

# MAPA DO AUTOESCLARECIMENTO

Esse Mapa é para lhe ajudar a trazer clareza em seu processo de emagrecimento. Espero que faça um excelente proveito.

DESAFIO  
**EMAGRECER  
& MANTER**

# 1 - Gatilhos para atingir o peso ideal

O que são Gatilhos?

Podemos considerar algum abalo que desperte uma atitude negativa ou positiva em nossas ações.

Esses gatilhos geralmente estão ligados ao lado emocional. No contexto do emagrecimento, esses gatilhos ao serem disparados, surgem algumas consequências, como:

- a) comer mais
- b) sentir preguiça de ir para a academia
- c) sentir vontade de ir para academia
- d) prejudica o libido
- e) Outros: \_\_\_\_\_

Ao entender o que são os gatilhos e reconhecer os seus. Isso, ajudará a ter certeza do que é necessário fazer para potencializar o processo de emagrecimento.

Quais as dificuldades para atingir o peso que você quer?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Dúvida frequente

Como ter domínio sobre a comida?  
**Estar bem consigo mesmo, é a chave  
para ter domínio próprio.**

Como é sua relação com a comida?

- Tenho alto controle e consigo vencer as tentações
- Mais ou menos, consigo vencer as tentações de segunda a sexta
- Não consigo me controlar, acabo comendo tudo.

*Dose de dopamina: Seja Positivo, conhecendo seus gatilhos e entendendo o que te coloca pra cima e o que te coloca pra baixo.*

## 2 - Qual a quantidade de comida que você come?

O que são os carboidratos?

Os carboidratos são uma fonte primária de energia para o corpo, sendo a forma mais rápida e fácil de ser utilizada. Quando ingerimos alimentos que contêm carboidratos, como pães, arroz, massa, frutas e vegetais, eles são quebrados durante a digestão em moléculas menores, principalmente glicose. A glicose é absorvida pelo sistema circulatório e distribuída para as células para ser utilizada como combustível para suas atividades metabólicas.

Em sua opinião o que te faz engordar?

- Hormônios
- Falta de exercícios físicos
- Comer exageradamente e não queimar calorias
- Questões medicamentosas

Outros fatores:

---

---

Sabendo disso, o que você acredita que pode ser feito para mudar o problema acima?

---

---

**Quero lhe propor um pequeno desafio: Você vai fazer durante 7 dias a medida de todos os seus pratos e irá registrar aqui nessa cartilha**

	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	Segunda	Terça	Quarta
Café da manhã								
Lanche								
Almoço								
Lanche da tarde								
Janta								
Ceia								

**A Intenção dessa planilha é criar um hábito em você e fazer enxergar a quantidade de comida que você ingere hoje, lhe dando ainda mais clareza em seu processo de emagrecimento.**

---

# 70%

***do emagrecimento  
corresponde com a  
sua alimentação.***

### 3 - Exercício Físico

Qual o seu biotipo de corpo?



#### Ampulheta

É aquele corpo cujos ombros e quadris tem mais ou menos a mesma proporção e a cintura mais fina.

( )



#### Triângulo ou Pera

É aquele em que a circunferência do quadril é maior que a dos ombros.

( )



#### Triângulo Invertido ou Maçã -

É marcado por ombros mais largos que o quadril.

( )



#### Retângulo

Os ombros são da mesma largura que o quadril e a cintura é pouco definida.

( )



#### Círculo ou Oval

É aquele com as formas mais arredondadas e geralmente a medida da cintura é maior que a do quadril.

( )



Qual é o seu Ritmo de Treino?

- 1 a 3 dias por semana
- 3 a 4 dias por semana
- 4 a 6 dias por semana

Hoje quais as atividades físicas você mais pratica?

- Caminhada
- Funcional
- Esteira / Bicicleta
- Musculação
- CrossFit

**Quanto mais aeróbicos você faz, menos jovem você fica.  
Por isso é necessário conciliar o exercício aeróbico  
com a musculação.**

## Bom meu povo,

O Objetivo desse mapa é trazer clareza e fazer você enxergar em qual momento você está e como isso vai impactar diretamente em seu emagrecimento.

Quero que analise com cuidado cada resposta, faça uma autoanálise, sem julgamento e sem ficar com medo das respostas, seja mais sincera possível e use as respostas que deu aqui como alavanca para tomar uma decisão maior para viver uma vida melhor.

Emagrecer vai muito além da perda de gordura ou se parecer a uma artista de novela. **Emagrecer também é ter um estilo de vida saudável, isso nos faz perceber que somos capazes e fortes de mudar hábitos que irão impactar no nosso desempenho do dia a dia.**

Convido você a se juntar comigo nesse Desafio e fazer parte de uma jornada da busca por uma vida melhor com saúde e bem-estar.



