

Acabe com o pensamento que te engorda e mantenha
a perda de peso de uma vez!



Acabe com o
pensamento que te
engorda e mantenha
a perda de peso
de uma vez!



Esqueça a palavra Dieta no seu vocabulário!

Coloque na sua cabeça que você não está vivendo apenas num período de dieta onde precisa punir os seus desejos e vontades em troca da perda de peso, mas sim que você irá fazer uma mudança de hábito positiva, ou seja, a reeducação alimentar e que estas novas escolhas não serão apenas por um espaço curto de tempo, mas sim para sempre, e que estas decisões saudáveis e nutritivas deixarão de ser torturantes e se tornarão prazerosas de forma automática e conseqüentemente a perda de peso se manifestará, mas o mais importante é que ela se manterá, refletindo na sua autoestima e bem estar.

Quando você estabilizar a sua reeducação alimentar, você poderá comer de tudo, apenas lembre-se de equilibrar a quantidade e qualidade nas suas refeições.



Por: Psicóloga Daniela Castro - CRP 06/112945

Responsável Técnico - Dr. Thiago F. de Souza - CRM 110219



INSTITUTO
ENDOVITTA

Rua Vergueiro, 3558 - Sala 807 - Vila Mariana - SP

www.institutoendovitta.com.br - contato@institutoendovitta.com.br