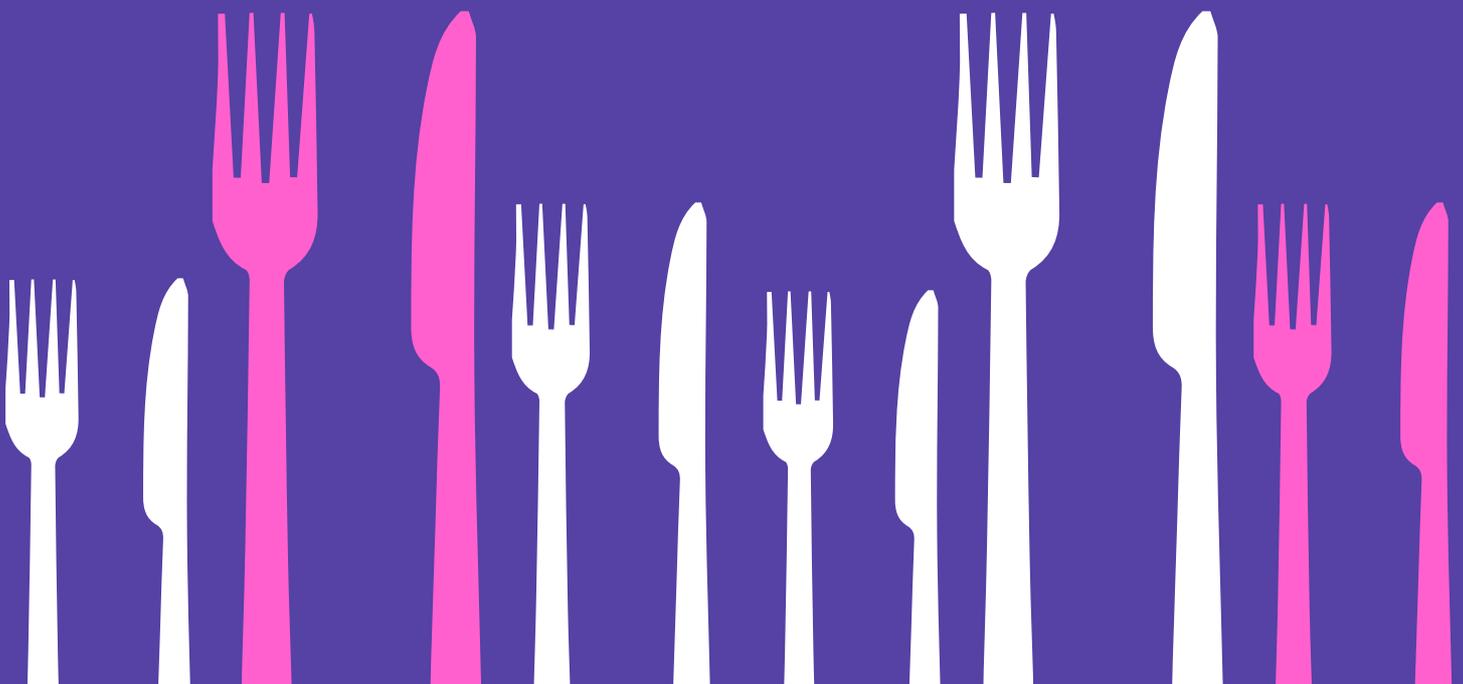


www.catiapintorodrigues.com

7 SEGREDOS PARA TE SENTIRES BEM ENQUANTO PERDES PESO

TRANSFORMA A TORTURA DO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO
NO TEU MAIOR PRAZER

Cátia Pinto Rodrigues





1- Independentemente do que te levou a ter excesso de peso atualmente, pensa que essa é apenas uma fase transitória da tua vida não o destino final e sem retorno, e que vais conseguir atingir o teu peso ideal e aprender a mantê-lo. Mantém-te positiva! :)



2 - Todas temos o nosso ritmo de perda de peso. É irrealista criar a expectativa de que vais perder ou “tens que” perder, por exemplo, 2 Kg por semana, porque uma amiga tua perdeu. Aliás, quando se perde muito peso e/ou muito rapidamente, isso significa que se perdeu essencialmente músculo e água... Para emagreceres de forma saudável, deverás perder entre 600 Gr a 1.200 Kg por semana. Isso significa que estás a perder essencialmente massa gorda. Sê paciente.



3 - Foca-te mais no que vês ao espelho e em como as tuas roupas te assentam do que na balança. A balança apenas reflete um indicador: o teu peso. A composição corporal (massa magra Vs massa gorda) é mais importante do que o peso. Mede antes o volume.

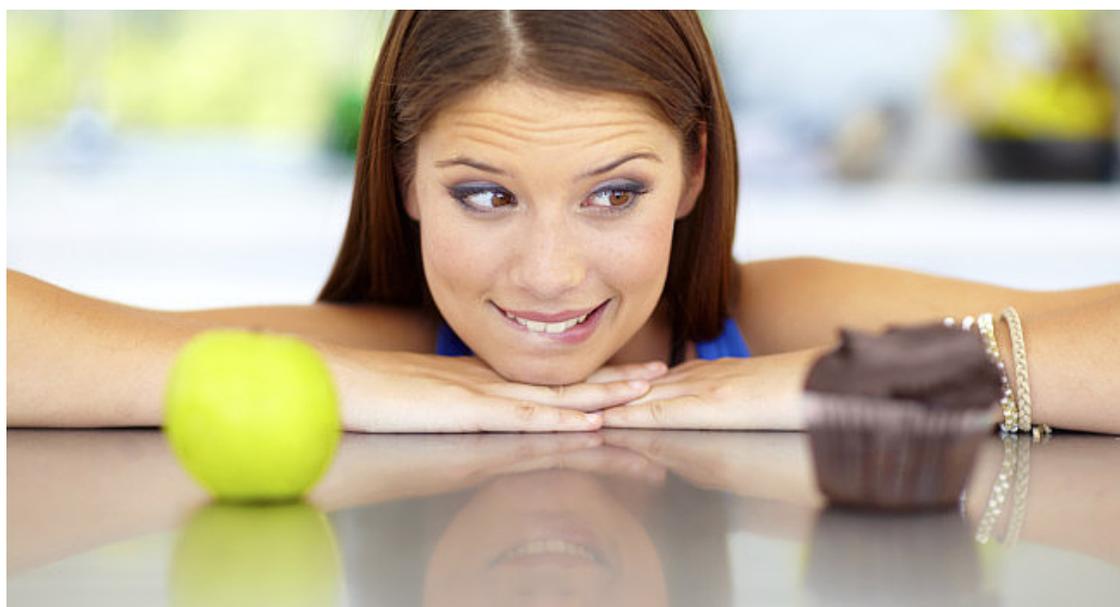


4- É normal que ao iniciar-se um programa de emagrecimento, numas semanas se perca mais peso do que noutras. Todos temos altos e baixos no nosso dia-a-dia. Não te desmotives, mantém-te fiel ao programa que escolheste e estás a seguir e confia no processo, porque vai valer a pena!

5- Risca a palavra "dieta" do dicionário. As "dietas" remetem para algo com princípio e fim, estando associadas a sacrifício, fraqueza ou a passar fome. É algo que queremos que acabe logo, logo.

Mas não necessitas de passar por nada disto para emagrecer. Pensa antes em alimentação saudável e reeducação alimentar.

Pensa nisso como algo divertido, uma nova experiência que gostas de viver. Permite-te comer algo que adoras - e que sabes que não te faz bem - uma vez por semana. Isso vai ajudar-te a manteres-te firme no processo de emagrecimento durante os restantes dias.





6- Todas podemos aprender a comer bem e de forma saudável e não tem de ser difícil. Não imaginas a quantidade de lanches saudáveis, saciantes e deliciosos que podemos comer para emagrecer. Mantém-te receptiva a aprender a fazer escolhas melhores para ti e a substituir alguns alimentos mais calóricos por outros mais saudáveis e igualmente deliciosos. Sê aberta a treinar o teu paladar a novos sabores e experiências de prazer saudável. :-)



7- Não te deixes limitar pelas crenças negativas de quem está à tua volta.

Pratica a "audição seletiva".

Independentemente da tua idade, do peso que tenhas para perder ou de outros fatores ou características individuais, tu tens tudo o que precisas e o potencial para te tornares na tua melhor versão! E eu vou adorar ajudar-te! ;)



O meu nome é **Cátia Pinto Rodrigues** e a minha formação e experiência profissional de vários anos abrange áreas como o Fitness, Treino Personalizado, Coaching, Terapia Floral, Reiki e Aconselhamento Nutricional.

Trabalho como **Treinadora Holística** especializada em emagrecimento e obesidade.

O que mais gosto no meu trabalho é o fato de poder contribuir para ajudar mulheres determinadas a atingirem o seu peso ideal, a conseguirem alcançar esse grande objetivo.

Várias pessoas me perguntam porque é que quero trabalhar com mulheres que têm muito peso para perder e não com desportistas, devido à minha paixão pelo fitness e o meu passado como atleta.

Eu realmente nunca fui obesa, mas sei que muitas pessoas acreditam que não é fácil perderem ou manterem o seu peso, porque elas já tentaram tudo o que é difícil e doloroso e não conseguem ver resultados. Já cortaram tudo o que havia para cortar na alimentação e não veem diferenças. Muitas passam horas no ginásio a fazerem aulas seguidas e não perdem peso.

O que estas mulheres não sabem é que com pequenos ajustes nas suas rotinas do dia-a-dia, quer a nível de alimentação, quer a nível de treino e/ou atividade física, é possível perderem peso de forma eficaz e definitiva. E manterem-no.

A minha missão é ajudar estas mulheres a fazerem as pazes com o espelho, com o seu corpo e a voltarem a vestir aquele vestido que ainda vive de esperança dentro do armário.

Se és uma destas mulheres, quero dizer-te que aquilo que desejas é totalmente possível e não é assim tão difícil, só que não é só um processo físico, é também mental, emocional e até espiritual e eu posso e quero ajudar-te neste processo holístico que te fará sentires-te ótima e muito mais feliz.

E tu? Queres?!

A tua
Treinadora Holística,

Cátia Pinto Rodrigues

