



ATIVIDADE PARA A SEMANA

Motivo do emagrecimento



O QUE FAZER?

- Reserve um momento para refletir sobre as perguntas:
 1. Porque você quer emagrecer e o que isso trará a sua vida?
 2. Depois, reflita sobre sua motivação. O que faz você querer emagrecer vem de dentro, é uma vontade sua, ou é uma expectativa externa, de outras pessoas?
 3. Essa escolha de peso que você fez, ou fizeram para você, foi baseada em um parâmetro estético, porque acha bonito, ou saúde?

PROGRAMA

Viva Leve



O QUE FAZER?

4. Você acha esse peso viável, inclusive levando em conta seu histórico de saúde e peso?

6. Você já atingiu essa meta antes e conseguiu manter esse peso alguma vez na vida, física e emocionalmente saudável?

7. Sabendo das limitações do peso corporal, você mudaria sua meta para algum outro parâmetro?

8. Se essa meta de peso for focada em estética, Qual seu objetivo com ela? (sem julgamentos, tente resgatar o motivo)

PROGRAMA

Viva Leve



INSTRUÇÕES

- ✓ Pergunte a si mesmo pelo menos de 4 a 5 vezes o porquê da sua motivação.
- ✓ Por exemplo: “Quero emagrecer, porque? Porque quero usar roupas de quando era mais magro. “ Porque quer voltar a usar essas roupas? Porque me sentia mais confiante com elas.” “Porque você ficava mais confiante com elas? Porque me achava mais bonito”. “Por que se achar bonito lhe dava confiança? Porque associo beleza ao sucesso”
- ✓ A intenção é refletir sobre sua REAL MOTIVAÇÃO.
- ✓ Responda com SINCERIDADE.

PROGRAMA

Viva Leve