

4ª EDIÇÃO

GRUPO DE EMAGRECIMENTO

DESBLOQUEIA A TUA mente e emagrece+

DIETA PARA A VIDA - TERESA SILVA



O que são grupos de emagrecimento?

Os grupos de emagrecimento são a nova tendência para perder peso com mais motivação, apoio e sem cair na monotonia.



É um método inovador, já muito conhecido no Brasil mas pouco divulgado em Portugal.

Nestes grupos reúnem-se pessoas que partilham o mesmo problema e dificuldades.

Como têm o mesmo objetivo: melhorar a alimentação e conseguirem perder peso são guiadas e orientadas por um nutricionista e/ou coach que lhes transmitem conhecimentos sobre uma alimentação saudável, equilibrada e variada e estratégias para colocarem esse conhecimento em prática com exercícios e desafios semanais.

A duração de um grupo de emagrecimento pode variar entre 2 a 6 meses e os encontros podem ser semanais ou quinzenais. Estes encontros podem ser online ou presenciais. E todos os participantes podem intervir e partilhar as suas dicas.

6 Vantagens dos Grupos de Emagrecimento

1

+ MOTIVAÇÃO

A tua motivação passa a ser 200 % porque tens o apoio da nutricionista mas também das colegas do grupo que te incentivam a seres melhor a cada dia que passa.

2

INTERAÇÃO

Num grupo é inevitável não criares conexão com as tuas colegas e começas a interagir com elas para pedires conselhos e dicas, partilhares receitas e a tua história.

3

+ AUTO CONTROLO

Como a tua evolução é registada pelo nutricionista e sentes a "pressão" do grupo para obteres resultados ganhas mais auto controlo sobre a tua alimentação.

4

É MAIS FÁCIL PERDER PESO

Como estás mais motivada consegues ter mais determinação para por em prática as dicas e estratégias da nutricionista e inspiras-te com os resultados das colegas.

5

+ EMPATIA

Todas as pessoas que participarem no mesmo grupo têm um objetivo em comum, dificuldades comuns e isso faz com que não te sintas julgada e sim compreendida.

6

+ AUTO CONFIANÇA

Quando tu e as tuas colegas começarem a ter resultados vão passar a acreditar que é possível e passas a ficar mais confiante com a tua imagem e surpreendida com aquilo que podes fazer de diferente!



Grupo Desbloqueia a tua mente e emagrece +?

Como é que vai funcionar o Grupo DME+?



Tem uma duração total de 2 meses:

Início: 23 de outubro de 2019

Fim: 12 de dezembro de 2019



6 sessões por videochamada + 1 sessão bónus, com periodicidade semanal. Todas as sessões serão guiadas pela nutricionista e coach Teresa Silva e a sessão bónus será facilitada pela nutricionista, coach e consultora de imagem Lara Pombo sobre consultoria de imagem.



Horário e duração das sessões:

Todas as quartas feiras, das 21h-22h30. Cada sessão dura +/- 1h30.

Se não conseguires estar presente receberás a gravação da sessão.



Estrutura das sessões:

Tempo para partilhar + Exercício coaching ou Workshop sobre alimentação saudável para perder peso + Desafio Semanal



Grupo DME+ (Desbloqueia a tua mente e emagrece +) privado no whatsapp, com acompanhamento diário e com o objetivo de partilhar receitas, dicas, motivação e incentivar à prática dos desafios.

Eu quero inscrever-me

Grupo Desbloqueia a tua mente e emagrece +?

Bónus que terás acesso:



E-book 15 Receitas Saudáveis, Práticas e Saborosas:

- 5 Lanches;
- 7 Refeições Principais;
- 3 Sobremesas.



15 Receitas Saudáveis, práticas e saborosas

BY TERESA SILVA
CRIADORA DO PROGRAMA DIETA PARA A VIDA



E-book Comer para Emagrecer:

- Como devem ser constituídos os lanches;
- Montar prato saudável e distribuir os alimentos ao longo da semana;
- Quantidades adequadas a cada metabolismo.



Comer para emagrecer

Dieta para a Vida
Teresa Silva



D. P. V.
Coaching transformacional



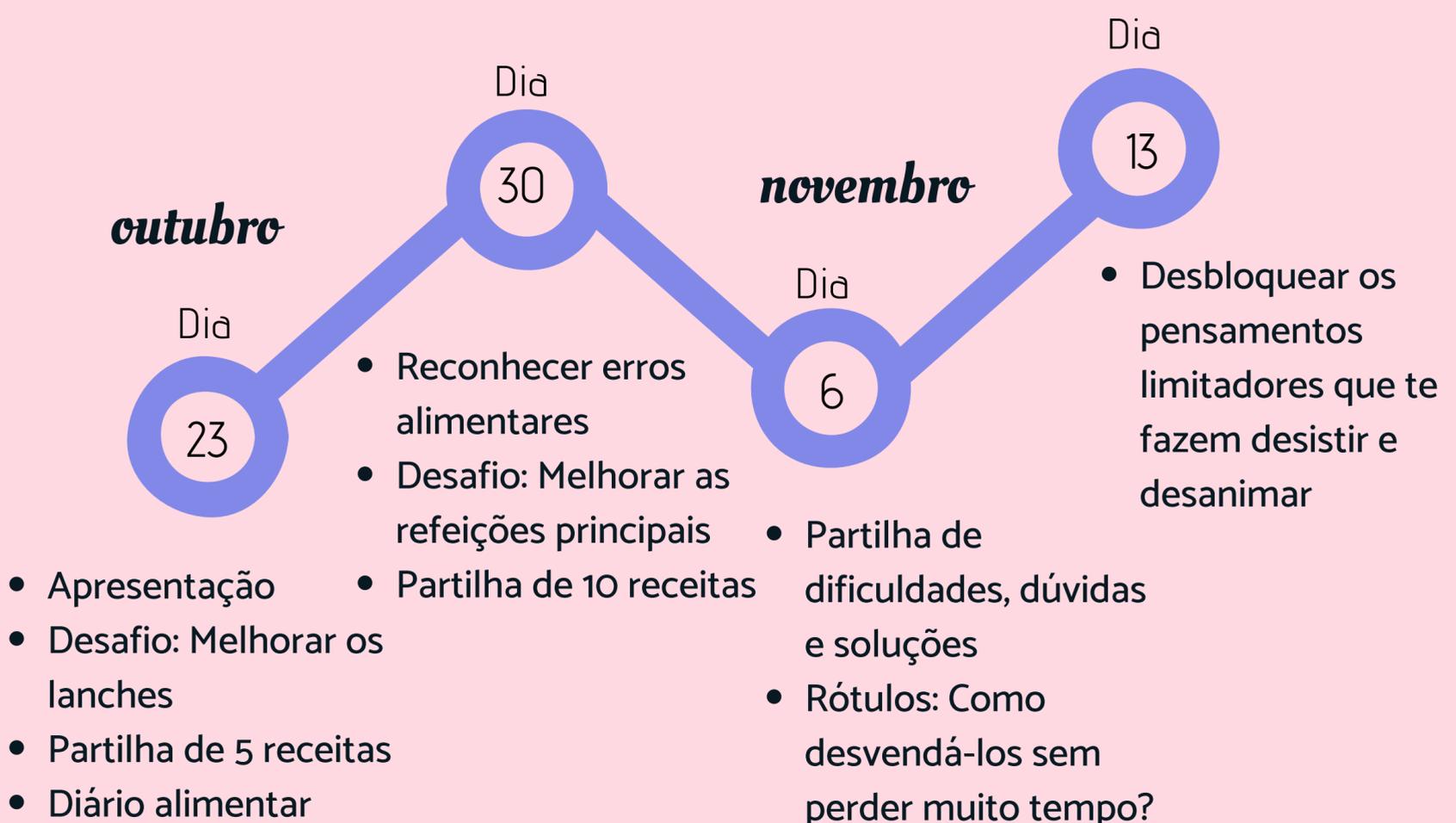
Apresentações em power point de cada aula + Acesso à gravação de cada sessão.

Formulário inscrição

Grupo Desbloqueia a tua mente e emagrece +?

Programa da 4ª edição do Grupo DMÉ+

Mês de fevereiro



Mês de março



Grupo Desbloqueia a tua mente e emagrecece +?

O que é que vais ganhar ao participar neste grupo?



- ✓ Emagrecer entre 0,5-1 kg/semana;
- ✓ Sentires-te mais bonita e confiante;
- ✓ Seres mais positiva e determinada a atingir todos teus objetivos;
- ✓ Ter mais saúde e qualidade de vida;
- ✓ Ter um grupo de apoio que te incentiva a emagrecer com dicas, partilhas e troca de receitas fit.

Qual é o investimento para te inscreveres?

As inscrições estão abertas entre 8 a 22 outubro. Para te inscreveres preenche o formulário de inscrição que está aqui abaixo. Se quiseres podes agendar uma conversa comigo para perceberes como é que vai funcionar o grupo de emagrecimento. O valor do grupo é de 347 euros mas eu tenho uma condição especial exclusiva para ti - vou-te oferecer um vale de 100 euros e a inscrição ficará por apenas 247 euros.

247 €
OU 2 x 125
OU 3 x 85

→
*É se te inscreveres com 1
amiga ambas ganham
desconto adicional*

197 €
OU 2 x 99
OU 3 x 67

Formulário inscrição

Convidada especial



Eu convidei a Lara para facilitar uma sessão bónus no Grupo DME+ sobre consultoria de imagem porque eu acredito que deves escolher o tipo de roupa que mais te favorece para te sentires espetacular!

Lara Pombo é nutricionista, nutricaoaching, consultora de imagem, personal organizer e autora do blog “Eat to be Fashion”. Começou o seu percurso no curso de Ciências da Nutrição, seguido do Mestrado em Nutrição Clínica e do curso de Nutricaoaching. Pelo meio tirou um curso de Consultoria de Imagem e Personal Shopper, assim como um curso de Personal Organizer.

Lara Pombo

Ao longo dos anos foi-se apercebendo que tanto nas consultas de nutrição como na área da consultoria de imagem grande parte das mulheres estavam descontentes com elas próprias. Foi então que decidiu que a sua missão seria ajudar mulheres a sentirem-se mais bonitas, confiantes e enérgicas!

A consultoria de imagem é um processo de auto-conhecimento, com o objectivo de alcançar uma imagem que esteja de acordo com a nossa personalidade, com as nossas experiências, vivências e até mesmo com a forma de encarar a vida, ou seja, é traduzir o que vestimos naquilo que somos. Neste processo há um estudo da personalidade da cliente, das suas motivações e preocupações, do seu guarda-roupa actual, do seu tipo de corpo e respectivas proporções e das cores que mais a favorecem, tendo em conta sempre os objectivos pretendidos em termos da imagem.

Clica aqui para conheceres mais sobre a Lara e o blog eat2befashion:

<https://www.facebook.com/eat2befashion/>

Ainda não segues o Dieta para a Vida?



<https://www.facebook.com/dieta.para.a.vida/>



<https://www.instagram.com/dieta.para.a.vida/>



dieta.para.a.vida@hotmail.com

Eu quero inscrever-me