



# Mente e Corpo

Método de Emagrecimento

***Patricia Turella***

*Emagreça sua mente e emagrecerá seu corpo.*



Patricia Turella  
Coach de Emagrecimento

# Conteúdo

- 3 | O Método
- 4 | Como funciona
- 5 | Dúvidas
- 6 | Qual a diferença de outros métodos
- 7-8 | Aplicação do método
- 9 | Patricia Turella



# O método

**Mudar a vida** das pessoas que sofrem por não emagrecerem, é o objetivo deste método.

A maior mudança é a comportamental, ou seja, trabalhar a mudança da sua mente, através das engrenagens cerebrais e técnicas de coaching.

A obesidade é combatida de dentro para fora.

O jogo interior acontece dentro das nossas próprias mentes e cada um tem o seu, este método te ensinará este jogo interior, para que você vença esta batalha.

As técnicas mudam pensamentos, sentimentos e comportamentos e assim teremos novos hábitos instalados.

É muito mais do que emagrecer o corpo, se emagrece a mente.

Neste processo se descobre as causas do sobrepeso, e tratando a raiz do problema, temos um emagrecimento definitivo.

Descobrir o que te sabotava, facilitará o seu controle sob as situações desencadeadas pelos gatilhos mentais, ativados pelos sabotadores. Tudo isso acontece em pelo menos 10 sessões online e mais acompanhamento.

O processo online é um facilitador em relação a tempo e deslocamento e não há perda nenhuma de qualidade.

O programa oferece a oportunidade de aprender a gerenciar a sua vida e seu peso.

Assim, a (o) coachee (cliente) para de sofrer com tentativas se êxito. Com a mudança de hábitos você passará a ter uma vida saudável e mais leve e dificilmente voltará a engordar.

Este método de Emagrecimento está baseado em estudos e clientes atendidos.

Este trabalho é individual e tem todo acompanhamento da profissional ■

# Como funciona



Atendimento todo online.

Você precisa apenas de um computador ou celular e uma boa internet.



O processo acontece em pelo menos 10 sessões.

O tempo de cada sessão é de 1 (uma) hora.

Não pode haver atraso, pois os horários são agendados e os horários seguintes não podem sofrer atrasos.

Para desmarcações ou remarcações: podem ocorrer de ambas as partes no máximo de (2) duas, com pelo menos 24 (vinte e quatro) horas de antecedência.



O Método Mente e Corpo tem investimento.

Mas pense que é um investimento pessoal, um investimento único para toda a vida.

O quanto você vale?

## Para quem é indicado?

Para todas as pessoas que querem emagrecer e tem dificuldade de atingir seu objetivo sozinha. Para todos as pessoas que já fizeram de tudo na vida para emagrecer e ainda assim não encontraram as respostas e muito menos a solução.

Para todas as pessoas que estão infelizes por causa do peso, que não conseguem se olhar mais no espelho, que tem vergonha de sair de casa, que se escondem num relacionamento intimo e que por todas essas razões não conseguem ser livres.

Este programa não isenta a procura de médicos em caso de necessidade.



## Para quem é NÃO é indicado?

Se você já conhece tudo sobre emagrecimento, tudo sobre compulsão alimentar e como eliminá-la, sobre os 23 sabotadores do seu emagrecimento, como identificar e como eliminar, então esse método não é para você.

Se você já conhece todas as ferramentas para mudança de hábitos alimentares, controle da compulsão, mudança de comportamento alimentar e técnicas mentais que você deve fazer para parar de comer compulsivamente, técnicas de motivação, de mudança de mentalidade gorda para magra, então esse método não é para você.



## Quanto é possível emagrecer ?

Com a mudança nos hábitos alimentares, o que se espera é a eliminação de 3kg a 5kg por mês (isso varia de pessoa para pessoa) e depende de seu metabolismo.

Assim, se a coachee seguir o método direitinho, poderá perder o peso desejado. Tudo dependendo do que você deseja inserir ou excluir da sua vida



# Qual a diferença de outros métodos

Você já tentou fazer dietas e desistiu? **Então este método é diferente.**

Você tentou fazer academia, exercícios e não manteve? **Então este método é diferente.**

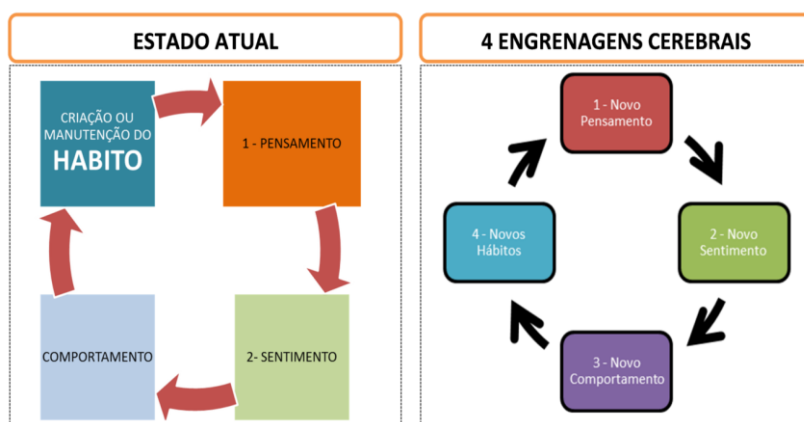
Tentou seguir o que os outros fazem e não deu certo? **Então este método é diferente.**

## Mudança definitiva de hábitos

Aqui se trabalha as (4) quatro engrenagens cerebrais.

Elas são aplicadas nos seu sabotadores e demais áreas da sua vida que podem contribuir com seu emagrecimento.

Você vai aprender a controlar suas emoções e seus impulsos que te levam a comer.



# Aplicação do método

## **Passo 1: pensamento – Fase inicial - Foco: 3 sessões em média**

### **Aprenda a controlar a sua mente**

É da sua mente que saem as ações e motivações para se alimentar. É nela também que a ansiedade atua.

O método vai te ajudar a descobrir, através do autoconhecimento, o que não te deixa emagrecer. O que te levou aos quilos a mais. E quais as atitudes que você pode tomar durante o processo. Sem dietas malucas. Sem sacrifícios. Sem passar fome.

## **Passo 2: sentimento – Planejamento e ação: 5 sessões em média**

### **Maneiras de mudar o comportamento alimentar diariamente**

Construção das ações para atingir o objetivo. Exemplo de ação a ser notada: aquela vontade “louca” de comer doce. Já sentiu essa vontade? Comeu um doce e percebeu que “não era bem isso”? Essa é uma das claras formas em que a ansiedade se apresenta. Durante o coaching você vai aprender a notar esse tipo de pensamento e como agir diante dele.

## **Passo 2: continuação**

## **Passo 2: sentimento – Planejamento e ação: 5 sessões em média**

### **Planejamento de como atingir o objetivo e ação**

O primeiro mês dessa mudança de comportamento alimentar é o mais difícil. Por causa das adaptações. E mudança no paladar. Mas também, é o mês em que a coachee mais emagrece. É esperada para esse primeiro mês, a eliminação de 4 a 6 quilos. A partir do resultado do primeiro, a coachee já tem mais força para seguir para os próximos. Em cada um, é esperado que sejam eliminados cerca de 3 quilos ao mês. Os feedbacks ajudam a seguir rumo ao objetivo.

Construção das ações para atingir o objetivo. Exemplo de ação a ser notada.

### **Passo 3: Comportamento e Ação – Melhoria contínua: 2 sessões em média**

#### **Adaptação aos imprevistos e retomada do objetivo**

É a escolha entre beber um copo de refrigerante ou um copo de iogurte que te fará manter o que conquistou até aqui. Ou avaliar os imprevistos. Ao pensar em optar pelo refrigerante, você deve se lembrar que esse copo pode te tirar da determinação. Te atrasar a chegar ao objetivo. E até fazer com que você perca o que conseguiu até aqui. Tudo isso deve ser avaliado.

Erros vão acontecer. É aceitável. Nada será proibido nessa jornada. Mas o conjunto de erros podem te levar ao comportamento de antes. Ao do início que te levou a tomar a decisão de mudar.

### **Passo 4: Hábito novo instalado – Resultado – fase da consolidação e apoio: 1 mês de contato via e-mail, wattsap.**

Nesse ponto do método *Mente e Corpo*, a coachee estará preparada para seguir seu objetivo. Certa de que tem força suficiente para seguir a mudança de hábito adotada. Neste período de 1 mês após o final do processo de coaching a coachee recebe contato de sua coach via WhatsApp e e-mail e caso seja necessário se aplica outra sessão. Limitando a 2 sessões neste período, que será avaliada em caso de necessidade real.

Você consegue!

Vamos juntas em busca do seu objetivo!

Renove a sua autoestima com o método *Mente e Corpo*. Não são ações milagrosas. É uma mudança de comportamento consciente, que gera emagrecimento definitivo.





Eu Patricia Turella, coach de emagrecimento, tenho como objetivo emagrecer muitas e muitas pessoas.

Entendo este sofrimento, pois já estive aí no seu lugar. Em uma época da minha vida engordei 23kg e através de estudos e práticas, cheguei ao meu peso hoje desejado.

Minha carreira sempre foi direcionada a resultados e tinham situações que eu não entendia o porque, e depois de algum tempo descobri. Descobri que fazer as pessoas chegarem ao SEU RESULTADO, me realiza como pessoa e como profissional. Decidi então trabalhar nesta área que hoje grita por ajuda, pois a obesidade é a segunda causa que mais mata no mundo.

Espero que eu possa te conhecer e te ajudar no seu objetivo.

Rumo a uma vida mais leve!!!!