



O guia para o efeito platô

Parei de perder peso.
O que posso fazer?



Como utilizar esse material

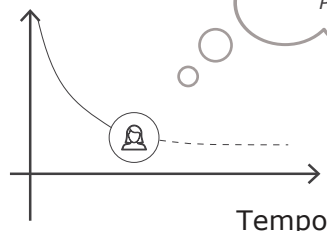
Se você está se sentindo frustrado porque parou de perder peso, é importante lembrar que isso é perfeitamente normal. Mantenha este material em um lugar visível para se lembrar do que é o efeito platô e o que você pode fazer a respeito.

O que é o efeito platô e o que posso fazer a respeito?

Não importa se você está usando uma medicação como parte do seu tratamento ou se você está apenas seguindo um plano de alimentação saudável e atividade física - em algum momento a quantidade de perda de peso vai diminuir gradualmente se estabilizará até parar. Isso é o efeito platô.

A perda de peso começa mais rápido e logo começa a diminuir cada vez mais até que pare.

Peso



Pensamentos típicos durante o efeito platô:

"Isso não está mais funcionando"

"Parei, nada vai funcionar".

O que eu posso fazer?



Refletir: Seu estilo de vida vs Seus valores

Se você está se sentindo frustrado porque parou de perder peso, pergunte-se: Eu estou gostando desse estilo de vida? Posso manter isso? Posso ingerir menos calorias em geral e ainda aproveitar minha vida? Como minhas respostas se alinham com o que é mais importante para mim?

Cuidado com os pensamentos "eu NÃO CONSIGO fazer isso"

Tente lembrar que os pensamentos são capazes de influenciar o modo como nos sentimos e agimos. Podem levar a emoções de confusão, frustração, infelicidade, fracasso e até resignação.

Adote uma mentalidade diferente

Por exemplo, você pode se concentrar no prazer que você está recebendo do seu estilo de vida saudável com qualquer perda de peso como um bônus adicional?

LEMBRE-SE:

Seu médico pode lhe ajudar a descobrir o que você pode fazer em seguida

Você pode ter alcançado seu "melhor peso" e, portanto, é o momento certo para passar para a fase de manutenção de peso. Isso significa aprender a manter sua perda de peso definindo novas metas específicas para manter as alterações feitas. Pergunte ao seu médico para ajudá-lo a fazer um plano para a manutenção do peso.