

Programa de Emagrecimento Dieta para a Vida

Para quem é o programa Dieta para a Vida?

É para mulheres que querem emagrecer 10 kg, resgatar o amor-próprio e o controlo sob a sua vida, reorganizarem a sua alimentação e ficarem mais motivadas e focadas ao longo de todo o processo.

É um programa completo onde trabalhamos e aprofundamos os **5 níveis da mudança**: nível físico, mental, emocional, energético e espiritual para garantir que vamos à "raiz" do problema e não resolvemos só "o que está à superfície".

Como funcionam as sessões?

O programa tem a duração total de **5 meses**, incluindo, **10 sessões** (duração **1h30**), com uma periodicidade semanal inicial e as últimas 3 ou 4 sessões serão mais espaçadas.

As **sessões podem ser online** através da plataforma zoom que nos permite falar por videoconferência ou **presenciais no consultório Mente Soma**, em **Vila Nova de Gaia**.

Neste momento as sessões podem ser agendadas **3^{as} e 4^{as}** (dia todo) ou **5^a** manhã.

Que abordagens são utilizadas neste programa de emagrecimento?

- **Reeducação alimentar**: Receberás orientações alimentares para perda de peso (0,5-1 kg /semana); conseguirás calcular as tuas necessidades energéticas e a partir daí ajustar as quantidades de cada um dos alimentos no teu dia a dia; Conseguirás perceber quais é que são as melhores combinações de alimentos para ficares com mais saciedade, melhorares a tua digestão, intestino e energia através de uma alimentação cuidada, saudável, variada e equilibrada sem restrições demasiado excessivas;

- **Entrega do Kit Plan2benefit**: Compilação de materiais que ajudam a planear e organizar as refeições (E-book com 55 Receitas desde lanches, pratos principais a sobremesas; Lista de compras pré-feita, Esquema para planear as ementas semanais; Exemplo de ementas para 31 dias);

- **Rotulagem Alimentar**: Receberás orientações para conseguires ler os rótulos de forma simples e eficaz para que em qualquer momento consigas entender se aquele produto alimentar é ou não saudável e indicado para o teu objetivo.

- **Exercícios de coaching**: O processo de coaching é baseado num diálogo produtivo e significativo entre coach e coachee, onde se utilizam perguntas

poderosas, técnicas e exercícios específicos, com o objetivo de apoiar e orientar o coachee a desenvolver o seu verdadeiro potencial, atingir os seus objetivos e promover mudanças importantes na sua vida. Fica com muita mais consciência dos pensamentos e ações que prejudicam o emagrecimento e mais focada em ultrapassar os medos, barreiras e obstáculos que podem surgir ao longo do processo.

- Meditações Detox emocional: Inclui meditações para mergulhares dentro de ti e conectares-te com a tua essência e descobrires as respostas que já estão dentro de ti. Estas meditações vão elevar a tua vibração e serão disponibilizadas ao longo dos 5 meses consoante o momento que estás a vivenciar.

- Florais de anura: Ao longo do teu processo posso recomendar algum floral da anura para te auxiliar na transformação que estás a vivenciar. Os florais atuam a nível energético e promovem mudanças e tomadas de consciência inconscientes e graduais despertando o melhor de cada pessoa. A toma destes florais é opcional e o valor de cada floral estará incluído no programa.

Vê aqui mais informações sobre os florais de anura:

<https://loja.caminhosdeanura.com/os-florais-de-anura/>

- Estratégias de gamificação e entrega de presentes: Ao longo do programa vou te propor alguns desafios para ganhares pontos e poderes trocar por alguns brindes especiais. Isso aumentará a tua motivação, foco e empenho na mudança dos hábitos alimentares ao longo dos próximos meses.

- Acompanhamento próximo: Para além das sessões, há um acompanhamento próximo entre sessões, com disponibilidade para tirar dúvidas, dar dicas e apoio motivacional por *whatsapp* ou e-mail.

Como serão entregues todos estes conteúdos mais teóricos?

Para além das 10 sessões comigo terás acesso a uma plataforma online, durante 2 anos, com algumas aulas gravadas e materiais complementares.

Quais são os resultados previstos no final do processo?

- Perda de peso entre 6-10 kg;
- Comer com prazer e com consciência. A partilha de receitas saudáveis e saborosas é muito enriquecedora para poderes variar e experimentar receitas diferentes.
- Mentalidade mais positiva, proactiva e inabalável;
- Mais motivação e foco ao longo de todo o processo;
- Conhecimento sobre a alimentação que funciona melhor contigo, quais são os alimentos que deves preferir e evitar, como deves combiná-los e como podes ajustá-los à tua rotina;

- Conhecimentos sobre rotulagem para quando fores às compras, fazeres as melhores escolhas alimentares;
- Planeamento das ementas semanais através da ajuda do KitPlan2benefit;
- Equilíbrio emocional e amor-próprio;
- Vais te sentir mais bonita e confiante;
- Bem-estar ao nível da saúde e com mais energia;
- Autoconhecimento e mais consciência sobre ti mesma e sobre as tuas atitudes.

Qual é o investimento no programa?

Investimento: 900 €

Quais são os métodos de pagamento?

A transferência poderá ser feita através do nib ou mbway. E poderá ser feito pagamento parcelado (A 1ª parcela antes da 1ª sessão e as seguintes até dia 8 de cada mês):

2 x 475 €

3 x 375 €

4 x 300 €

5 x 240 €

Transferência Bancária – Teresa Silva:

Nib: 0023 0000 4556 4280 4519 4 OU Mbway: 911803078

// Redes sociais:

- ▶ Facebook: <https://www.facebook.com/dieta.para.a.vida/>
- ▶ Instagram: <https://www.instagram.com/dieta.para.a.vida/>
- ▶ Site Dieta para a Vida: <https://www.dietaparaa vida.com/>