



AUTOCONFIANÇA E EMAGRECIMENTO

Dra. Luisa Cherubini



DRA LUISA CHERUBINI

MÉDICA

Apaixonada por cuidar de pessoas, busco inovação e me dedico ao máximo para trazer o que tem de melhor quando o assunto é "Estilo de Vida" saudável!

Acredito que nossos momentos juntos promovem muito aprendizado, troca de experiências e uma conexão que gera mudanças positivas para uma vida toda.

Aproveitem este ebook feito especialmente para vocês!

DRALUISACHERUBINI.COM.BR

TÓPICOS

1

A RELAÇÃO ENTRE AUTOCONFIANÇA E EMAGRECIMENTO

2

COMO A AUTOCONFIANÇA PODE AFETAR SEUS ESFORÇOS DE PERDA DE PESO

3

DICAS PARA AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA AO EMAGRECER

4

MITOS COMUNS

5

AUTOAFIRMAÇÃO PARA MELHORAR A AUTOCONFIANÇA

6

COMO LIDAR COM A FALTA DE AUTOCONFIANÇA DURANTE A JORNADA DE EMAGRECIMENTO

7

COMO LIDAR COM RECAÍDAS E MANTER A AUTOCONFIANÇA EM ALTA

8

EXEMPLOS PARA UM DIA COM FOCO EM AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA

1 CONEXÃO

A RELAÇÃO ENTRE
AUTOCONFIANÇA
E EMAGRECIMENTO

Dra. Luisa Cherubini

A RELAÇÃO ENTRE AUTOCONFIANÇA E EMAGRECIMENTO

A autoconfiança é a crença que uma pessoa tem em suas próprias habilidades e capacidades, impactando na sua motivação, comportamentos e hábitos alimentares. Por isso, o processo de emagrecimento está diretamente relacionado com a nossa autoconfiança.

Quando uma pessoa tem alta autoconfiança, ela tem uma rotina com atitudes positivas em relação a si mesma e suas habilidades de emagrecimento. Ela acredita que é capaz de atingir seus objetivos e se sente mais motivada para fazer as mudanças necessárias em sua vida para perder peso. Por outro lado, se alguém tem baixa autoconfiança, é mais provável que tenha uma atitude negativa em relação ao emagrecimento e seja menos motivada a fazer mudanças saudáveis em sua vida.



A RELAÇÃO ENTRE AUTOCONFIANÇA E EMAGRECIMENTO

Além disso, a autoconfiança pode influenciar a capacidade de uma pessoa para lidar com obstáculos e recaídas no processo de emagrecimento. Quando alguém tem alta autoconfiança, é capaz de enfrentar desafios e obstáculos com mais facilidade, o que pode ajudá-la a superar as dificuldades que podem surgir no caminho para a perda de peso.

Por outro lado, a falta de autoconfiança pode levar a comportamentos alimentares pouco saudáveis e a falta de motivação para continuar a lutar pela perda de peso e ganho de saúde. Uma pessoa com baixa autoconfiança pode se sentir sem coragem facilmente, achar difícil manter-se motivada e ceder a tentações alimentares, o que pode levar a recaídas e falta de progresso na perda de peso.





“

Portanto, é importante entender essa relação e trabalhar para aumentar a autoconfiança durante a jornada de emagrecimento. Isso pode ser alcançado através do apoio de amigos e familiares, definindo metas realistas e objetivos alcançáveis, grupos com suporte, entre outras estratégias.

Com autoconfiança, é possível aumentar a motivação, enfrentar obstáculos e manter-se motivada durante todo o processo de perda de peso.

-
DETERMINAÇÃO

DRALUISACHERUBINI.COM.BR

2

COMO

COMO A AUTOCONFIANÇA
PODE AFETAR SEUS ESFORÇOS
DE PERDA DE PESO

Dra. Luisa Cherubini

COMO A AUTOCONFIANÇA PODE AFETAR SEUS ESFORÇOS DE PERDA DE PESO

Listei algumas maneiras que a autoconfiança pode impactar os esforços de perda de peso, veja:

Atitude em relação ao emagrecimento: A autoconfiança pode influenciar a ATITUDE que alguém tem em relação ao processo de perda de peso. Essa ATITUDE positiva pode levar a comportamentos mais saudáveis, como escolhas alimentares e motivação para se exercitar.

Autoimagem: Quando alguém tem baixa autoconfiança, pode ter uma IMAGEM NEGATIVA de si, o que pode levar a comportamentos alimentares pouco saudáveis, como comer em excesso ou escolher alimentos ricos em calorias. Isso pode dificultar muito a perda de peso.



COMO A AUTOCONFIANÇA PODE AFETAR SEUS ESFORÇOS DE PERDA DE PESO

Persistência: A autoconfiança pode influenciar a capacidade para lidar com RECAÍDAS e obstáculos no caminho para a perda de peso. Quando alguém tem alta autoconfiança, é mais provável PERSISTIR em seus esforços de perda de peso, mesmo quando surgem desafios.

Autoestima: Quando alguém tem alta autoconfiança, tende a ter uma AUTOESTIMA SAUDÁVEL, o que pode levar a comportamentos mais saudáveis e maior motivação para perder peso.



3 DICAS

DICAS PARA AUMENTAR
A AUTOCONFIANÇA
AO EMAGRECER

Dra. Luisa Cherubini

DICAS PARA AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA AO EMAGRECER

Separei algumas dicas para aumentar a autoconfiança e ter mais suporte no emagrecimento, veja:

Reconheça suas realizações: É importante reconhecer suas realizações e comemorar seus sucessos ao longo do caminho. Anote suas REALIZAÇÕES, por menores que sejam, como perder alguns quilos, resistir a tentações alimentares ou fazer exercícios regularmente. Anote, compartilhe com alguém!

Defina metas realistas: Definir metas realistas e quebrá-las em objetivos menores e mais alcançáveis pode ajudar a aumentar a autoconfiança. Quando você alcança esses OBJETIVOS menores, você se sentirá mais confiante em relação à sua capacidade de atingir as METAS MAIORES.



DICAS PARA AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA AO EMAGRECER

Pratique a autocompaixão: Praticar a autocompaixão pode ajudar a aumentar a autoconfiança e a diminuir a AUTOCRÍTICA. Lembre-se de que é normal ter desafios e dificuldades no processo de emagrecimento e que você não precisa ser perfeita.

Trate-se com GENTILEZA e compaixão.

Cerque-se de apoio: Ter o apoio de amigos e familiares, de um grupo de pessoas, pode ajudar a aumentar a autoconfiança. COMPARTILHE seus objetivos de perda de peso com pessoas que apoiam e peça seu encorajamento e suporte.



DICAS PARA AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA AO EMAGRECER

Pratique técnicas de autoafirmação: Praticar técnicas de autoafirmação, como repetir afirmações positivas, pode ajudar a aumentar a autoconfiança. Por exemplo, repita que você é capaz de atingir seus objetivos e qual é o PRINCIPAL motivo para você ter tomado essa decisão.

Encontre atividades que você goste: Encontrar atividades que você gosta pode ajudar a aumentar a autoconfiança e tornar o processo de perda de peso mais agradável. Experimente diferentes tipos de exercícios até encontrar algo que você realmente goste e que seja DIVERTIDO para você.





“

**Dica Importante:
Cuide de si mesma!
Priorize o sono adequado, a
alimentação saudável e o
AUTOCUIDADO.
Isso pode ajudar a aumentar
sua energia, reduzir o estresse
e aumentar sua autoestima.**

-
AUTOCUIDADO

DRALUISACHERUBINI.COM.BR

4 MITOS

MITOS COMUNS SOBRE
EMAGRECIMENTO E
AUTOCONFIANÇA

Dra. Luisa Cherubini

MITOS COMUNS SOBRE EMAGRECIMENTO E AUTOCONFIANÇA

Aqui estão alguns desses mitos e porque eles são “problemáticos”:

"Se eu perder peso, minha autoconfiança aumentará automaticamente":

Embora a perda de peso possa melhorar a autoimagem e a autoestima de uma pessoa, ela não garante automaticamente a melhora da autoconfiança.

"Eu preciso ser magro(a) para ser confiante":

A autoconfiança não está ligada ao tamanho do corpo. Pessoas de todos os tamanhos podem ser confiantes e bem-sucedidas em seus ESFORÇOS de emagrecimento.



MITOS COMUNS SOBRE EMAGRECIMENTO E AUTOCONFIANÇA

"Eu não posso me sentir confiante até perder peso suficiente": Isso pode levar a uma MENTALIDADE de espera e adiamento de sentir confiança. É importante lembrar que a autoconfiança é uma atitude interna que pode ser trabalhada e desenvolvida ao longo do tempo.

"Eu sou incapaz de perder peso, então não tenho autocontrole": Essa mentalidade pode levar a uma perda de autoconfiança e a um sentimento de fracasso. É importante lembrar que a perda de peso pode ser um processo complexo e exige DISCIPLINA, mas é possível e você consegue sim!

"Eu não sou boa o suficiente até que eu perca peso": Este mito é prejudicial e pode afetar a autoestima e a autoconfiança. Lembre-se de que seu valor não está relacionado ao tamanho do seu corpo, mas sim a quem você é como pessoa.



5 AUTOAFIRMAÇÃO

TÉCNICAS DE AUTOAFIRMAÇÃO
PARA MELHORAR A
AUTOCONFIANÇA

Dra. Luisa Cherubini

TÉCNICAS DE AUTOAFIRMAÇÃO PARA MELHORAR A AUTOCONFIANÇA

Separei algumas técnicas de autoafirmação que podem ajudar a melhorar a autoconfiança:

Aceite elogios: ACEITE elogios com gratidão e não os rejeite. Isso pode ajudar a aumentar sua autoestima e sua autoconfiança.

Visualize o sucesso: VISUALIZAR o sucesso pode ajudar a aumentar a autoconfiança. Imagine-se atingindo seus objetivos e tendo sucesso em seus esforços de perda de peso. Isso pode ajudar a aumentar sua confiança em suas habilidades e capacidades.

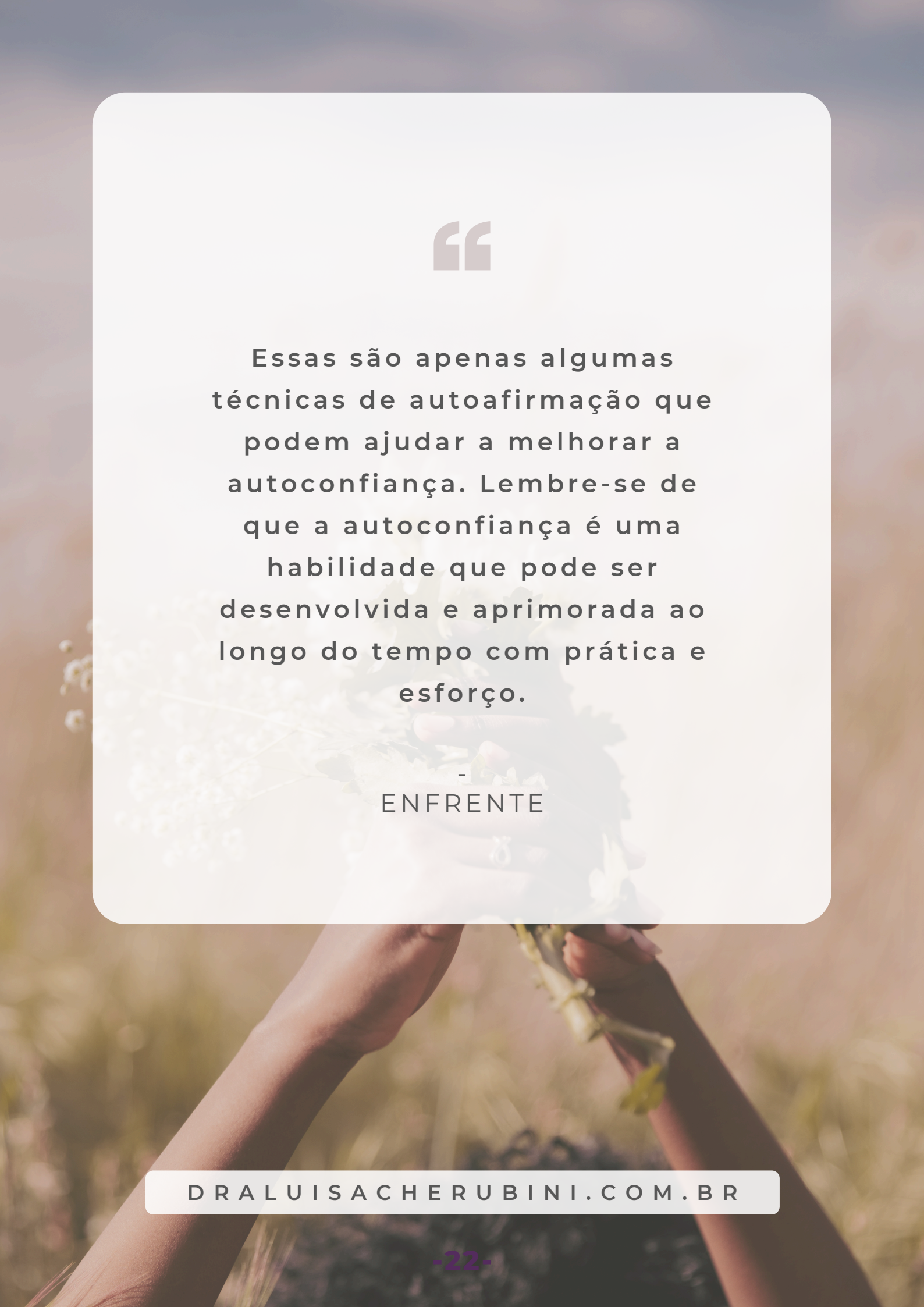


TÉCNICAS DE AUTOAFIRMAÇÃO PARA MELHORAR A AUTOCONFIANÇA

Pratique a gratidão: A gratidão pode ajudar a mudar sua PERSPECTIVA para uma mais positiva. Anote diariamente coisas pelas quais você é grata em sua vida. Isso pode ajudá-la a se concentrar nas coisas boas em vez das coisas negativas.

Pratique a resiliência: A resiliência é a capacidade de se recuperar de ADVERSIDADES e desafios. Lembre-se de que a jornada de perda de peso pode ter altos e baixos, mas é importante perseverar e continuar tentando.



A background image showing a pair of hands holding a bouquet of small white flowers against a soft, out-of-focus natural setting. The hands are positioned in the lower half of the frame, with the fingers gently gripping the stems. The flowers are delicate and numerous, creating a soft, ethereal look. The overall color palette is warm and natural, with soft greens and yellows in the background.

“

Essas são apenas algumas técnicas de autoafirmação que podem ajudar a melhorar a autoconfiança. Lembre-se de que a autoconfiança é uma habilidade que pode ser desenvolvida e aprimorada ao longo do tempo com prática e esforço.

-
ENFRENTA

6

DISCIPLINA

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A
FALTA DE AUTOCONFIANÇA
DURANTE A JORNADA DE
EMAGRECIMENTO

Dra. Luisa Cherubini

ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A FALTA DE AUTOCONFIANÇA DURANTE A JORNADA DE EMAGRECIMENTO

Durante a jornada de emagrecimento, é normal sentir falta de autoconfiança em determinados momentos. Aqui estão algumas estratégias que podem ajudar a lidar com a falta de autoconfiança:

Fale com um profissional de saúde: Um PROFISSIONAL de saúde, pode ajudar a desenvolver estratégias específicas para lidar com a falta de autoconfiança durante a jornada de emagrecimento.

Reforce sua autoimagem: Lembre-se de que sua autoimagem não está necessariamente ligada ao tamanho do seu corpo. Encontre coisas POSITIVAS em si mesma e foque em suas realizações e pontos fortes.



ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A FALTA DE AUTOCONFIANÇA DURANTE A JORNADA DE EMAGRECIMENTO

Defina metas realistas: Definir metas realistas e alcançáveis pode ajudar a aumentar a motivação. Quebre suas metas maiores em objetivos menores e mais alcançáveis para aumentar a probabilidade de sucesso. Qual seu objetivo HOJE?

Afastar-se do que não te faz bem: Fique atenta para AMBIENTES tóxicos ou atividade de alto estresse. Compartilhe seus objetivos com pessoas que te encorajam, não com quem não acredita em você.



7 RESILIÊNCIA

COMO LIDAR COM
RECAÍDAS E MANTER A
AUTOCONFIANÇA EM ALTA

Dra. Luisa Cherubini

COMO LIDAR COM RECAÍDAS E MANTER A AUTOCONFIANÇA EM ALTA

Recaídas são comuns durante a jornada de perda de peso e podem afetar a autoconfiança de uma pessoa. Aqui estão algumas maneiras de lidar com recaídas e manter a autoconfiança em alta:

Aceite que as recaídas são normais:

É importante aceitar que as recaídas são normais e que todos têm altos e baixos ao longo da jornada de emagrecimento. Não se culpe por uma recaída e lembre-se de que é uma oportunidade para aprender e crescer.



COMO LIDAR COM RECAÍDAS E MANTER A AUTOCONFIANÇA EM ALTA

Identifique o que causou a recaída:

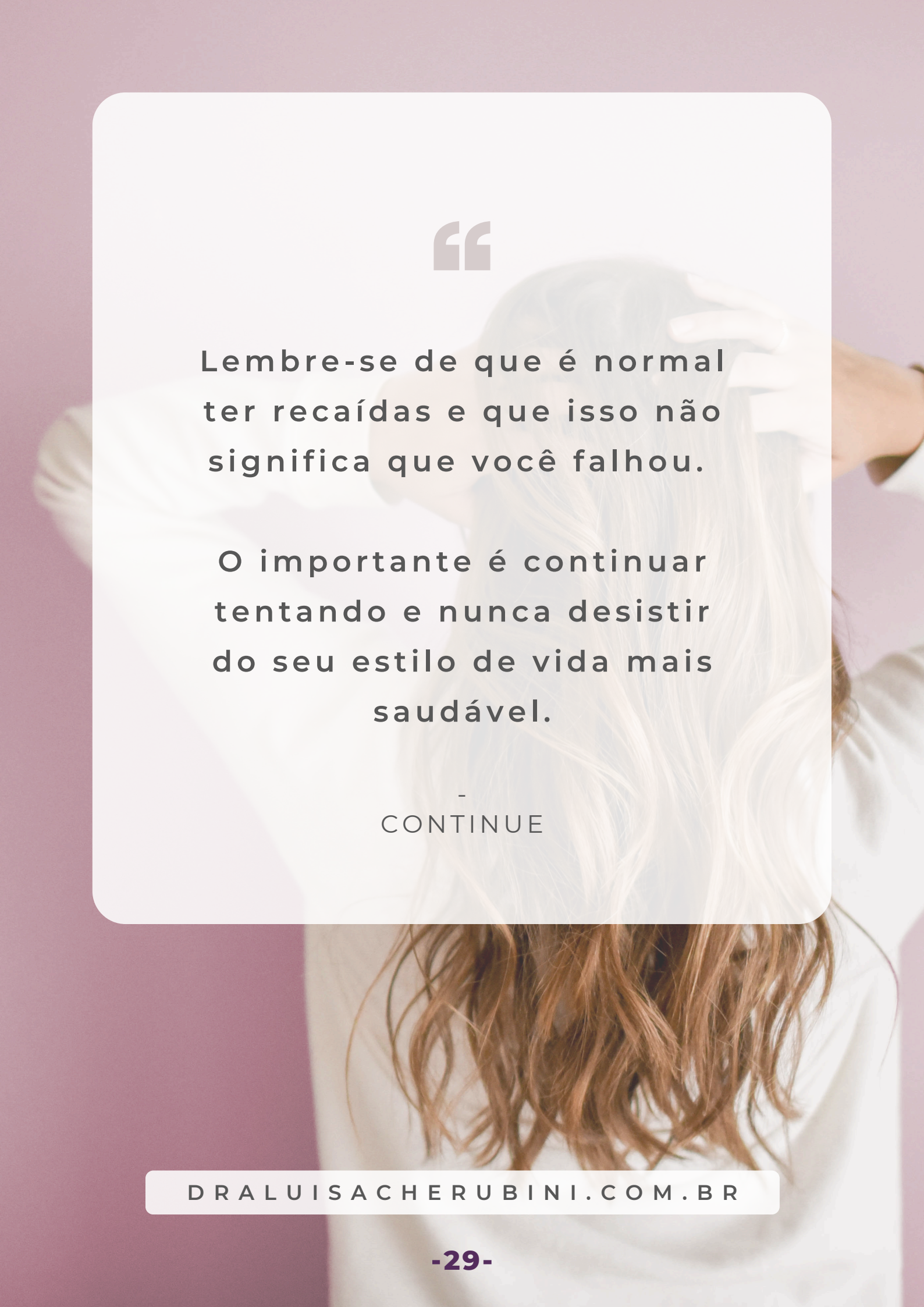
Identificar as causas da recaída pode ajudar a evitar futuras recaídas. Pense em o que causou a recaída e tente desenvolver estratégias para lidar com esses desafios no futuro.

Retome sua rotina saudável:

Retomar sua rotina saudável o mais rápido possível pode ajudar a manter a motivação e a autoconfiança. Não deixe uma recaída impedir você de continuar sua jornada de emagrecimento.

Essas são apenas algumas maneiras de lidar com recaídas e manter a autoconfiança em alta.





“

Lembre-se de que é normal
ter recaídas e que isso não
significa que você falhou.

O importante é continuar
tentando e nunca desistir
do seu estilo de vida mais
saudável.

-
CONTINUE

DRALUISACHERUBINI.COM.BR

8 ROTINA

EXEMPLOS PARA
UM DIA COM FOCO EM
AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA

Dra. Luisa Cherubini

EXEMPLOS PARA UM DIA COM FOCO EM AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA

DIA 1 - EXEMPLO

Aqui está um exemplo de planner para uma rotina diária para aumentar a autoconfiança com foco em emagrecimento:

Manhã:

- 5 minutos de reflexão para relaxar e focar na sua mentalidade positiva.
- Tomar um café da manhã saudável e nutritivo para dar energia ao seu corpo.

Tarde:

- Ir a uma caminhada de 20 minutos ao ar livre para exercitar seu corpo e desfrutar do ambiente.
- Relembrar seu maior objetivo conectado a sua jornada de emagrecimento.

Noite:

- Escrever no bloco de notas do seu celular suas realizações e progressos no processo de emagrecimento, mesmo que pequenos, para lembrar-se de todas as coisas positivas que você realizou ao longo do caminho.
- Revisar se sua rotina do dia seguinte está de acordo com seu cronograma.

Lembre-se de adaptar essa rotina às suas necessidades e preferências pessoais.



EXEMPLOS PARA UM DIA COM FOCO EM AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA

DIA 2 - EXEMPLO

Manhã:

- Fazer uma lista de coisas pelas quais você é grata em sua vida para praticar a gratidão e mudar sua perspectiva para uma mais positiva.
- Preparar uma marmita saudável para o almoço e planejar um jantar nutritivo para a noite.

Tarde:

- Praticar a autocompaixão e tratar-se com gentileza e compaixão caso tenha uma recaída ou um dia difícil. Entenda o que aconteceu e faça a correção.
- Participar de uma aula de exercícios que você goste, como ioga ou dança, para aumentar a autoconfiança e manter o corpo saudável

Noite:

- Antes de dormir, para manter o foco, lembre-se dos seus objetivos e porque você quer emagrecer.
- Encontrar um momento de relaxamento, como ler um livro ou tomar um banho quente, para reduzir o estresse e ajudar a manter a mente positiva.

O importante é criar uma rotina consistente para ajudar a aumentar a autoconfiança e a manter o foco em seus objetivos de emagrecimento.



EXEMPLOS PARA UM DIA COM FOCO EM AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA

DIA 3 – Exemplo

Manhã:

- Praticar a respiração profunda por alguns minutos para acalmar a mente e reduzir o estresse.
- Tomar um café da manhã saudável com alimentos ricos em proteínas e fibras para ajudar a controlar a fome durante o dia.

Tarde:

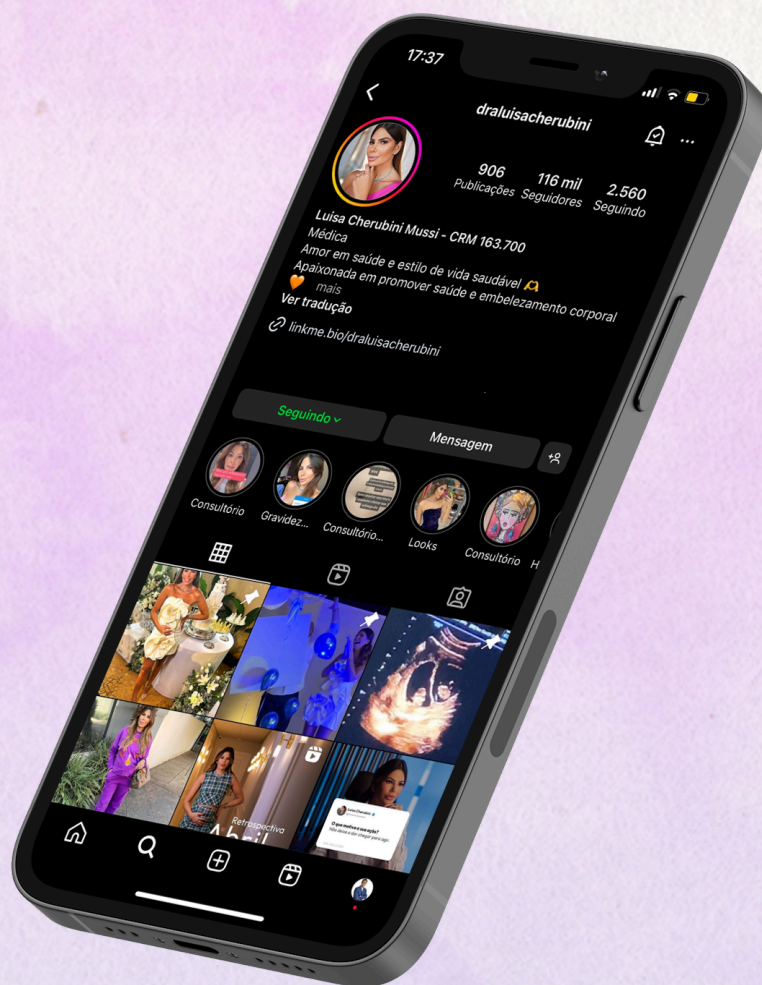
- Praticar atividades que ajudam a relaxar e reduzir o estresse, como a leitura de um livro ou a escuta de música suave enquanto volta para casa.
- Encontrar um parceiro de treino ou uma amiga para compartilhar a jornada de perda de peso e obter o apoio e motivação.

Noite:

- Revisar os objetivos para a perda de peso e fazer um planejamento para os próximos dias ou semanas.
- Fazer uma sessão de alongamento, caminhada ou yoga para reduzir o estresse e ajudar a manter a mente positiva.

Você pode adicionar outras atividades ou modificar o tempo de cada uma delas de acordo com o que funciona melhor para você.





@DRALUISACHERUBINI

ACOMPANHE AS NOVIDADES

Todos os dias você pode acompanhar dicas especiais para ajudar seu dia a dia com hábitos mais saudáveis!

Comece HOJE!

Todas nós merecemos ter mais autoconfiança e seguir em busca de nossos objetivos.

DRALUISACHERUBINI.COM.BR