

# 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? 

# 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. 🌱

