

CELEBRA O TEU PROGESSO

Dia 14 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

💖 Chegámos ao último dia do Desafio “Liberta-te da Fome Emocional” e antes de mais, quero dar-te os parabéns.

Tu chegaste até aqui, participaste e refletiste.

👣 Deste passos importantes, por vezes desconfortáveis mas necessários.

💡 E isso é um sinal claro de que estás pronta para algo maior: uma nova forma de te relacionares contigo mesma, com a comida e com o teu corpo.

Ao longo destes 14 dias, explorámos juntas os principais pilares para romper o ciclo da fome emocional:

✓ Aprendeste a distinguir fome física de fome emocional.

✓ Reconheceste as tuas emoções e os momentos em que a comida surge como escape.

✓ Libertaste-te da culpa, da rigidez e da ideia de que só és suficiente quando controlas tudo.

✓ Cozinhámos, experimentámos, sentimos, perdoámos...

✓ E aprendeste que é possível cuidar de ti com compaixão, e não com culpa.

CELEBRA O TEU PROGESSO

Dia 14 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

🕒 Tudo isto foi só o começo e lembra-te que a transformação verdadeira vem com o tempo, com a continuidade e com apoio.

E por isso, hoje, quero que escolhas o teu próximo passo.

❤️ Porque ninguém precisa de fazer este caminho sozinha e tu também não tens de o fazer.

✨ No desafio de hoje, escreve um carta para o teu “Eu do futuro”.

🏆 Aquela mulher que escolhe cuidar de si com carinho, que respeita o seu corpo e que escuta as suas emoções em vez de as compensar com a comida.

Que sabe que não precisa de ser perfeita, só precisa de ser constante e verdadeira com ela mesma.

✍️ Escreve uma carta à mulher em que te estás a tornar e não faças promessas de dieta ou perfeição, mas sim promessas reais, de amor-próprio e de escolhas conscientes.

CELEBRA O TEU PROGESSO

Dia 14 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Escreve coisas como:

 “Prometo ouvir o meu corpo antes de comer”.

 “Prometo não me castigar quando falhar”.


 “Prometo acolher as minhas emoções sem medo”.

 “Prometo continuar este caminho com paciência e amor”.

 “Prometo não desistir de mim”.

 “Prometo procurar ajuda sempre que precisar”.

Podes começar a carta assim:

 “Hoje encerro um ciclo, mas abro outro. E quero que nunca te esqueças de...”

Podes escrevê-la na página seguinte, no caderno ou no telemóvel, o importante é que seja tua.

Guarda essa carta e lê-a sempre que precisares de reencontrar o teu caminho.

CELEBRA O TEU PROGESSO

Dia 14 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Mas antes de começares a escrever a carta para o teu “Eu do futuro”, quero que pares por um instante e tomes consciência disto: estes 14 dias foram só o começo da tua caminhada...

As mudanças que já sentes são o primeiro passo de um processo muito maior e mais profundo.

✿ E se sentes que estas aprendizagens te fizeram bem, imagina o que podemos alcançar juntas num acompanhamento individualizado pensado só para ti!

Se chegaste até aqui provavelmente sentes que algo mudou. Talvez este desafio tenha trazido clareza, esperança ou até um alívio por perceberes que não estás sozinha e que existe sim, uma saída para o ciclo da fome emocional.

Mas eu sei que, muitas vezes precisamos de apoio mais individualizado para ir ainda mais fundo e consolidar estas mudanças.

Por isso, quero dar-te a oportunidade de agendar uma sessão estratégica gratuita comigo.

CELEBRA O TEU PROGESSO

Dia 14 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Nessa sessão, eu vou:

- ✓ Analisar o teu caso em específico;
- ✓ Perceber o que ainda te bloqueia ou impede de alcançar o teu objetivo;
- ✓ Aconselhar-te e traçar um plano de ação (dentro do meu acompanhamento) realista e personalizado para atingires os teus objetivos, sem dietas restritivas e com liberdade alimentar;

💡 Esta sessão é sem compromisso e não é uma consulta. É apenas uma conversa entre duas mulheres, com um único objetivo: o teu bem-estar.

Se sentes que este é o teu momento, assiste ao vídeo bónus onde falos sobre esta sessão, clica no link e garante o teu lugar — As vagas são limitadas, por isso aproveita para garantir já a tua sessão!

♥ Obrigada por confiares em mim e por te permitires viver esta jornada. E este pode ser apenas o começo da tua transformação.

✿ Estás preparada para continuar esta caminhada com o meu acompanhamento? Espero-te na sessão estratégica!

