Programa de Emagrecimento Dieta para a Vida

Para quem é o programa Dieta para a Vida?

É para mulheres que estão com dificuldades em emagrecer e querem perder + de 8 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.

Como funcionam as sessões?

O programa tem a duração total de 4 meses a 5 meses, incluindo, 10 sessões, 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 MenteSoma, em Vila Nova de Gaia.

As sessões têm a duração de 1h30 e estão estruturadas em 3 partes: Tempo para partilhar as aprendizagens da semana anterior + Exercício de *coaching* + Partilha de informação sobre alimentação e esclarecimento de dúvidas. No final de cada sessão, normalmente, é entregue um desafio semanal.

Que abordagens são utilizadas neste programa de emagrecimento?

- **Plano alimentar ou reeducação alimentar:** As orientações alimentares para perda de peso vão ter em conta as preferências de cada pessoa e sendo assim, poderá existir um plano alimentar acordado entre a nutricionista e a cliente ou uma reeducação alimentar com orientações alimentares para ir perdendo peso ao longo do processo.
- **Entrega do Kit Plan2befit:** Compilação de materiais que ajudam a planear e organizar as refeições (E-book com 55 Receitas desde lanches, pratos principais a sobremesas; E-book Comer para Emagrecer; Lista de compras pré-feita, Esquema para planear as ementas semanais; Exemplo de ementas para 31 dias);
- **Rotulagem Alimentar:** Como desvendar um rótulo de forma simples e eficaz?
- **Eneagrama:** Realização do teste de personalidade e despiste do eneagrama. Entrega de estratégias alimentares consoante cada eneagrama.
- **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.
- **Acompanhamento próximo:** Para além das sessões semanais, há um acompanhamento próximo entre sessões, com disponibilidade para tirar dúvidas, dar dicas e apoio motivacional.

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 poder 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 consigo, quais são os alimentos que deve preferir e evitar, como deve combiná-los e como pode ajustá-los à sua rotina;
- Conhecimentos sobre rotulagem, para quando for às compras, fazer as melhores escolhas alimentares;
- Planeamento das ementas semanais através da ajuda do KitPlan2bfit;
- Equilíbrio emocional e amor-próprio;
- Sentir-se mais bonita e confiante;
- Bem-estar ao nível da saúde e com mais energia;
- Conhecer o seu tipo de personalidade e perceber o impacto disso na sua vida, alimentação e perda de peso;
- Conhecer-se melhor a si própria e compreender as melhores estratégias para si.

Quem é a Teresa Silva?

É nutricionista, membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas, nº 3395N. É coach de emagrecimento e formadora na área da nutrição comportamental.

É apaixonada por ajudar pessoas a transformarem a sua vida e apaixonada por uma alimentação saudável. Está constantemente a testar receitas diferentes, saborosas e saudáveis para partilhar com o mundo.

Nasceu nos Açores e neste momento está a viver no Porto e a exercer a sua profissão no Porto e no mundo *online* para quem for de outra zona de Portugal ou emigrante.

Não julga as pessoas que a procuram porque sabe que não estão orgulhosas de tudo aquilo o que as trouxe ao seu peso atual. Procura recebe-las com carinho, empatia e vê cada uma das suas clientes como uma pessoa única e especial. Procura sempre entusiasmar, motivar, transmitir conhecimento e fazer com que cada uma das clientes encontre as melhores estratégias para si mesma. E adora fazer o que faz!

Foi derivado às tentivas-erro que fez ao longo da sua experiência profissional e à consciência de que o que estava a fazer apenas enquanto nutricionista não estava a resultar, que decidiu criar o programa Dieta para a Vida, um programa completo, intenso e transformador de vidas.

// 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/>