

Semana do
Emagrecimento
Definitivo

COM JOANA PINHO

**CADERNO
DE ATIVIDADES**

AULA

4



CATEGORIAS DA RODA DA **LIBERDADE ALIMENTAR**

Fase 1

Base

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 deslizos, através do **planeamento semanal**.

Quantidade alimentar

Felicidade alimentar

Planeamento alimentar

Fase 2

Detalhe

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**.

Hidratação

Variedade Alimentar

Qualidade Alimentar

Fase 3

Manutenção

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!

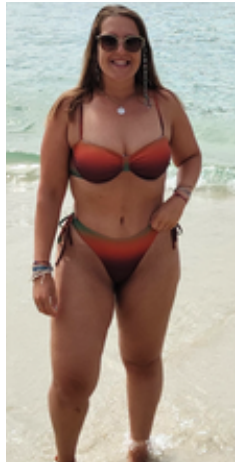
Consciência Alimentar

Alimentação Intuitiva

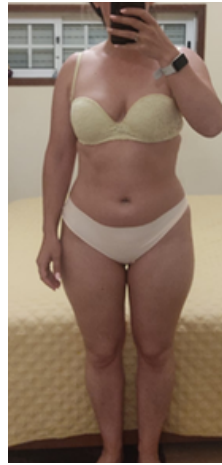
OS NOSSOS CASOS DE SUCESSO



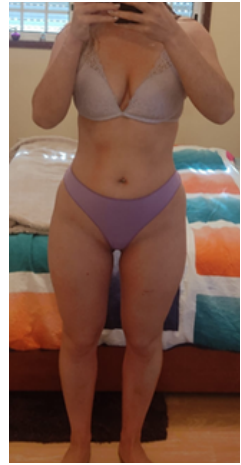
Antes



Depois



Antes



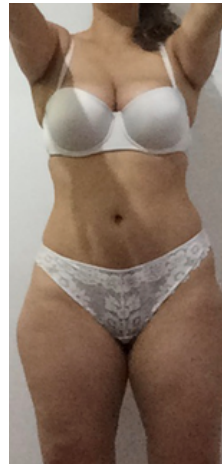
Depois



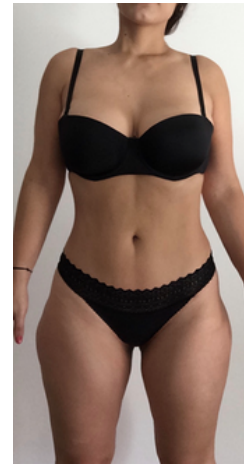
Antes



Depois



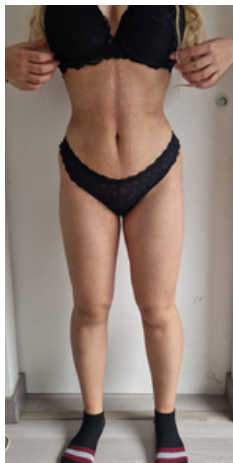
Antes



Depois



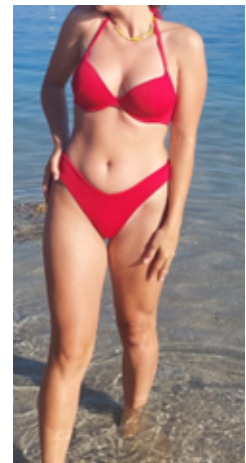
Antes



Depois



Antes



Depois

NÃO SABES SE VALE A PENA?

Olha a opinião das minhas Guerreiras:



Vania Mgm

Querida Joana, agradeço mesmo muito a oportunidade por participar nesta experiencia da Liberdade Alimentar tao enriquecedora. Foram 2 meses incríveis c mntas aprendizagens e reflexões. O investimento financeiro para saúde vale sempre a pena e aprender a comer é um pilar fundamental para a saúde de uma pessoa. No entanto, não consigo fazer o investimento financeiro para o Olimpo, tenho mesmo mta pena, a oportunidade é maravilhosa mas não consigo. Vou continuar sempre a seguir te, só posso falar bem de ti, da tua equipa inteira porque foram vocês que me ajudaram e fizeram-me ver todas as minhas potencialidades! Hj cheguei à meta de perder 7 kg desde a semana de emagrecimento definitivo! Obrigada ❤️🙏🙏🙏



Ana Pereira

Boa tarde a todas 😊

Nem acredito que já passaram 2 meses e tantas conquistas durante este período.

Peso inicial: 84,4kg

Peso atual: 77,6kg

Quase 7 kg, e com bastantes asneiras pelo caminho, sinto que todo o conhecimento adquirido me permitiu agora atingir a minha liberdade alimentar, ser feliz a mesmo quando faço umas asneiras sempre sem culpa e voltar ao foco!

Mais do que peso, aprendi a conhecer-me melhor, a cuidar de mim, e até me candidatei a um trabalho novo, como parte das aplicações das aulas de coaching do Tiago 😊

Obrigada a todas por partilharem comigo esta caminhada, Joana e toda a equipa por toda a dedicação e carinho 😊

6 sem Gosto Responder

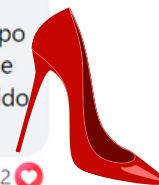


Ana Cristina Macieira

Passou tão rápido estes dois meses, mas foram dois meses de vitórias dia após dia, foi tão bom que fico nostálgica só de pensar que está acabar, quando entrei para este programa vinha sem expectativas nenhuma, para mim era só mais uma tentativa de alcançar os meus objectivos... mas a realidade é que a minha vida mudou para sempre graças a esta equipa fantástica aprendi a respeitar o meu corpo e a amar-me, saio daqui muito mais leve (e não falo do peso que perdi 😊) sinto-me imensamente feliz e orgulhosa de todo o meu percurso, mas nunca teria conseguido sem a vossa ajuda ❤️ obrigada de coração 💋💋

6 sem Gosto Responder

2 ❤️



Jessica Francisco

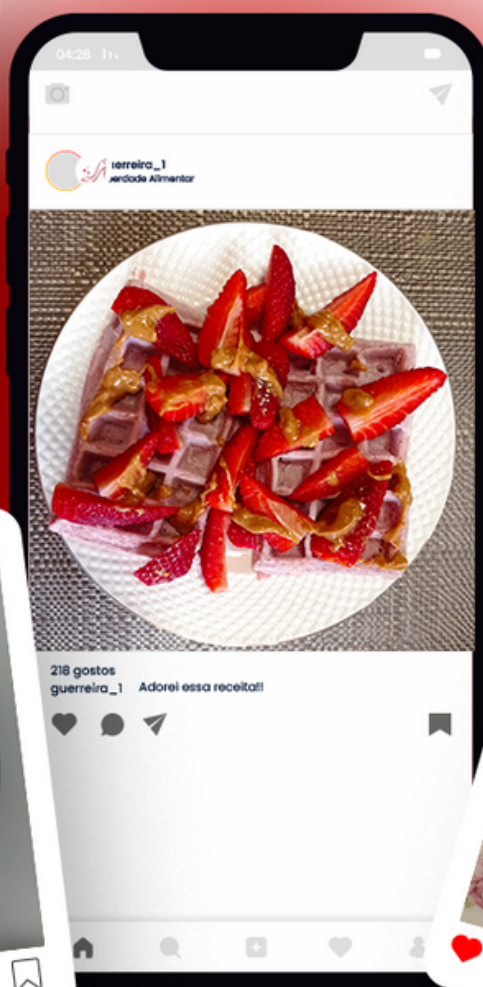
Adorei a surpresa, estes 2 meses passaram rapido demais, não devia valer. Quanto aos progressos, realmente cada vez dou mais valor a tudo 'menos' o peso. Já não tenho dores de costas e afins, brinco com os pequenos na boa e com os 2 ao colo (um pouco mais de 20kg), tiro tempo para mim e voltei a lutar por mim e por o que quero. A família está toda envolvida e ainda hoje disse ao meu marido 'desde que estou de 'dieta' até não se come nada mal ca em casa' em tom irónico porque as refeições tem sido deliciosas. Obrigada mais uma vez a toda a equipa Victus, todos contribuíram para mudar a minha vida. 😊

7 sem Gosto Responder Editado

2 🙌

AINDA ACHAS QUE TENS DE PASSAR FOME?

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



Torna-te também um
CASO DE SUCESSO



[Clica aqui para te Inscreveres](#)



Tens dúvidas?
Fala com a minha equipa!



CLICA AQUI

