
OS 5 SEGREDOS DO
EMAGRECIMENTO
que ainda
NINGUÉM TE CONTOU



Apresentação



Teresa Silva

- ✓ Nutricionista, membro efetivo da Ordem dos Nutricionistas, CP n.º 3395N.
- ✓ Licenciada em Ciências da Nutrição e Mestre em Nutrição Clínica, pela Faculdade de Ciências e Alimentação da Universidade do Porto.
- ✓ Formadora na área da nutrição e motivação.
- ✓ *Coach* nutricional, certificada pelo Instituto Nutricoaching.
- ✓ *Coach* transformacional, certificada pelo Instituto Eneacoaching.

Ao longo da minha experiência profissional enquanto nutricionista tive a oportunidade de conhecer muitas histórias de vida de mulheres cujo maior desejo era perder peso.

O meu primeiro contacto com essas mulheres foi numa clínica, onde as abordagens de eleição para a perda de peso eram os tratamentos de estética, suplementação e medicação.

Na altura, o meu grande desafio era incentivar uma alimentação saudável na vida destas mulheres e isso trouxe-me um enorme entusiasmo por saber que eu poderia, finalmente, fazer a diferença na vida de alguém. No entanto, qual foi o meu espanto quando dia após dia eu fui percebendo que não bastava falar sobre os alimentos, não bastava entregar um plano alimentar e não bastava falar sobre o que cada uma dessas mulheres “precisava” fazer para emagrecer. Porque mesmo assim não tinham resultados nem estavam a melhorar a alimentação.

A minha frustração foi aumentando e comecei a duvidar de mim. Lembro-me perfeitamente de uma mulher que iniciou um processo de emagrecimento comigo e que no mês seguinte, como não obteve resultados, decidiu recorrer à medicação, mesmo que isso implicasse uma série de efeitos secundários e que os resultados não fossem sustentados a longo prazo.

Assisti a muitos retornos à clínica de mulheres que já tinham passado por lá há uns anos atrás, mas que por não terem mudado de estilo de vida voltaram a recuperar o peso. Assisti ao desespero, à ansiedade, ao turbilhão de emoções que estas mulheres estavam a viver. O *stress*, a rotina agitada, a falta de planeamento e a baixa auto estima nada ajudavam a controlar a vontade de comer doces, a compulsão alimentar nem a organização das ementas semanais.

Apesar da minha sensação de impotência eu sabia que não podia desistir daquelas mulheres, eu tinha de procurar algo que pudesse associar à nutrição para ajudá-las a aumentar a motivação, o foco, a lidar com as emoções de uma melhor forma, a reduzir a ansiedade, ajudá-las a melhorar o planeamento e essencialmente ajudá-las a passar da teoria à prática. Foi então que eu encontrei o *coaching* e o eneagrama e tanto a minha vida como a dos meus clientes começou a mudar para (muito) melhor!

Decidi então juntar todo o meu conhecimento e todas as dificuldades, obstáculos, barreiras e desejos que eu vivi junto dessas mulheres e criar um programa verdadeiramente transformador unindo os pontos-chave que faltavam para um emagrecimento definitivo. Convido-te a conheceres o programa Dieta para a Vida que mudará por completo a forma como te relacionas com a comida, contigo e com o teu corpo.

5 Segredos do Emagrecimento

#1 Descobrir o verdadeiro problema

De todas as vezes que já tentaste um novo plano alimentar, um novo tratamento de estética ou até mesmo um outro tratamento mais agressivo qual foi o “problema” que pensaste que estavas a resolver?



O excesso
de peso?

Antes de iniciares esse mesmo tratamento paraste para pensar no que estava por detrás desse “excesso de peso”?

Normalmente, o excesso de peso acaba por ser uma consequência de outros problemas que estás a ter na tua vida, como por exemplo:

*Desequilíbrio
Emocional*

*Falta de tempo e
organização*

*Insatisfação na
relação amorosa*

*Falta de controlo
sobre a tua vida*

Baixa auto-estima

*Dificuldade em
controlar apetite*

Reflexão:

1 – O que é que me está a impedir de emagrecer, neste exato momento?

2 – 10 Razões pelas quais ainda não consegui emagrecer e manter o peso ideal.



5 Segredos do Emagrecimento

#2 Perceber o que é que te motiva

Ao longo de um processo de emagrecimento é comum as mulheres referirem que **perderam a motivação para continuar**.

Identificas-te com esta situação?

Bom, e já experimentaste dividir a palavra “motivação”?

$$\text{Motivação} = \text{Motivo} + \text{Ação}$$

Repara que quando perdes, então a motivação, significa que **deixaste de ter motivos** suficientemente **fortes** para **entrar em ação**.

Agora, imagina que sabes exatamente por que razão queres emagrecer e mudar os teus hábitos alimentares. É aqui que a “magia” da força de vontade e o brilho no olho acontecem!

Reflexão:

Escreve 7 motivos pelos quais queres emagrecer.
(Questiona-te “Por que razão isto é tão importante para mim? O que é que eu vou ganhar quando emagrecer?”)



5 Segredos do Emagrecimento

#3 Sair da zona de conforto

Quantas e quantas vezes é que não mudaste por isso te parecer demasiado complicado, difícil, assustador ou até mesmo impossível?

Quantas e quantas vezes é que já **regrediste** e começaste novamente a aumentar de peso e voltaste a desistir?

“Eu por fora sorrio, mas por dentro estou sempre a pensar...”



Que exemplo é que vou ser para os meus filhos?

A minha mãe está sempre a chatear-me com o peso e a dizer que qualquer dia fico com diabetes, como ela já tem.



As pessoas dizem que eu tenho “uma cara” muito bonita...

Agora pergunto-te *E se tivesses mudado?*

E se não tivesses regredido mais uma vez?

Como seria a tua vida hoje?

5 Segredos do Emagrecimento

#4 Trabalhar sobre convicções limitadoras

O que são convicções limitadoras?

São pensamentos/afirmações em que acreditas, que podem não ser necessariamente verdades absolutas, e que estão a **bloquear o teu emagrecimento**.

E porquê?

Porque essas afirmações que impões a ti mesma deixam-te com **medo**, fazem-te sentir **incapaz, bloqueada e sem motivação para agir**.

Exemplos:

- Não consigo fazer nada bem feito. Para quê tentar?
- Não gosto de mim.
- Devo comer tudo o que tenho no prato, mesmo sem fome.
- Não devo centrar-me nas minhas próprias necessidades.
- Tenho de esconder o que se passa comigo.

Reflexão:

1 – Identifica uma convicção limitadora que esteja a interferir com o teu emagrecimento.

2 – Que impacto é que essa convicção tem na tua vida? O que é que já deixaste de fazer até hoje por acreditares nisso?



5 Segredos do Emagrecimento

#5 Parar de fazer “dietas”

Quantas dietas é que já experimentaste?

Pára de fazer “dieta”! Quando eu falo em “dietas” falo naquelas **dietas muito restritivas**, em que não podes comer nada ou só podes comer alguns alimentos muito específicos. Falo em privação, em sofrimento e em maltratar o teu corpo, sem necessidade! E normalmente quando “deixas” essa dieta voltas a engordar, certo?

Sabe que **é possível emagrecer** com **alimentos “normais”**, comendo um pouco de tudo com moderação e fazendo combinações de alimentos que te ajudem a saciar e nutrir o teu corpo. Falo em comer com prazer, de forma consciente, com opções e em te sentires bem contigo mesma.

Por isso, eu acredito numa **Dieta para a Vida**. E mais do que uma boa escolha de alimentos é importantíssimo que haja um **bom planeamento** e uma **boa organização das refeições semanais**. *Este é o segredo!*



Desafio:

1º Passo: Selecciona apenas 1 ou 2 dias por semana para ires às compras;

2º Passo: Faz um planeamento das tuas ementas semanais e de seguida uma lista de compras com tudo o que precisas.

Assim, desperdiças menos, consegues organizar o teu tempo, ter refeições saudáveis e simples de confeccionar e até poupas dinheiro porque vais menos vezes ao supermercado e compras apenas o que está na lista.

DIETA PARA A VIDA

Coaching transformacional

O que é?

É para mulheres que estão com dificuldades em emagrecer e querem perder **entre 8-15 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.

Quais são os resultados previstos ao longo do programa?

- Perda de peso entre 6-10 kg em 4 meses;
- 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 do KitPlan2bfit;
- Desenvolver um equilíbrio emocional e resgatar o amor-próprio;
- Sentires-te mais bonita e confiante;
- Bem-estar ao nível da saúde e mais energia;
- Conheceres o teu tipo de personalidade e perceberes o impacto disso na sua vida, alimentação e perda de peso;
- Conheceres-te melhor e compreenderes as melhores estratégias para te sentires bem.

Como funciona?

O programa tem a duração total de **4 meses a 5 meses** incluindo **10 sessões**. Cada sessão tem a duração de 1h30.

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

Como participar?

Se queres melhorar a relação que tens com a comida, contigo e com o teu corpo **marca já uma sessão inicial, totalmente gratuita**, para **conversares comigo** e perceberes como é que funciona o programa individual de emagrecimento Dieta para a Vida.

Para isso, preenche aqui abaixo um pequeno questionário e eu analisarei cuidadosamente a tua situação para entender se estás preparada para este processo que terá um enorme impacto na tua vida:

<https://dieta para a vida.wufoo.com/forms/rxzcadt1js9dla/>

Clique aqui para visitar o site Dieta para a Vida:

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

Já me segues nas redes sociais?

- ▶ Facebook: <https://www.facebook.com/dieta.para.a.vida/>
- ▶ Instagram: <https://www.instagram.com/dieta.para.a.vida/?hl=pt>
- ▶ Youtube: https://www.youtube.com/dietaparaa vida?sub_confirmation=1

“Insanidade é continuar a fazer a mesma coisa e esperar resultados diferentes.”

Albert Einstein