

## NÃO CONSIGO RESISTIR OU NÃO QUERO RESISTIR?

Muito ouvimos NÃO CONSIGO RESISTIR ou será NÃO QUERO RESISTIR?

Fica a pergunta.

Muitas vezes temos a crença de que não conseguimos, no entanto devemos descartar todos os impecilhos como fome, desprogramação e reforçar o objetivo, foco e como fazer, ou seja, vou a uma festa de aniversários onde rola salgadinhos e docinhos e eu AMO tudo, devo sair de casa já alimentado e planejado o que comer e quanto e também o que não comer.

Pensando em atitudes, respostas me programando e me fortalecendo.

Muitas vezes não faça nada disso pois inconscientemente planejo comer, portanto parabéns objetivo atingido.

Outras tantas vezes não quero mais emagrecer pois ouço tanto que estou bem que agora chega que passo a “acreditar” agindo desta forma.

Tantas outras vezes estou tão próximo, exemplo a 2 quilos do meu peso desejado que me permito comer, me torno permissivo.

### **SINAL VERMELHO**

Desta forma não mudei atitudes, apenas fiz dieta e assim corro o sério risco de comer aos poucos com moderação, em festas não importa como faço mas faço e volto a engordar.

Não estamos propondo uma dieta a sim uma mudança e lembre-se que a mudança efetiva começa na cabeça e tem por consequência o corpo magro e mais saudável.

Aquele que mudou faz e fará o programa sempre, para emagrecer e manter.

Se chego ao objetivo e me torno permissivo não mudei e posso voltar a ser gordo de corpo pois sou de cabeça. O pensamento gordo pode vir a reeducação nos ensina e permite saber agir como magros.

Seja magro de cabeça e de corpo.

#### DICA DA SEMANA

Ao sentir frio tome um chá bemquentinho. Experimente fazer da seguinte maneira:

Maça seca 1 pacote

Canela em casca 1 punhado

Cravo da Índia 6 unidades

Ferva bem ecoe.

Sirva com essência de baunilha e adoçante.

Aqueça as mãos, coração e corpo.