

DESAFIO

EMAGREÇA SUA MENTE



EMAGREÇA SEU CORPO

TENHA O CORPO DOS SONHOS, RÁPIDO, FÁCIL E AINDA
ADQUIRIDA UMA MENTALIDADE INABALÁVEL

PORQUE NÃO CONSIGO EMAGRECER E O QUE A MINHA MENTE TEM A VER?



PORQUE A MENTE....???

90% das pessoas que fazem dieta, que querem emagrecer, que querem ter uma alimentação saudável...NÃO CONSEGUEM TER ÊXITO...

SEGUNDO A Programação Neuro Linguística - PNL - A NOSSA MENTE QUER SEMPRE O "MELHOR" PRA VOCE: MELHOR NEM TENTAR, MELHOR NÃO...É CARO, MELHOR NÃO...VOCE NÃO VAI CONSEGUIR, MELHOR NÃO...ISSO É RUIM.

A MAIORIA DE NÓS RECEBE DA NOSSA MENTE, COMANDOS AUTOMÁTICOS....POR ISSO DESISTEM TÃO FÁCIL.

NOSSA MENTE FOI TREINADA PARA ISSO DESDE QUANDO NASCEMOS....

TEMOS PROGRAMAS EM NOSSA MENTE QUE RODAM NO AUTOMÁTICO DIZENDO E REPETINDO QUE A VIDA É DIFÍCIL E QUE NÃO SOMOS CAPAZES.

VOCÊ PRECISA
REPROGRAMAR SUA
MENTE....VOCÊ PRECISA
MANDAR NA SUA
MENTE E NÃO O
CONTRÁRIO



COMO FAZER ISSO?

A REPROGRAMAÇÃO MENTAL consiste em uma técnica de aplicar **falas repetitivas** representada simplesmente na **troca de pensamentos ruins ou chamados de distorcidos, por falas positivas e agregadoras.**

SIGA O PASSO A PASSO



1. AO ACORDAR:

MEDITE ALGUNS MINUTOS OU SIMPLEMENTE FIQUE QUIETA...ESCUTANDO O SEU CORAÇÃO MENTALIZANDO UM DIA EXCELENTE..., DEPOIS PEGUE PAPEL E CANETA E ESCREVA 3 COISAS QUE VOCE É MUITO GRATA.... DEPOIS FAÇA A SEGUINTE AFIRMAÇÃO: EU SOU LINDA , SAUDÁVEL, INTELIGENTE E TENHO UM CORPO PERFEITO.....Repita varias vezes. SINTA...COMO SE JÁ FOSSE REAL...AGORA. SINTA A ALEGRIA.....

2. NO DECORRER DO DIA:

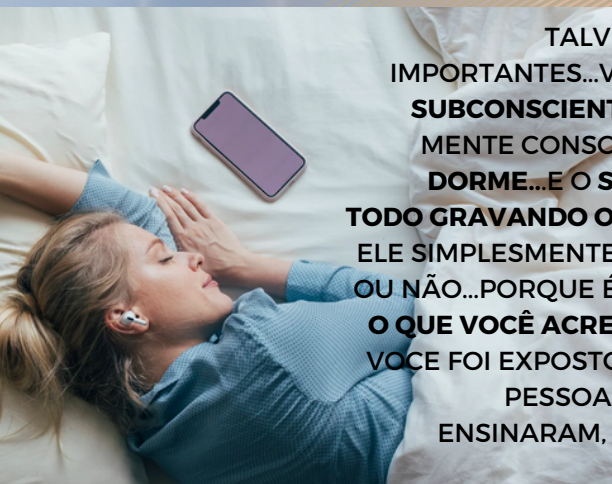
FIQUE FOCADA NO QUE IMPORTA...COMA BEM, BEBA BASTANTE ÁGUA...VIVA SEU DIA DA MELHOR FORMA POSSÍVEL E FELIZ....NÃO DEIXE NADA TIRAR VOCÊ DA ENERGIA POSITIVA. SE ALGO DER ERRADO...FALE OU MENTALIZE: ESTÁ TUDO BEM....VAI DAR TUDO CERTO... NÃO PENSE EM PROBLEMA...(VOCÊ ATRAI AQUILO EM QUE COLOCA O FOCO).



3. A NOITE:

TALVEZ UMAS DAS TÉCNICAS MAIS IMPORTANTES...VOCÊ VAI **REPROGRAMAR SEU SUBCONSCIENTE...**A NOITE É QUANDO A SUA MENTE CONSCIENTE(**A SUPER PROTETORA**) **DORME...E O SUBCONCIENTE FICA O TEMPO TODO GRAVANDO O QUE É MANDADO PRA ELE...E ELE SIMPLEMENTE EXECUTA, (VOCÊ QUERENDO OU NÃO...PORQUE É AUTOMÁTICO). ELE EXECUTA O QUE VOCÊ ACREDITA COMO VERDADE, O QUE VOCE FOI EXPOSTO A SUA VIDA TODA, O QUE AS PESSOAS FALAM, O QUE SEUS PAIS TE ENSINARAM, O QUE A ESCOLA TE ENSINOU**

REPROGRAME.



**A SUA MENTE PRECISA ESTAR MUITO BEM...PORÉM
VOCÊ PRECISA FAZER A SUA PARTE PRÁTICA...SUA
MENTE NÃO VAI FAZER TUDO SOZINHA.....**



TÁ PREPARADA ?

**1-Mulher.... COMER BEM...Não é
comer muito...Não faça prato de
pedreiro...Após fazer uma refeição,
Fale: EU ESTOU SATISFEITA E
FELIZ....E Não coma tudo que ver
pela frente....Se controle...**

HOJE É DIA DE LANCHOS



2-Falta de atividade física:

Se você não se mexe...fica o tempo inteiro no sofá assistindo novela....como você quer queimar essa banha.....Tira a pança do sófa, coloca aquela legging, calça um tênis...e **vai caminhar, correr, vai ver as invejosas do bairro...te mexe mulher!!**

**MAS EU NAO
GOSTO DE
MUSCULAÇÃO!**



3- Estresse e sono inadequado:

Gata, você vai pra cama tarde, estressada, comeu muito no jantar, dorme mal, acorda péssima...Como conseguir ter força? Não dá né more.



4. Medicamentos: Bonita, alguns medicamentos você toma , podem afetar o metabolismo e tornar mais difícil perder peso.



5. Genética: Você
pode ter alguma
tendência para
armazenar
gordura..

Somos tão
parecidos...



Disto isso...

Vamos a parte que você descobre que tudo que foi dito acima...não te atrapalha em NADA...na redução de medidas. Desde que você tenha FORÇA DE VONTADE E FOCO.



Parece clichê, meio conselho psicológico...mais o mais importante de tudo...É VOCÊ QUERER SE TORNAR AQUELA PESSOA MAIS MAGRA, SAUDÁVEL E MARAVILHOSA...E QUE É MERECEDORA..

DICAS / CONSELHOS DE MILHÕES...PRA DIETA E PRA VIDA.

SEJA EGOÍSTA...isso mesmo gata....primeiro, SE priorize, pense em VOCÊ, tenha amor por VOCÊ, queira o melhor pra voce.. voce merece sempre o melhor tambem!

TENHA FOCO....se você não tiver FOCO e NÃO SABER ONDE QUER CHEGAR...sinto muito...você não vai conseguir amiga.

1-SE OLHE NO ESPELHO e se sinta linda...**NÃO CONSEGUE VER? IMAGINA.** Essa é a chave.

SEJA REALISTA...Defina metas reais...**NÃO É DA NOITE PARA O DIA.**

NÃO SE PESAR TODO DIA...Apenas queira se sentir bem

CONFIE EM VOCÊ: Não espere elogios de ninguém...se elogiar, se leve pra passear, se ame. **VOCÊ PODE...**

Valorize cada conquista...
Vibre com sua meta alcançada cada dia.

Adquirir novos padrões.....comece a ler...ou talvez um idioma, um curso de hoje sempre melhor que ontem

SEJA UMA MULHER FODA!!!

CUIDE DO SEU EMOCIONAL

A SUA EMOÇÃO... sendo ela boa ou ruim influencia os resultados de TUDO na sua vida. Você pode ter resultados **espetaculares** ou **péssimos**.




Mulher....

Aprenda uma coisa....Pra você ter sucesso em qualquer área da sua vida...Você **PRECISA TER UM EMOCIONAL INABALÁVEL....** do contrário....na primeira "topada" você vai desistir.

Aprenda a controlar suas emoções....e saiba que é **VOCÊ** escolhe **SE SENTIR BEM OU NÃO**.


Procure um profissional, a família, um boteco... mas **esteja bem**. **O seu estado emocional vai ser um divisor de águas no sucesso da sua dieta, da sua nova vida saudável. OK. ✓**

POR ONDE VOCÊ VAI COMEÇAR:




Faça compras saudáveis: Quando for ao mercado...não precisa trazer tudo light ou diet...NADA DISSO...Apenas faça trocas inteligentes....Óleo por azeite, açúcar refinado por açúcar mascavo...e assim vai... entende? **Vã aos poucos...**


Se divirta nessa nova jornada saudável...



Tenha um plano alimentar: É importante ter um plano alimentar estruturado e equilibrado, definindo horários para as refeições e escolhendo alimentos saudáveis e nutritivos. Ter um plano pode ajudar a manter o foco e garantir que você esteja seguindo uma dieta adequada para alcançar seus objetivos de perda de peso.



Estabeleça metas realistas: Defina metas realistas de atividade física que possam ser alcançadas gradualmente. Comece com atividades mais simples e aumente gradualmente a intensidade e duração ao longo do tempo.



Escolha uma atividade que goste: Escolha uma atividade que você goste, pois é mais provável que você se comprometa com ela a longo prazo. Pode ser caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta, fazer aulas de dança ou praticar um esporte.

Celebre suas conquistas: Comemore suas realizações, mesmo que sejam pequenas. Isso pode ajudar a manter o foco e a motivação para continuar seguindo um plano alimentar saudável e alcançar seus objetivos de perda de peso.



Perdoe a si mesmo: Não se culpe por pequenas falhas. É normal sair da dieta em algumas ocasiões, o importante é retomar o foco e continuar seguindo um plano alimentar saudável.





ALGUMAS AFIRMAÇÕES PARA VOCÊ PRATICAR DIARIAMENTE

A medida que você for falando ou mentalizando essas frases diariamente você vai perceber sua mentalidade mudando.

Tenho esperança e certeza sobre o futuro.

Acredito na minha habilidade de me amar de verdade pelo que sou.

Aceito minha forma corporal e reconheço a beleza que ela possui.

Eu sou o criador do meu futuro e guia da minha mente.

Eu me permito fazer escolhas e decisões para o meu bem maior.

Eu deixo qualquer culpa de lado sobre escolhas alimentares.

Eu deixo de lado padrões de comportamento inúteis a respeito da comida.

Eu me apego as qualidades de realização, felicidade e contentamento para minha vida de como estou agora.

Aceito meu corpo pela forma com que fui abençoado.

Eu largo relacionamentos que não são mais para o meu bem maior.

Eu acredito em mim mesmo e reconheço minha grandeza.

Eu me permito sentir bem sendo eu.

Eu me aceito como eu sou.

Eu trago a qualidade do amor para o meu coração.

Tenho esperança e certeza sobre o futuro.

MULHER...

DEPOIS DE TUDO.....

SIMPLESMENTE COMECE.....

E VAI VIVENDO A VIDA!!! NADA É PERFEITO...NINGUÉM É PERFEITO.

NÃO QUEIRA MUDAR SEU MARIDO, SEU FILHO, SEU CHEFE....

QUEIRA MUDAR VOCÊ...DEVAGARINHO...E SEMPRE.

VIVA SUA ROTINA DA MELHOR FORMA, VÁ CAMINHAR...MESMO SOZINHA...VOCÊ SE BASTA... GRAVE AS FRASES COM A SUA PRÓPRIA VOZ...E ESCUTE COM UM FONE DE OUVIDO SEMPRE QUE QUISER.

FAÇA A REPROGRAMAÇÃO MENTAL ANTES DE DORMIR...

TOME UM BOM CAFÉ DA MANHA....

QUANDO PUDER LEIA UM LIVRO...MESMO QUE SEJA 1 PAG POR DIA..

FAÇA SUA ROTINA MELHOR...FAÇA SER NATURAL.

MAS FAÇA.....

QUEIRA SER MELHOR.

VOCE PODE SER MUITO MELHOR.

SÓ NUNCA DESITA....



VOCÊ NASCEU PARA SER FELIZ!!!!

@byinstatodatoda
Telma Marques