

TEMAS PREPARATÓRIOS

TEMAS PARA APÓS O GRUPO COMEÇAR

1. Onde eu estou e para onde eu vou? Onde eu quero chegar? Retrospectiva. O que me fez engordar? Desde quando estou engordando? Quais sentimentos/pensamentos/ contextos estão envolvidos em meu ganho de peso?
2. Lista de 5 bons motivos para você emagrecer/ propósito
3. Sobre pagar o preço
4. Traçando micro-metas. Você precisa ter ações condizentes com suas metas
5. O que me impede de ter resultados? Como manter o foco? Prioridades?
6. Frases sabotadoras
 - a. É só hoje
 - b. Mas é difícil
 - c. Eu sou viciada em _____
 - d. Já que
 - e. Pelo menos
 - f. Eu mereço
 - g. Amanhã eu começo
 - h. Deixa eu me organizar 100%, aí eu começo
 - i. Eu sempre fui assim
 - j. Vou despedir da comida hoje
 - k. Meu metabolismo é lento
 - l. O meu problema é ansiedade
7. Auto responsabilidade em meu processo. Eu tenho x eu quero!
8. Grupos de macronutrientes:
 - a. Carboidratos e índice glicêmico – preciso excluir o carboidrato para emagrecer?
 - b. Lipídeos e gorduras para cozinhar -
 - c. Proteínas e ganho de massa muscular (para que serve o Whey?)
 - d. Micronutrientes, fibras e fitoquímicos – mitocôndrias
9. Tipos de fome/ grau de fome/ registro alimentar
10. Comer de 3 em 3 horas e jejum intermitente, qual melhor opção?
11. Desrotulando
12. Tirando dúvidas sobre
 - a. Chás emagrecem?
 - b. Doce fit também contam!
 - c. O que é detox? Suco detox emagrece?
 - d. Termogênicos
 - e. Creatina
 - f. Açúcar ou adoçante?
13. Intestino e emagrecimento
14. Sono e emagrecimento
15. Água e emagrecimento
16. Como gerenciar os finais de semana? Prazeres imediatos? Escassez?
17. A culpa pode te fazer comer mais
18. Peça ajuda
19. Como controlar a vontade de comer doces?
20. Beliscos também contam
21. Não existe emagrecimento definitivo, sem vigilância!