

PROGRAMA

# vivaleve

Um jeito leve  
de perder peso  
sem perder a saúde.  
**Participe.**

## Quero emagrecer, e agora?

Olá pessoal!! Sejam bem vindos ao Programa Viva leve! Parabéns por ter escolhido cuidar da sua saúde, o emagrecimento nem sempre é um processo fácil, mas nós estaremos aqui para te apoiar e orientar ao longo dessa jornada, então segure firme e vamos lá!

A obesidade vai além da questão estética, estar com o peso em dia é uma questão de promoção à saúde e prevenção de doenças, veja como está a obesidade e sobrepeso no Brasil atualmente: você sabia que o excesso de peso atinge cerca de 60% dos brasileiros adultos, sendo que 26% estão com obesidade (IBGE, 2022).

A obesidade é uma doença crônica, inflamatória, com causas multifatoriais:

- fatores genéticos;
- hormonais;
- fatores metabólicos;
- estilo de vida ruim;
- sedentarismo;
- má alimentação;
- emocional (ansiedade, depressão...);
- sociedade e ambiente em que vivemos.

E ainda, a obesidade acarreta diversos problemas de saúde, os quais diminuem a qualidade de vida, interferindo também no emocional. Assim, mudanças comportamentais são necessárias para que haja resultados efetivos e duradouros.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Curitiba



## PROGRAMA

# vivaleve

Sabendo disso, vamos ao que interessa. Quero emagrecer, e agora?

Destacamos aqui, 7 fases desse processo de emagrecimento. Claro que, existem inúmeros processos de emagrecimento, mas estes são os que irão guiar o nosso programa Viva Leve. Ao longo do programava abordaremos todas as fases.

1. **Choque com a realidade** – Como cheguei até aqui?
2. **Desconstrução** – crenças limitantes X crenças fortalecedoras
3. **Comece agora** – plano de ação (metas SMART)
4. **Virando a chave** – dia D (Decidir mudar!)
5. **Sentindo e imaginando a mudança** – de conquista em conquista...
6. **Manutenção** – não desista, não procrastine, siga!!
7. **Aproveite sua nova personalidade!**

### 1. Choque com a realidade:



Como cheguei até aqui?

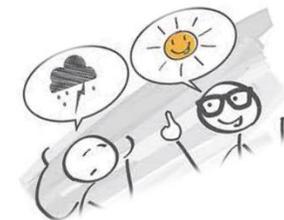
- Quando iniciou o seu processos de ganho de peso?
- Quando começou a perder o controle do peso?
- Quais fatores podem ter contribuído?
- Quando você decidiu emagrecer?
- Por que isto é importante para você?

Um jeito leve  
de perder peso  
sem perder a saúde.  
**Participe.**

## 2. Desconstrução

Desde que nascemos, somos expostos a diversas situações, influências e regras.

Dentro deste contexto formamos nossas CRENÇAS, algumas impostas e outras formadas através de experiências boas e ruins.



## Crenças Fortalecedoras

Representam um conjunto de ideias positivas que nos empoderam. Elas nos fazem pensar positivo e crer que, verdadeiramente, somos capazes de conquistas coisas extraordinárias.

- Motivam a agir na direção dos nossos sonhos e metas;
- Encorajam a sermos fortes e, especialmente, a superar e vencer nossas limitações e bloqueios;
- Impulsionam e mantêm confiantes para o nosso objetivo.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Curitiba



# PROGRAMA

Crenças LIMITANTES:

# vivaleve

Um jeito leve de perder peso



- São opiniões e pensamentos que foram absorvidos ou ditos durante nossa construção como indivíduos e que, hoje em dia, prejudicam a nossa capacidade de crescimento pessoal e profissional.
- Limita, bloqueia, atrapalha;

"não tenho tempo para me alimentar bem e praticar atividade física"

"sim, mas e se eu voltar a engordar?"

"não emagreço por causa da minha genética – pais, irmãos e familiares gordos, não posso ser magra"

"eu só faço gordisse mesmo; sou uma baleia e não tem jeito"

O primeiro passo é identificar as crenças limitantes que te impedem de emagrecer e alcançar seus objetivos.

## 3. Plano de ação – comece agora!

### 1º Seja muito claro com o que você quer mudar

- Entenda em qual ponto você está;
- Qual o seu "ponto A"?
- Qual o seu "ponto B"?



### 1º Seja muito claro com o que você quer mudar

O que quero mudar	Vantagens da mudança	Possíveis dificuldades	Como vou me preparar
Quero emagrecer 8 kg	Vou me sentir melhor comigo mesmo e terei mais qualidade de vida.	Criar novos hábitos.	Vou buscar auxílio profissional para poder estabelecer pequenos passos que me levarão ao meu objetivo final.
Quero conseguir comer um pouquinho e guardar o restante para depois.	Vou me sentir melhor comigo mesmo e terei outra oportunidade para comer aquilo novamente.	Minha cabeça vai falar que não vou conseguir e que preciso comer tudo.	Antes de pegar a comida, vou mentalizar fortemente que sou sim capaz de conseguir.
Não quero descontar na comida quando estiver ansiosa	Não vou me sentir frustrada e arrependida como todas as vezes em que isso acontece	Vou sentir vontade de buscar pela comida, porque isso já virou um hábito de quando me sinto assim.	Vou fazer uma lista com opções do que fazer nesse momento em vez de pegar comida.



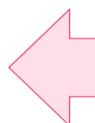
CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



## 2º Organizar os objetivos/metasp

- Crie um objetivo principal e outros objetivos menores e atingíveis;

**META SMART**



**S** - Específica  
**M** - Mensurável  
**A** - Atingível  
**R** - Relevante  
**T** - Temporal

- Anotá-los e revisá-los!

### Objetivos/metasp específicos:

METAS NÃO SMART	METAS SMART
Fazer mais exercícios	Andar na esteira por 40 minutos com ritmo cardíaco de no mínimo 70%, três vezes essa semana.
Andar 5 vezes por semana e musculação 2 vezes por semana	1. Vou andar 5 vezes por semana por 30 minutos às 6h30; 2. Vou fazer musculação na segunda e quarta, antes do trabalho (as 6h30) por 40 minutos.
Consumir mais frutas	Comer 2 frutas por dia, uma no café da manhã e uma no lanche da tarde
Consumir mais vegetais	Comprar 2 novos vegetais e preparar esta semana, no almoço.
Diminuir consumo de refrigerante	Vou tomar 8 copos de água por dia. Isso me ajudará a reduzir meu consumo de refrigerantes, de 8 por dia para 1 por dia.

## 4. Virando a chave – dia D

Chegamos à fase 4, a **fase da Ação!** A fase de realmente “virar a chave”, decidir que precisa e que QUER mudar!

Lembra da avaliação inicial? As medidas realizadas... Peso, altura, circunferência abdominal, teste de flexibilidade, etc....

Pense em como está o seu hábito alimentar, o seu nível de estresse e sua relação com as emoções, com o movimento/exercício.

Agora escolha um dia, para ser o seu dia D! Pode ser hoje inclusive! Nesse dia você pode agradecer por ser quem é, por ter chegado até aqui e pela virada de chave, pelas mudanças que iniciarão agora!

Lembrando sempre do auto respeito, de ressignificar o que deixou e de ir adiante, em busca do seu “novo eu”, aos poucos.

Aproveite o caminho, curta cada momento, cada fase, conte conosco!



PROGRAMA

# vivaleve

Um jeito leve  
de perder peso  
sem perder a saúde.  
**Participe.**

**Elaborado por:**

Jucimara Lopes – Profissional de Educação Física CREF – 006743-G/PR

Caroline Finger Sostisso – Nutricionista CRN8 7918

Mariana Lindner – Nutricionista CRN8 7951

Jocilaine Fernanda F. de Carvalho – Psicóloga CRP 18937



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

