

GUIA DE MOTIVAÇÃO

Este boletim é mais uma prova física dos resultados do seu esforço.

Faça dele o seu “polícia” e tente mostrar-lhe o quão cumpridor(a) e disciplinado(a) você é!

Encare-o como um mecanismo de controlo e preencha-o todas as semanas.

Semana	Peso	IMC	%MG	Cintura	Anca	TA
01						
02						
03						
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Os nossos conselhos

Tente acelerar o seu metabolismo não estando mais de 3 horas sem comer. É imprescindível fazermos 5 a 6 refeições diárias e incluirmos o exercício físico pelo menos 3 vezes na semana

Esqueça os bolos, snacks, sumos açucarados e álcool durante algum tempo. Eles hão-de voltar...um dia, mas para já foque-se no seu objectivo e ganhe a motivação que precisa ao ver o resultado estupendo que alcançou na sua 1ª semana!

O truque é não pensar que está em dieta. Mime-se escolhendo alimentos de que gosta, ponha o seu prato bonito (porque os olhos também comem) e não passe fome! Se estiver muito tempo sem comer o seu corpo vai pedir-lhe tudo aquilo que, para já, não deve.

E porque a roupa é a nossa melhor balança, escolha um “outfit” e tire uma fotografia no 1º dia e a cada 4 semanas, sucessivamente. A sua auto-estima vai sorrir!