Acertei? 🤔

Se te identificas, não te preocupes: esta aula é precisamente para ti!

Claro que num processo de perda de peso é fundamental descobrir **estratégias, ferramentas e técnicas** que nos ajudam a perder peso, mas também é essencial **aprender** e **refletir** sobre com aquilo que não correu bem e quais os erros que estamos a cometer.

Como diz o Einstein: *“loucura é fazer o mesmo e esperar por resultados diferentes”!* Concordas com ele? Eu concordo a 100%!

Portanto, nesta aula vamos compreender **4 erros que te estão a impedir de manter o peso perdido.**



1º Erro

Não procurar uma melhoria contínua

A nível físico, mental e social.

Chegaste ao teu objetivo de peso? Fantástico, muitos parabéns!

- E qual é o próximo passo, qual é o próximo objetivo?
- Procura aprender e crescer continuamente.

A nível físico:

Depois de atingir o objetivo final do peso o foco é: melhoria da composição corporal!

- Sê mais exigente na qualidade alimentar,
- Sê mais exigente na distribuição dos macronutrientes,
- Sê mais exigente na alimentação intuitiva!

A nível mental:

- Por exemplo: a autoestima é um trabalho contínuo, como uma necessidade básica!
- Se não trabalhares diariamente começa a ter impacto negativo no teu dia a dia, nas diversas áreas da vida, e ficarás em sofrimento.
- É importante procurar um constante autodesenvolvimento.

Até socialmente:

- Melhorar as nossas relações interpessoais, não só a nível de quantidade mas também de qualidade!
- Quanto tempo de qualidade estás com as pessoas que mais amas? Já pensaste nisso?

A nossa vida deve ser um **ciclo constante de aprendizagem e crescimento!**

Quando atingires o teu objetivo faz esta questão a ti própria:

Qual é o meu próximo objetivo?

2º Erro

Não saber lidar com as recaídas

Vou te contar um segredo: **As recaídas fazem parte do processo.**

- Somos seres humanos, temos **pensamentos, sentimentos e crenças**, e a alimentação não é apenas para nutrir o corpo, é bem mais do que isso!

Portanto, convence-te de que recaídas podem acontecer ao longo de qualquer processo de mudança de hábitos.

E o que deves fazer quando isso acontecer?

1. Entende que é perfeitamente normal e fica tranquila;
2. Retoma ao teu plano assim que possível;
3. Sem julgamento e continua firme na tua decisão de mudar!

E quando surgir um **desafio** ou um **obstáculo** na tua vida, vais fazer estas **5 questões a ti própria**:

1. O que há de tão importante neste problema?

2. O que ainda não está perfeito?

3. O que estou disposta a fazer ou deixar de fazer para que fique como eu quero?

4. Como é que posso disfrutar do processo enquanto faço o que é necessário para ficar como quero?

5. Como posso dar a volta à situação?

Acredita que as **dificuldades existem para todos!**

- O **grande sucesso** não é não termos obstáculos ou dificuldades, é sim sabermos lidar com eles e ultrapassá-los, tornando-os, pelo menos, numa aprendizagem ou até numa oportunidade!
- Portanto, não é o que nos acontece que é mais importante, mas sim **o que fazemos com o que nos acontece!**
- **Pessoas vitoriosas não perdem tempo a reclamar** e a destacar o problema.

3º Erro

Foco apenas no resultado e não no processo

Vou te contar um segredo que provavelmente nunca ninguém te disse: **o plano alimentar para perda de peso não é muito diferente do plano alimentar para manutenção.** Ou seja, se estiveres **a sofrer durante o processo de perda de peso** vais **continuar a sofrer** durante a manutenção.

- Achas esta estratégia sustentável?
- Achas que deves sofrer a tua vida inteira para teres um peso estável?
- Achas que é isso que mereces?

Acredito que não, por isso é que eu quero que:

- **Usufruas da viagem;**
- **Sejas feliz a comer;**
- **Usufruas da tua autoestima!**

Só desta forma é que **consequimos resultados sustentáveis**, só desta forma conseguimos **manter o peso perdido!**

Percebe uma coisa: o foco **não é o peso** mas sim o **teu bem-estar** e a **tua felicidade!**

- O que fazes diariamente para usufruir ainda mais do processo?
- Quais são os estímulos externos que usas para manteres o teu estilo de vida saudável?

Vou dar-te uma ferramenta poderosa: **prática do bom dia!**

1. Escreve 6 coisas que devem acontecer para que o teu dia seja considerado um “Bom Dia” para ti;
2. Classifica os itens em ordem de importância;
3. Pensa em estratégias para que essas práticas aconteçam.

Exemplo:

1. Ler 10 min;
2. Treinar 30 min;
3. Meditar 10 min;
4. Ter, pelo menos, 1h para brincar/conversar com os meus filhos/marido/pais;
5. Ter um jantar calmo, tranquilo e sereno, com a minha família;
6. Ter um banho relaxante, de pelo menos 30 min, com óleos de banho e espuma de banho, num ambiente relaxante e anti-stress, com música relaxante.

Agora é a tua vez:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

E agora reflete sobre a segunda questão:

O que faz com que te esqueças do que é realmente importante para ti?

- Telemóvel?
- Redes sociais?
- Ansiedade?
- Stress?
- Telenovelas?
- Email?
- _____

Onde investes a maior parte do teu tempo?

A continuar a cuidar de ti OU distraída com coisas e acontecimentos que não te vão acrescentar nada na tua vida?

Sabes uma coisa? Quero mesmo muito que usufruas do processo, não mereces menos do que isto!

4º Erro

Depois de atingir o peso, “desligar” do acompanhamento

1. Já falamos que a melhoria deve ser contínua;
2. Já falamos que as recaídas fazem parte do processo;
3. Já falamos que o foco não deve ser apenas no resultado mas sim no processo.

Então porquê desligar do acompanhamento?

Pensa comigo:

- Quem te vai ajudar na melhoria contínua?
- Quem te vai ajudar nas recaídas?
- Quem te vai ajudar a encontrar sempre o caminho mais fácil e prazeroso?

É a tua nutricionista!

Eu e as nutricionistas da minha equipa:

- Não prescrevemos apenas planos alimentares;
- Não ensinamos só o que são nutrientes;
- Trabalhamos também o teu comportamento alimentar, porque somos seres com sentimentos, crenças e pensamentos, e sabemos que tudo isto influencia as nossas escolhas alimentares!

Portanto, sê inteligente e **tem sempre contigo as pessoas certas!**

Para realizares os teus sonhos precisas: de **acreditar no teu potencial, ter as pessoas certas e ter um método que te vai ajudar a perder e a manter o peso que pretendes**, com a autoestima e felicidade que mereces!

Que é exatamente o que vais descobrir no próximo Webinar!

E ainda vais ter uma oportunidade incrível de aderir ao **acompanhamento personalizado** com a minha equipa. E aviso-te já que vou dar-te uma **oferta irrecusável**, com bónus muito especiais.

Ainda não estás em nenhum grupo? Entra já 📌



Entrar grupo
whatsapp



Entrar grupo
Telegram

Ainda não ativaste o lembrete? Clica no botão 📌



Ativar lembrete para
webinar

*Conto contigo,
3 de março às 21h!*