

GUIA RÁPIDO: 7 PASSOS PARA SAIR DO EFEITO SANFONA


Quebre o ciclo de recomeços
com passos simples e acolhedores



GUIA RÁPIDO TRANSFORMA

Você já começou e parou tantas vezes que até perdeu a conta?

Se sente cansada de recomeçar com força total... e depois se perder de novo no meio do caminho?

Esse guia rápido foi feito pra você que está presa no efeito sanfona — e quer, de verdade, sair desse ciclo com mais leveza, clareza e resultado real.
Vamos juntas? 

www.mentalidadedamagreza.com.br

1. RECONHEÇA O PADRÃO DE RECOMEÇO

Toda vez que você recomeça com pressa, dieta radical ou cobrança excessiva... seu corpo e sua mente já entram em estado de alerta.

Comece diferente: observe. Entenda onde você costuma cair.

2. TROQUE CULPA POR CONSCIÊNCIA

A culpa te paralisa. A consciência te liberta.

Errou? Exagerou? Se acolha e reflita: O que posso fazer diferente hoje, com carinho por mim?

3. FAÇA UM COMPROMISSO DE 3 DIAS

Nada de planos mirabolantes. Foque em 3 dias de decisões melhores.

Água, sono, refeições simples, autocuidado.

Dê o primeiro passo — o resto vem depois.

4. REVISE SEU AMBIENTE

Seu armário, geladeira, rotina... estão te ajudando ou te sabotando?

Prepare o terreno. Torne fácil o que te faz bem.

5. SE ALIMENTE COM PRESENÇA

Coma mais devagar. Sinta o sabor.
Perceba a saciedade.

Pare de comer quando estiver quase satisfeita.

👉 Esse hábito simples transforma tudo.

4. REVISE SEU AMBIENTE

Seu armário, geladeira, rotina... estão te ajudando ou te sabotando?

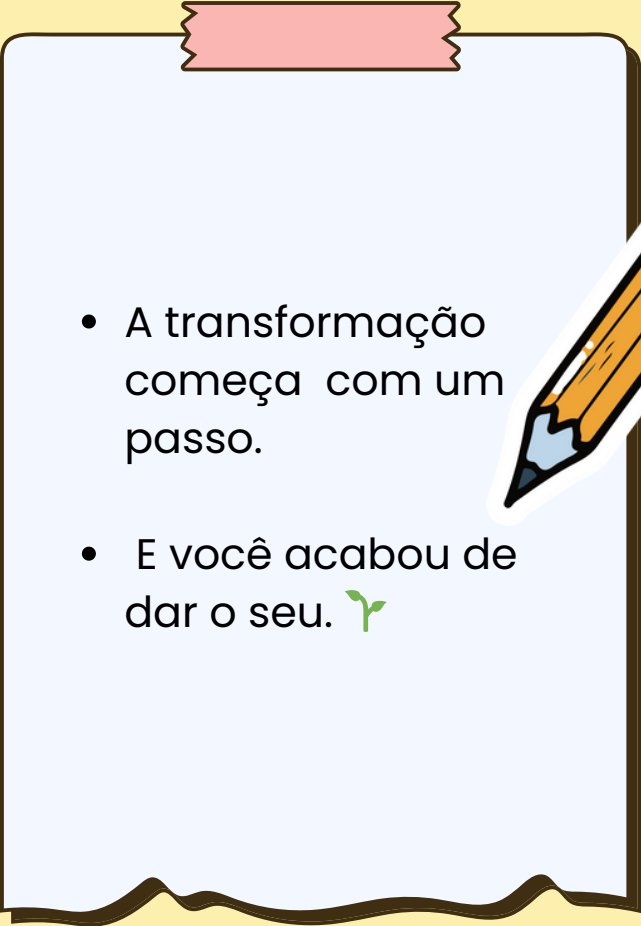
Prepare o terreno. Torne fácil o que te faz bem.

6. PRATIQUE O AUTOCUIDADO MÍNIMO DIÁRIO

Escolha 1 ato de amor próprio por dia:
Uma caminhada, banho relaxante,
leitura leve, 5 minutos em silêncio...
Você precisa se sentir cuidada, não
punida.

7. RELEMBRE O SEU “POR QUE” TODOS OS DIAS

Por que você quer mudar?
Não é sobre um número na balança.
É sobre viver leve, feliz, livre.
Anote seu motivo. Leia todo dia. E
continue.

- 
- A transformação começa com um passo.
 - E você acabou de dar o seu. 🌱