

Compulsão Alimentar

Estratégias mentais para eliminar
qualquer compulsão alimentar

LUCIANO TORRES

Liberte-se da Compulsão Alimentar

3 Passos Simples e Comprovados para
ter Sucesso no seu Emagrecimento

LUCIANO TORRES

Sobre o Autor

LUCIANO TORRES

Luciano Torres no começo de sua jornada tinha uma enorme vontade de ajudar a mudar a qualidade de vida das pessoas. Pode-se afirmar que isso se tornou sua principal missão, que ele vem desenvolvendo por meio de suas palestras, cursos e treinamentos tanto presenciais quanto atendimentos individuais on-line.

Não raro este objetivo se tornou seu foco em mudar a qualidade de vida de milhares de pessoas no mundo todo. O Terapeuta Luciano Torres é formado em economia pela universidade de Madrid na Espanha (UNED) e também é palestrante com foco nas áreas de emagrecimento, saúde e bem estar, motivação e empresarial.

Contudo, é o criador do Programa Como Emagrecer para o resto da sua Vida. Um programa de emagrecimento que é capaz de ajudar você a emagrecer de forma natural e de maneira definitiva. Em 2015 participou, em Londres, dos cursos e treinamentos sobre PNL ministrados diretamente das mãos do co-criador da PNL Dr. Richard Bandler.

Assim se formou em Practitioner em PNL. Nesse curso ele aprendeu os principais pressupostos da PNL, comunicação não verbal, como superar medos, como criar motivação e confiança e como construir o futuro que você quer ter. Logo depois, mais uma vez das mãos de Richard Bandler, Luciano se tornou Master Practitioner em PNL.

Luciano acredita que para conseguir mudar um hábito e alcançar melhores resultados nós temos que trabalhar tanto no nível consciente quanto no nível subconsciente também. O Terapeuta ajudou e continua ajudando pessoas de vários países no mundo todo a conquistarem o seus objetivos. Ele ajuda a modificar os seus pensamentos, sentimentos e por fim os seus hábitos. Quando as pessoas conseguem construir melhores hábitos, elas começam a ter melhores resultados.

Dedicatória

Esse livro é dedicado aos meu pais, Raquel e Abel, por todo o suporte incondicional e todo o amor que sempre me deram. Dedicado também ao meu grande irmão Fernando e ao nosso mais precioso tesouro, minha sobrinha Julia, que sempre enchem minha vida de alegria e motivação.

Agradecimento

Eu quero agradecer a todos meus amigos, familiares, professores e clientes, que me ajudaram a crescer e a me desenvolver. Obviamente sem a contribuição de cada um de vocês eu não teria sido capaz de chegar até o ponto onde eu estou hoje.

Nesse momento eu gostaria de fazer uma lista extensiva com todos os nomes de todas as pessoas que passaram pelo meu caminho e que acompanharam meu trabalho, minhas palestras e meus vídeos. Mas por questões óbvias eu somente vou poder mencionar apenas alguns nomes.

Dr. Richard Bandler, Paul McKenna, John La Valle, Kathleen La Valle, Bernardo Moya, Cindy Galvin, Marisa Peer, Kalliope Barlis, Dr. Aleksander Šinigoj, Dr. Stephen Simpson, Tina Taylor, Mark Hayley, Paul Boross, Tom Philips, Emilia Săndoiu and Alexandra Soltan.

Praises for Luciano

"Espero nunca esquecer esses exercícios, dentro de tudo que li, não tem nada igual. O professor é um profissional. Parabéns."

*-- Jannaina Sanchez Andrade,
Participante do curso online*

"super recomendo o curso , sempre fui uma pessoa compulsivo de doces ,sempre emagreço e quando estou com um resultado excelente vem a compulsão e voltava novamente ao peso anterior mas com estes exercícios tenho certeza absoluta que não volto mais para este ciclo de emagrece e engorda, pois já consigo controlar a vontade exagerada por doces porque quando eu comia ,comia bastante comida uma barra de chocolate ,uma caixa de bis , 2 litros de refrigerante etc. e hoje já me vejo liberto pois não tenho vontade alguma de comer doces principalmente chocolate o qual eu acredito que é o alimento que sempre me faz voltar a alimentação errada, mas por incrivelmente que pareça não tenho mais vontade ou estômago para comer chocolate, o exercício nº3 é libertador ,só faça com alimentos que realmente quer eliminar da vida pois é muito forte o resultado ,quando estava fazendo o exercício meu estômago chegou a embrulhar quase vomitei, depois do exercício só de pensar no chocolate vem a imagem criada e a vontade na hora vai embora ,quando vi os exercícios não acreditei achei que fossem como posso dizer sem sentido, mas quando feito é extraordinário o resultado. que Deus te abençoe cada dia mais Luciano Torres por trazer este curso maravilhoso e transformador . assim que possível traga mais cursos como este . eu te agradeço muito pois não enxergava uma maneira de deixar de ser compulsivo ,mas graças a esse curso minha vida mudou e graças a Deus para melhor pois tenho certeza que gordo só foi no passado daqui para frente estarei cada dia mais magro e posso dizer isso porque já estou vendo o resultado na roupa e mais uma vez obrigado."

*-- Leandro Sousa,
Participante do curso online*

"Curso muito bom! Anotei tudo e vou colocar em prática, já sinto os resultados!Obrigada."

— *Daniela de Oliveira Gonçalves*
Participante do curso online

"Sim estou esperando aprender técnicas que sejam efetivas no combate a compulsão alimentar, as técnicas ensinada são muito boas."

— *Alex Correa de Souza*
Participante do curso online

INTRODUÇÃO



SEJA BEM-VINDA!

INTRODUÇÃO

Bem-vinda!

Olá, Seja muito bem-vinda!

Eu sou Luciano Torres e vou te acompanhar nessa jornada para a conquista do teu corpo ideal.

Se você está cansada de tentar emagrecer. De fazer várias dietas, emagrecer alguns quilos e depois voltar ao peso anterior. Se você quer emagrecer de uma maneira natural. E sem esforço, sem pressão. E o que é melhor de uma maneira definitiva. Para o resto da sua vida.

Parabéns você está no lugar certo. Vou te mostrar todas as ferramentas necessárias para que você consiga emagrecer para sempre.

Eu passei os últimos anos da minha vida estudando o emagrecimento. Eu queria saber por que as pessoas tentam de tudo para emagrecer e não tem resultado. Elas fazem inúmeras dietas. Toda dieta nova que saía elas fazem. Se matriculam na academia várias vezes. Usam personal trainer. Fazem jejum. Tentam de tudo para emagrecer. No começo elas até emagrecem alguns quilos, mas depois elas voltavam para o peso anterior. E assim várias vezes.

As dietas não funcionam

Hoje em dia nós temos milhares de livros, revistas e artigos de dietas disponíveis no mercado. E pesquisas mostram que mais de 90 por cento das pessoas que tentam perder peso fazendo dieta acabam fracassando. Isso me faz pensar como é possível que com tanta variedade de dietas no mercado quase todo mundo falhe ao fazer uma dieta para perder peso.

Preste bastante atenção que daqui a pouco eu vou explicar por que isso acontece.

Todas as dietas e métodos de emagrecimento que você provavelmente viu até hoje pede para você mudar alguma coisa do seu exterior, ou seja, mudar a quantidade de comida, de quanto em quanto tempo comer, quais alimentos comer e quais não e etc.

E esse sistema que você vai conhecer agora faz exatamente o contrário. Você vai mudar o seu interior primeiro. E assim, o jeito como você pensa e age em relação a todos os fatores externos vai mudar.

No começo da minha carreira como especialista em emagrecimento, eu estava trabalhando no Brasil com um grupo de clientes de aproximadamente cinquenta pessoas.

Nesse momento eu ainda não tinha feito minhas especializações em Programação Neurolinguística em Londres. E o que eu constatei foi que todos os meus clientes começaram a perder peso e se sentiram motivados com o meu programa. Todos me falavam que estavam se sentindo bem, motivados e com muita vontade de atingir a meta e chegar ao peso desejado.

Eles participavam das sessões individuais comigo e também das atividades em grupo que eu organizava. Tudo parecia estar funcionando muito bem.

Alguns clientes perderam 3 quilos, outros 5 quilos e tive até alguns que perderam mais de 10 quilos. Mas depois de um certo tempo, todos eles começaram a se desviar do caminho que lhes levaria ao objetivo que eles tanto queriam.

E pouco a pouco, eles foram perdendo o entusiasmo e a motivação e começaram a voltar aos hábitos anteriores. Dessa forma, eles não só pararam de perder peso, mas como também começaram a recuperar os quilos perdidos até o momento. E assim, todos eles foram voltando ao peso inicial. E depois de alguns meses, todos retornaram ao peso que estavam antes do programa. Todos, sem exceção.

O segredo do emagrecimento definitivo

Nesse momento eu comecei a pensar que poderia ter alguma coisa errada com o programa de emagrecimento, mas depois de mais algumas pesquisas eu percebi que não era o programa que estava errado.

Faltava alguma coisa, faltava uma última peça para esse quebra-cabeça ficar completo e assim poder ajudar uma pessoa a emagrecer de uma maneira definitiva. Mas até então eu ainda não sabia o que era. E foi conversando com meus antigos clientes que ficou bem

claro que faltava um último botão que apertar para que o programa funcionasse e eles conseguissem emagrecer e permanecer magros para sempre.

Em uma dessas conversas eu lembro de ter perguntado a duas mulheres de aproximadamente cinquenta anos que foram minhas clientes.

Eu disse: Bom, agora que vocês já participaram do programa de emagrecimento, já sabem tudo que vocês têm que fazer para emagrecer e também já viram que isso funciona, porque vocês perderam alguns quilos, por quê vocês abandonam tudo isso e voltam aos hábitos anteriores?

Ou, em outras palavras, por quê simplesmente vocês não fazem as coisas que estão no programa que estão dando resultado? E naquele momento elas olharam uma para a outra e pensaram durante alguns instantes e responderam: Eu não sei.

A gente sabe o que a gente tem que fazer, a gente sabe que isso fará a gente emagrecer e que é bom para a nossa saúde. Mas nós não sabemos porque a gente continua repetindo os mesmos hábitos do passado e não conseguimos manter os novos hábitos mais produtivos. Nós simplesmente não sabemos o porquê.

Foi aqui que eu percebi que realmente faltava uma peça para completar o quebra-cabeça e desvendar de uma vez por todas o segredo para emagrecer de uma forma definitiva.

E então eu comecei minha jornada em busca dessa resposta. Li muitos livros, fiz vários cursos, assisti varias palestras, mas não foi até que eu me mudei para Londres e me especializei em PNL que eu encontrei a chave que eu tanto desejava.

Depois de terminar esses cursos de especialização em PNL em Londres eu consegui finalmente entender porque todos meus clientes não conseguiam emagrecer e o que é melhor, eu também aprendi a resolver esse problema.

E qual é a solução?

Então eu aperfeiçoei e atualizei todas as técnicas do meu programa de emagrecimento e incluí essa última peça que faltava e criei esse completo programa que está nas suas mãos agora e que é capaz de fazer você emagrecer de forma natural e de maneira definitiva.

Por tanto, se você não mudar a programação que você tem instalada no seu subconsciente, você pode tentar de tudo para emagrecer, que mais cedo ou mais tarde você acaba sempre voltando ao sobrepeso anterior.

Todos nós temos uma programação mental instalada no nosso subconsciente em relação ao nosso peso ou forma física. E como saber qual é a programação que você tem instalada na sua cabeça atualmente? Muito simples.

A única coisa que você tem que fazer é olhar para o corpo e o peso que você teve nos últimos meses ou anos. Esse peso médio e essa forma física média são o resultado da sua atual programação mental.

Por exemplo, se uma pessoa tem uma programação instalada, cujo resultado seja ter 10 quilos de sobrepeso, não importa o que ela faça, ela vai terminar sempre com os mesmos 10 quilos a mais.

Essa pessoa faz uma dieta e ela emagrece 4 quilos, mas depois de algum tempo ela volta para o peso inicial. Ela pode fazer uma atividade física ou mudar sua rotina e perder peso inicialmente, mas logo retorna ao peso anterior.

Quantas vezes você viu isso acontecer com outras pessoas? Ou até mesmo, quantas vezes isso aconteceu com você? Aparentemente você pode pensar que você não tem sorte ou que as coisas só não funcionam com você.

Mas a verdade é que nada disso acontece por acaso. A sua programação mental vai determinar com muita precisão qual será o seu peso no futuro. Então, não importa o que você faça, você sempre acabará voltando para o peso que sua programação determinar.

Como se fosse mágica

A única forma de emagrecer e manter seu peso ideal para sempre é através de uma reprogramação da sua mente. E o que o meu sistema faz é exatamente isso. Eu vou reprogramar a sua mente. Eu vou desinstalar a sua antiga programação e instalar no lugar dela uma programação de uma pessoa naturalmente magra.

E, a partir desse momento, o seu subconsciente vai começar a se comportar como se você fosse uma pessoa magra. Ele vai te mandar todas as instruções e estímulos para que o seu corpo caminhe naturalmente para o seu peso ideal e permaneça nesse peso ideal para sempre.

E esse processo vai acontecer de maneira natural, ou seja, sem esforço, sem sofrimento e sem stress. Você não vai nem saber como é que você está emagrecendo.

Você só vai ver os quilos a mais indo embora como se fosse um passe de mágica.

Este livro está dividido em seis partes com exercícios práticos de reprogramação mental e com estratégias mentais para que você consiga eliminar qualquer compulsão.

O segredo para ter sucesso com meu treinamento é fazer todos os exercícios e colocar tudo em prática. Para que você consiga um emagrecimento definitivo é fundamental que você elimine qualquer compulsão alimentar.

Seis partes

- Primeiros passos
- Exercício 1
- Exercício 2
- Exercício 3
- Futura você
- Dicas práticas

No primeira parte eu vou te passar instruções para você fazer todos os exercícios da maneira correta e ter o melhor aproveitamento possível.

Nas partes dois e três você vai encontrar dois exercícios práticos de reprogramação da sua mente muito interessantes. O primeiro vai te ajudar a controlar melhor as emoções e o outro vai fazer com que você faça escolhas mais saudáveis.

Na parte quatro tem uma técnica muito poderosa que vai eliminar completamente a sua compulsão por qualquer alimento para sempre.

Na quinta parte eu vou te mostrar um exercício fantástico para que você fique totalmente focada no seu objetivo final e com um nível de motivação acima da média.

E, finalmente, na parte seis você vai encontrar umas dicas práticas para que você consiga definitivamente substituir seus hábitos compulsivos por outros muito mais saudáveis e assim garantir a conquista do seu objetivo.

Faça todos os exercícios na sequência

É importante que você faça todas as técnicas na sequência e pratique os exercícios com bastante atenção. Siga as minhas instruções e coloque tudo em prática. Dessa forma você vai se livrar imediatamente de qualquer compulsão alimentar para sempre.

O MAIS IMPORTANTE

- As dietas não funcionam
- O segredo do emagrecimento definitivo
- Reprogramar a sua mente
- Modificar internamente primeiro e só depois ajustar a parte externa

CAPÍTULO 1



**COMO A NOSSA
MENTE FUNCIONA**

Eu queria entender o que impede as pessoas de avançar e conquistar seus objetivos. E, depois de muita pesquisa e muito trabalho, eu descobri que o que impede as pessoas de alcançarem os seus sonhos não é a falta de força de vontade ou a falta de sorte.

O maior obstáculo que atrapalha a maioria das pessoas é a sua própria programação mental improdutiva.

Não é culpa sua

E, a partir dessa análise, podemos citar a primeira grande afirmação que vai abrir todas as portas do seu desenvolvimento: Não é culpa sua. Eu poderia usar qualquer tema aqui para exemplificar essa afirmação (parar de fumar, medos e fobias, depressão, ansiedade, baixa autoestima, etc.), mas eu vou focar no emagrecimento.

O fato de você manter um sobrepeso não é culpa sua. Não é responsabilidade sua. Você não tem mais controle sobre o seu peso, porque de alguma forma o seu subconsciente aprendeu a manter esses quilos a mais.

Então, a sua mente agora está programada para isso e não importa o que você faça, mais cedo ou mais tarde, você vai acabar com o mesmo sobrepeso. Por tanto, não é culpa sua, é culpa da sua programação mental que está errada. A única coisa que você precisa fazer agora é reprogramar a sua mente. E enquanto você não reprogramar a sua mente subconsciente será uma batalha muito difícil para você conseguir emagrecer, chegar no seu peso ideal e manter seu peso ideal para sempre.

Como a nossa mente funciona

Atualmente as pessoas estão ficando sem energia. Perdendo a motivação para trabalhar e até mesmo de se levantar da cama pela manhã. As pessoas, de uma maneira geral, estão perdendo a vontade de viver.

E isso geralmente acontece por que nós não entendemos como nossa própria mente funciona. Não sabemos como dominar nossa própria neurologia. Em outras palavras, nós nos tornamos escravos da nossa própria cabeça. Não sabemos como funcionam os

nossos pensamentos e muito menos como usar a nossa mente a nosso favor e não contra nós mesmos.

A gente não usa todas as capacidades do nosso corpo, que foi feito para correr, para caçar, para pular. Nessa sociedade moderna em que vivemos nós já não usamos mais toda a força e o potencial que nosso corpo tem.

Tem uma frase de Jawaharlal Nehru que diz o seguinte:

“Life is like a game of cards. The hand you are dealt is determinism; the way you play it is free will.”

A vida é como um jogo, o destino dá as cartas, você não pode escolher as cartas, mas é você quem decide o que fazer com elas, é você quem decide como jogá-las. Uma pessoa pode até te insultar, mas se isso vai te afetar ou não depende de você. Isso está totalmente relacionado com a nossa programação mental.

A partir do momento que você assume o controle da sua mente e dos seus pensamentos, você se torna capaz de colocar a sua mente para trabalhar à seu favor e de reagir às situações externas da maneira mais eficiente e produtiva possível.

A grande mudança

Eu tenho uma pergunta para você. Qual você acha que foi a maior mudança que aconteceu na humanidade nos últimos milhares ou milhões de anos?

A comunicação? Não. A escrita? Não.

O ser humano surgiu na Terra há aproximadamente 6 milhões de anos. E as pessoas consideram como modernidade ou acham que é novo a comunicação, que apareceu há 12 mil anos ou a escrita, que surgiu há 3 mil anos e, de forma massiva, há 50 anos apenas. Mas se a gente comparar esses 50, 3 mil ou 12 mil anos com os 6 milhões de anos de existência do ser humano, isso não significa quase nada. Por tanto, para a nossa genética até “ontem” a única preocupação era comer, beber e reproduzir.

A maior mudança que aconteceu na humanidade foi o aumento da expectativa de vida.

O homem, em um curto intervalo de tempo, passou de viver entre 30 e 40 anos a viver quase 100 anos. A expectativa de vida aumentou 145% só nos últimos 100 anos. A pessoa que viveu mais tempo foi a francesa Jeanne Calment, morta em 1997, aos 122 anos, mostrando o limite atual da vida humana.

Esse considerável aumento da expectativa de vida traz consigo graves problemas. O primeiro e o mais importante de todos é que muda a forma (planejamento) de viver (e muita gente não percebeu isso). Porque o importante não é só viver mais, mas sim viver com qualidade.

A importância de manter uma boa forma física

Porque antes, com uma expectativa de vida tão baixa, ninguém precisava se cuidar. Com 18 anos de idade você come pizza, lanche, bebe refrigerante, toma sorvete e vai dormir e não engorda. Agora, depois dos 30, 40 anos você come meia bolacha de água e sal e engorda 5 quilos. Assim que, a primeira característica para se ter sucesso na vida vai ser o cuidado físico.

A final, nós temos um corpo que a gente vive nele e quase ninguém faz atividade física, quase ninguém cuida do próprio corpo. A genética estava preparada para você estar forte, disposto e saudável até os 25 anos, mas não até os 80, 90 anos.

A partir de certa idade ou você toma suplementos alimentares e faz atividade física ou você estará morrendo.

Viver mais e melhor depende também de hábitos saudáveis. Sabe-se hoje, por exemplo, que o consumo excessivo de calorias é prejudicial à saúde. Estudos demonstram que exercícios diários moderados ajudam a aumentar a expectativa de vida em seis anos.

Segundo o neurocientista Stevens Rehen, professor do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade Federal do Rio de Janeiro, a chave da longevidade está nas pesquisas sobre os telômeros. Estruturas localizadas nas pontas dos cromossomos, eles funcionam como capas protetoras dessas extremidades, com um papel muito importante na manutenção da integridade do genoma.

Os telômeros impedem, por exemplo, a fusão de terminais de diferentes cromossomos ou sua degradação por enzimas que, na falta destas estruturas, consideram o material dos cromossomos como DNA danificado, desfazendo-os como um cadarço de sapato que perde o adesivo protetor de suas pontas. Recentemente, a cientista Maria Blasco, do Centro Nacional de Pesquisa de Câncer da Espanha, inventou um exame de sangue que pode mostrar o quão rápido uma pessoa está envelhecendo medindo o comprimento de seus telômeros.

Os cientistas e pesquisadores dizem, no entanto, que o melhor é se cuidar, mantendo uma dieta balanceada, praticando exercícios físicos e reduzindo o estresse. Dados recentes mostram que estresse, sedentarismo e obesidade levam ao encurtamento dos telômeros.

O maior desafio

Meu grande desafio hoje é continuar fazendo as mesmas coisas que eu faço atualmente por mais 60 anos e me sentir motivado, cheio de energia. Quando eu tiver 65 anos eu quero estar em boa forma física e mentalmente ativo para realizar qualquer tipo de atividade com meu filho.

Essa é a grande questão, porque todos nós vamos viver mais de 80 anos. Você queira ou não. Então o desafio é chegar nessa idade com uma excelente forma física e com uma mente forte e ativa para termos uma qualidade de vida decente.

Nós temos que lutar contra essa genética de milhões de anos. Porque a genética quer que você coma o máximo possível e se esconda na caverna. Hoje se você comer o máximo você morre. Antes não precisava fazer atividade física, porque a gente morria com 40 anos.

Hoje se você não fizer exercícios físicos o seu corpo “despenca”. Antes não precisava de suplementos alimentares. Hoje se não cuidar da sua alimentação e tomar suplementos você estará morrendo.

O problema das pessoas hoje em dia não está relacionado direta ou exclusivamente com a área financeira ou com a falta de conhecimento ou com crises econômicas e etc. As pessoas não fracassam por esses motivos, mas sim por problemas de vida.

Ter vontade de se levantar da cama pela manhã, ilusão, paixão pelas coisas que você faz. Esse é o verdadeiro motivo pelo qual as pessoas fracassam nos seus projetos. E a forma física é um dos elementos mais importantes do motor da nossa motivação.

Reprogramar a mente

Você tem que me ajudar a mudar o mundo, a colocar ilusão nas pessoas, a fazer com que as pessoas voltem a viver. Você tem que olhar as coisas com outros olhos e eu vou te ajudar a dar os primeiros passos nessa direção.

Eu vou te mostrar algumas ferramentas poderosíssimas para que você comece a assumir o controle da sua mente e modificar os seus pensamentos. Assim você vai se sentir muito mais forte e confiante para conseguir emagrecer e ter o corpo dos seus sonhos.

O MAIS IMPORTANTE

- Não é culpa sua, é culpa da sua antiga programação mental errada
- Como a nossa mente funciona
- O destino dá as cartas, mas você escolhe como jogá-las
- A importância de uma boa forma física
- O grande desafio da atualidade

CAPÍTULO 2



PRIMEIROS PASSOS

PRIMEIROS PASSOS

Antes de você começar a fazer os exercícios você vai receber algumas instruções para que você possa ter o máximo aproveitamento desse livro. Vou te mostrar como você deve fazer todos os exercícios da melhor maneira possível.

Dentro do campo do emagrecimento você talvez até já saiba que eu me especializei muito nessa área. Eu estudei muito e estudo atualmente todos os dias tudo relacionado com o emagrecimento. Como as dietas afetam as pessoas no processo de emagrecimento. A atividade física e todas essas áreas relacionadas com a perda de peso.

Eu estudo esse tema diariamente e para mim a parte mais importante do processo de emagrecimento é a parte mental. Ou seja, como a sua mente está funcionando e como ela está processando todas essas informações relacionadas com o emagrecimento.

E dentro dessa área mental existe a compulsão alimentar. E como você deve perceber são emoções ligadas à comida. Emoções ligadas ao fato de comer. Isso significa obviamente mais comida e mais calorias que você acaba ingerindo. Dessa forma, o processo de emagrecimento fica totalmente comprometido. Quando a gente olha para essa parte das emoções, de como a nossa mente funciona, fica claro que tudo isso tem uma influência fundamental no sucesso de qualquer dieta para emagrecer.

Nossa mente é como se fosse um computador

Por tanto a parte mais importante é a nossa mente, é a nossa mentalidade. E se você já me acompanha nas redes sociais ou já assistiu alguns dos meus vídeos no meu canal do YouTube, você deve saber que a nossa mente de alguma forma é como se fosse um computador. E ela está programada para ter sobrepeso.

Então, não importa o que você faça, você acaba voltando sempre para o peso anterior. Você pode fazer uma dieta nova, você pode começar uma atividade física, que no final acontece aquele efeito sanfona. Você emagrece alguns quilos e volta para o peso anterior, emagrece alguns quilos e volta para o peso anterior.

Isso demonstra, claramente, que a mente de alguma forma está programada para manter o sobrepeso. Então enquanto você não modificar a sua mente, não reprogramar a sua mente, dificilmente você vai conseguir um emagrecimento permanente.

Então o que eu quero que você faça agora é começar a olhar para esse assunto do emagrecimento com outros olhos. Primeiro você tem que modificar internamente. Modificar como a sua mente funciona. E somente depois disso você começa a modificar externamente. Nessa ordem o emagrecimento vai acontecendo de maneira natural. Porém, a imensa maioria das pessoas tentam modificar a parte externa primeiro e é por isso que as dietas fracassam em mais de 90% dos casos.

O maior obstáculo

Agora se a gente considerar somente a parte interna então, a coisa mais importante é a compulsão alimentar. Se você acaba comendo por impulso, por ansiedade, por estresse, por tristeza ou por qualquer outro motivo, isso sem dúvida nenhuma será o maior obstáculo que existe para o emagrecimento.

E isso é o que nós vamos solucionar agora de maneira rápida e prática com os exercícios desse livro para que você consiga eliminar qualquer compulsão alimentar para sempre. Então eu quero que você faça os exercícios na sequência e com bastante atenção.

Você vai perceber que os exercícios são rápidos, por tanto dedique esse tempo em um lugar tranquilo. Onde você possa ficar em uma posição confortável numa cadeira ou num sofá. Onde você pode estar confortável e sem ser incomodada nesse período. Para que você consiga se concentrar nos exercícios.

Quando eu atendo algum cliente no meu consultório, eu normalmente peço para ela se sentar numa posição confortável, relaxar e deixar a sua respiração mais tranquila e mais profunda. Muitas vezes eu peço para fechar os olhos para que a pessoa se concentre nos seus pensamentos.

Então primeiramente leia o capítulo até o final e entenda como funciona o exercício. Depois eu quero que você volte na parte do exercício e faça o exercício tranquilamente. Nesse momento eu quero que você se sente numa posição confortável, relaxe, feche os olhos se for o caso e siga as minhas instruções.

Reprogramando a sua mente

E assim eu quero que você simplesmente deixe a sua imaginação livre para você seguir as minhas instruções. Dessa forma, a gente vai estar fazendo essas pequenas modificações no seu subconsciente e programando a sua mente para que você consiga eliminar de uma vez por todas qualquer compulsão alimentar.

Use a mesma dinâmica para os exercícios um, dois e três. E no final você ainda vai ter umas dicas valiosas para você colocar em prática no seu dia a dia e assim ter ainda mais resultado. Dessa maneira, você vai perceber que você vai conseguir facilmente eliminar qualquer compulsão alimentar.

Você será capaz de eliminar essa ansiedade, esse impulso pela comida e ganhar o controle sobre as emoções. Isso vai te empoderar. Isso vai te dar uma sensação de bem estar muito grande, uma sensação de poder muito grande e assim a confiança e o seu nível de auto aceitação e de afirmação começam a crescer. E você começa então a caminhar de uma maneira mais estruturada e ainda mais forte em direção ao seu peso ideal, ao seu corpo ideal.

O melhor de tudo é que isso será de uma maneira permanente, porque todos esses exercícios que você vai estar fazendo acontecem no seu subconsciente e dessa forma essas mudanças são permanentes e estarão com você para o resto da sua vida.

Boa sorte na sua caminhada. Faça os exercícios com bastante atenção. Dedique esses minutinhos para você reprogramar a sua mente. E eu tenho certeza de que nós vamos nos encontrar lá do outro lado. Lá no seu peso ideal, no seu corpo ideal.

O MAIS IMPORTANTE

- Nossa mente é como se fosse um computador
- O maior obstáculo
- Reprogramando a sua mente

CAPÍTULO 3



EXERCICIO 1

Agora nós vamos começar com os exercícios de reprogramação da sua mente. Você está pronto? Se trata de exercícios desenhados para reprogramar a parte subconsciente da nossa mente. E dessa forma começaremos a fazer os ajustes internos primeiro e colocar toda a sua mente para trabalhar à seu favor. Assim você terá muito mais controle e muito mais força para eliminar qualquer compulsão alimentar de uma vez por todas.

Nesse primeiro exercício falaremos sobre as emoções. O objetivo será desconectar as emoções ligadas à comida. E, assim que você terminar de reprogramar a sua mente, você vai comer somente por um único motivo, que é ter fome.

Você percebe se você come por emoção ou se você tem alguma compulsão por algum alimento. Quero saber se quando você sente alguma emoção isso influencia a sua forma de comer.

Você percebe se quando você se sente triste, estressada, ansiosa ou até mesmo alegre ou feliz você acaba comendo fora de hora ou comendo a mais? A primeira coisa que eu quero que você perceba é se você tem esse comportamento. E o que nós vamos fazer agora é justamente reprogramar isso.

A compulsão alimentar é um dos pilares mais importantes de qualquer programa de emagrecimento. Eu poderia dizer que de todos os clientes que eu atendi pessoalmente no meu consultório esse pilar foi praticamente decisivo para o sucesso deles no emagrecimento. E todos que passaram por essa sessão sobre compulsão alimentar mudaram radicalmente a forma de se relacionar com a comida.

Isso sem dúvida marcou um antes e um depois no processo de emagrecimento e fez com que eles avançassem ainda mais rápido e com mais segurança em direção ao peso ideal. Esses exercícios de reprogramação mental para eliminar a compulsão alimentar garantem que você vai chegar no seu peso ideal e principalmente manter o seu peso ideal para sempre.

Primeiramente eu quero que você entenda como isso funciona. Porque quando uma pessoa está nervosa ou ansiosa ela acaba comendo. E normalmente quando alguém come por emoção ou compulsão você pode perceber que são alimentos como doces, chocolates, pães ou bolos. Geralmente são alimentos com muito açúcar e carboidratos.

Eu acredito que você nunca vai ver uma pessoa que está ansiosa ou nervosa comer um frango grelhado com salada e legumes e sim normalmente alimentos como doces, pães ou bolos.

Conexão entre as emoções e a comida

Então o que acontece é que existe essa conexão entre as emoções e a comida. Quando você se sente muito ansiosa ou nervosa você tem essa emoção. E, por outro lado, existe a conexão com a comida, com esses alimentos que nós falamos anteriormente.

E o que nós vamos fazer agora é desconectar essas duas coisas.

Agora eu quero que você imagine, quero que você pense em uma pessoa naturalmente magra. Uma pessoa que é magra a vida toda. Você não acha que essa pessoa também se sente nervosa em algum momento, se sente ansiosa ou estressada quando tem algum problema para resolver por exemplo? É óbvio que sim.

Na verdade o que acontece então é que essa pessoa naturalmente magra, ela não conecta as emoções com a comida. E o que nós vamos fazer é exatamente isso. Nós vamos reprogramar a sua mente. Conectar essas emoções com a comida faz parte da sua programação antiga e com essa nova programação nós vamos quebrar essa conexão.

Quero que você imagine agora que você tenha a mente de uma pessoa naturalmente magra, onde mesmo nos momentos de stress, de ansiedade ou de nervosismo você já não vai mais conectar isso com a comida. Já não vai mais existir essa conexão.

E além dessa conexão entre as emoções e a comida também existe um outro fator que contribui para a compulsão alimentar. O que acontece é que também existe uma associação positiva exagerada em relação à esses alimentos.

Isso acontece quando você vê esses alimentos e então dispara essa quantidade exagerada de emoções provenientes dessa associação positiva. E assim existe a compulsão alimentar onde você come de uma maneira errada, como se estivesse fora de controle.

Dois elementos da compulsão alimentar

Existem, por tanto, dois elementos na compulsão alimentar. O primeiro é essa associação entre as emoções e a comida e o segundo é essa associação positiva exagerada em relação à esses alimentos. E quando essas duas forças se juntam é extremamente difícil lutar contra compulsão alimentar. Por isso é tão difícil você resistir à certos alimentos e tentar não comer esses alimentos de uma maneira exagerada.

Se você tem alguma compulsão alimentar é realmente muito difícil você ter sucesso no seu emagrecimento. Porque é uma luta constante entre a sua força de vontade e a sua mente subconsciente. E a forma mais eficiente de vencer a compulsão alimentar é reprogramando a sua mente subconsciente.

Nós vamos fazer isso em duas etapas basicamente. Na primeira nós vamos quebrar a conexão entre a comida e as emoções. E na segunda etapa vamos eliminar qualquer associação positiva exagerada em relação aos alimentos compulsivos como pães, bolos e doces.

Dessa forma, o que vai acontecer é que você, em primeiro lugar, não vai mais comer ou pensar em comida quando estiver se sentindo feliz, triste, nervosa ou estressada. Você não vai mais associar essas sensações com a comida.

Em segundo lugar, você vai assumir o controle total sobre esses alimentos compulsivos como chocolate, pães, bolos ou doces. E isso vai fazer com que você tenha muito mais segurança e autoestima para caminhar em direção ao seu objetivo. Conseguir emagrecer e conquistar o seu corpo ideal de uma maneira muito mais fácil e manter o seu peso ideal para sempre.

O telefone tocando

Nesse primeiro exercício de reprogramação mental nós romperemos aquela conexão entre as emoções e a comida. E para que você tenha o máximo aproveitamento possível eu quero que você simplesmente leia todo o exercício primeiro antes de você aplicar essa técnica. E depois escolha um lugar tranquilo, sem ser incomodada para fechar os olhos e fazer o exercício.

Nessa técnica do telefone eu quero que você comece imaginando uma mesa. E que nessa mesa tem vários pratos com aqueles alimentos compulsivos. Aquelos alimentos que você tinha aquela compulsão. Pode ser bolos, pães ou doces. Quero que você imagine então essa mesa com todos esses pratos.

Agora imagine que você está sentada junto à essa mesa e que tem um telefone do seu lado. Aquelos telefones fixos com fio que a gente tira do gancho para atender. Então imagine essa mesa com todos esses pratos cheios com esses alimentos e esse telefone do seu lado.

Quando você sente uma emoção, quando você está nervosa, ansiosa ou estressa o que acontece é que você vai lá para esse lugar. Você vai para essa mesa cheia de coisas para comer e com esse telefone do seu lado.

Quando você sente uma emoção, nervosismo por exemplo, esse telefone começa a tocar. O telefone tocando representa essas sensações que você sente. Então quero que você imagine essa dinâmica agora. Imagine você nessa mesa e o telefone está tocando e você vai e come alguma coisa que você normalmente comeria. Um daqueles alimentos compulsivos.

Imagine que você come esse alimento, mas o telefone continua tocando, vibrando e fazendo barulho. Isso significa que mesmo depois de comer a sensação de nervosismo continua, o telefone continua tocando.

Então você escolhe outro alimento da mesa e come. E o telefone continua tocando. Aí você come outra coisa e o telefone continua tocando. Isso significa que você pode comer o que quiser, que o telefone vai continuar tocando.

Agora quero que você imagine, que no meio dessa situação, você vai lá e atende esse telefone. Imagine você atendendo esse telefone e sentindo essa emoção. Quero que você sinta essa sensação, esse nervosismo. E nesse momento quero que você de continuidade nessa conversa no telefone. Se pergunte: Por que eu estou nervosa? E espere pela resposta. Tem alguma coisa que eu possa fazer agora?

Um exemplo

Vamos imaginar uma situação qualquer somente para ilustrar. Imagine que você está muito estressada e nervosa porque a torneira da pia quebrou e está vazando água. O encanador falou que viria para arrumar, mas ainda não chegou. Eu estou muito nervosa porque o encanador está demorando muito.

Imagine nesse momento o telefone tocando naquela mesa. Aí você vai lá e atende o telefone. E continua a conversa. Eu estou me sentindo nervosa por causa da torneira que quebrou e o encanador ainda não chegou. Ele já está uma hora atrasado. Tem alguma coisa que eu possa fazer agora? Sim. Vou mandar uma mensagem ou ligar pra ele para confirmar se ele está chegando.

Nesse momento você desliga o telefone naquela mesa cheia de alimentos compulsivos e vai fazer o que você pensou e decidiu. Você manda uma mensagem pro encanador e ele

fala que já está chegando. E então você respira fundo e relaxa. Em pouco tempo ele chega, arruma a torneira e aquela sensação vai embora.

Por tanto, quando a gente sente uma sensação, que é esse telefone tocando, é como se fosse uma mensagem. O seu corpo está mandando uma mensagem para você agir e fazer alguma coisa se for possível.

Em resumem, sempre que você sentir alguma emoção e pensar em comer, isso faz parte da sua programação mental antiga. Aí quero que você pare por um momento e lembre dessa mesa com os alimentos e o telefone tocando. Imagine que você vai lá e atende o telefone. Quero que você sinta a emoção. E depois se pergunte se tem alguma coisa que você possa fazer agora. Se tiver alguma coisa para ser feito para melhorar ou resolver essa situação você vai e faz. Se não tiver nada para se fazer nesse momento, você simplesmente sente essas sensações. Logo depois você desliga o telefone e finaliza a conversa.

Dessa maneira nós começaremos a desconectar qualquer emoção com a comida. Existe somente uma razão para você comer, que é sentir fome. Fome física. Quando você tiver fome porque você está sentindo qualquer sensação ou emoção e pensar em comer aqueles alimentos compulsivos, lembre do seu telefone tocando. Atenda esse telefone. Sinta essa sensação e resolva isso. Pronto.

Quando você faz isso uma, duas ou três vezes a sua mente já começa a entender e assumir essa resposta como algo natural para você. E se lembre de que existe somente uma razão para comer, que é a fome física.

O TELEFONE TOCANDO

Essa técnica do telefone causa um efeito muito positivo na sua mente. Leia todos os passos antes de fazer o exercício. Depois em um lugar tranquilo sem ser incomodado use toda a sua imaginação para fazer essa técnica. Aqui é importante que você simplesmente faça o exercício e confie no poder no seu subconsciente.

1 Quero que você feche os olhos, respire fundo e relaxe. Imagine essa mesa bem grande cheia de comida e com aquele telefone encima da mesa na sua frente.

2 Agora quero que imagine esse telefone tocando sem parar e em vez de você atender o telefone você começa a comer esses alimentos.

3 Perceba que o telefone continua tocando e cada vez mais alto e independentemente da quantidade de comida que você coma ele vai continuar tocando.

4 Agora quero que você respire fundo e atenda o telefone. Relaxe e sinta essa emoção. Saiba que essa emoção é uma mensagem para você.

5 E logo em seguida pergunte: Por quê eu estou sentindo isso? Espere pela resposta e depois analise se tem algo que você possa fazer nesse momento e aja de acordo com isso.

6 Ótimo, finalmente desligue o telefone e imagine essa mesa se afastando, indo embora e desaparecendo. Relaxe, respire fundo e abra os olhos e perceba como aquela sensação já mudou.

O MAIS IMPORTANTE

- Um dos pilares mais importantes do emagrecimento
- Como quebrar a conexões entre as emoções e a comida
- Os dois elementos da compulsão alimentar
- A técnica do telefone tocando

CAPÍTULO 4



EXERCICIO 2

A reprogramação da mente é um processo, no qual nós vamos avançando pouco a pouco. E dessa forma você vai construindo essa nova estrutura na sua mente e se sentindo cada vez mais segura, mais forte e mais confiante. E cada exercício que você fizer, você estará um passo mais próximo do seu objetivo.

Essa estratégia mental que eu vou te ensinar agora é sobre como o seu corpo se sente quando você come de maneira compulsiva. E com isso você vai conseguir ganhar muito mais força para fazer escolhas saudáveis na hora de comer.

Leia todo o capítulo primeiro e faça os exercícios com bastante atenção. Como você já sabe, escolha um lugar tranquilo e que você possa fazer os exercícios sem ser interrompida.

Esse é um exercício realmente fantástico. Todas as vezes que eu fiz essa técnica com os meus clientes pessoalmente no meu consultório eu recebi excelentes respostas. Meus clientes contavam que eles tiveram insights poderosíssimos.

Agora nós vamos fazer esse exercício exatamente como se você estivesse sentada na poltrona do meu consultório. Por tanto, eu quero que você relaxe. Respire fundo. Fique numa posição bem confortável e feche os olhos confortavelmente também. Simplesmente relaxe agora.

Uma viagem interior

Quero que você imagine agora que você pudesse ver dentro do seu corpo. Como se você pudesse viajar agora para dentro do seu corpo. E quero que você preste atenção agora em como o seu organismo reage quando você come aqueles alimentos compulsivos de maneira exagerada.

Quero que você comece a imaginar todo o mal e todo o dano que esses alimentos fazem para o seu corpo. Esses alimentos não saudáveis.

Veja todo esse açúcar, toda essa gordura saturada desses alimentos como os doces, os chocolates, pães e bolos. Qualquer um desses alimentos compulsivos não saudáveis. Então quero que você imagine você olhando dentro do seu corpo e perceba o dano e o mal que esses alimentos causam para o seu organismo. Quero que você imagine todo esse açúcar e toda essa gordura se acumulando no seu organismo. Se acumulando nas suas veias e nas suas artérias.

Imagine todo o esforço que o seu corpo tem que fazer para digerir todos esses alimentos e tentar sugar algum nutriente deles. Mas o seu corpo não consegue porque não existe nenhum nutriente nesses alimentos.

Quero que você imagine o seu estômago e o seu intestino trabalhando muito intensamente para processar todos esses alimentos sem nenhum nutriente, sem ter nada de bom nesses alimentos. Imagine todo esse mal que você faz para o seu corpo quando você come essas coisas.

Eu quero que você perceba principalmente o seu organismo trabalhando duro, muito duro para conseguir digerir tudo isso. Conseguir finalmente eliminar todo esse mal. Veja todo o trabalho que o seu corpo tem que fazer do começo ao fim para processar e digerir esses alimentos. Veja todo o dano e todo o mal que esse açúcar e essa gordura fazem para o seu corpo, suas veias e suas artérias.

E logo depois você come novamente mais um pouco desses alimentos compulsivos. E o seu corpo tem que fazer todo aquele esforço mais uma vez. E dessa forma você vai acumulando todo esse mal, todo esse dano no seu organismo.

Ele vai se desgastando e todo aquele açúcar e aquela gordura vão se acumulando nas suas veias e nas suas artérias. Quero que você imagine você vendo tudo isso dentro do seu corpo.

E agora quero que você pergunte para o seu corpo como ele se sente de ser tratado dessa maneira. Quero que você pergunte para o seu organismo como ele se sente de ser tratado assim. Imagine que você está ingerindo essa quantidade desses alimentos não saudáveis e o seu corpo está tendo que trabalhar tanto e fazer todo esse esforço para processar esses alimentos.

Uma mensagem muito importante

Quero que você pergunte para o seu corpo como ele se sente de ser tratado dessa maneira. Quero que você espere agora alguns segundos, espere alguns instantes para realmente pensar e escutar o seu corpo. Escute o que o seu organismo pensa de ser tratado assim, de fazer todo esse esforço, de receber todos esses alimentos nessa quantidade e nessa frequência.

Se você parar por um momento agora você vai receber uma mensagem do seu corpo. Ótimo, agora eu quero que você traga essa mensagem com você. Tenha essa mensagem presente com você o tempo todo. E agora você pode respirar fundo e abrir os olhos. Pronto. Se você fizer esse exercício corretamente você vai receber uma mensagem incrível e muito poderosa do seu corpo. E essa mensagem terá um efeito imediato no seu subconsciente.

Você vai perceber que com cada exercício que você faz, você vai se sentindo cada vez melhor, cada vez mais confiante e caminhando com mais força em direção ao seu objetivo, ao seu corpo ideal. Agora dedique alguns minutos e faça o exercício completo com os seus olhos fechados.



OLHE DENTRO DO SEU CORPO

Um exercício fantástico que vai te dar muita força e motivação para o sucesso do seu emagrecimento. Leia todos os passos antes de fazer o exercício.

- 1** Primeiramente quero que você feche os olhos, respire fundo e relaxe profundamente.
- 2** Agora quero que imagine que você pudesse viajar para dentro do seu corpo.
- 3** Veja o que acontece com o seu organismo toda vez que você come aqueles alimentos compulsivos de maneira exagerada. Imagine todo o mal que isso faz para o seu organismo.
- 4** Quero que você pergunte agora para o seu corpo como ele se sente de ser tratado dessa maneira.
- 5** Ótimo, agora que você realmente escute o seu corpo. Receba essa mensagem.
- 6** Quando você tiver escutado essa mensagem claramente, respire fundo, abra os olhos e volte para cá e traga essa mensagem junto com você.

O MAIS IMPORTANTE

- Conversando com o seu corpo
- Um entendimento mais profundo
- Uma mensagem muito importante

CAPÍTULO 5



EXERCICIO 3

O exercício mais poderoso que eu conheço. Agora você vai finalizar a reprogramação da sua mente e vai eliminar de uma vez por todas qualquer compulsão alimentar.

Para fazer esse exercício pense no alimento que estava fora de controle e pense também em algum alimento que você odeia. Assim nós vamos criar uma associação negativa em relação aos alimentos que você tinha compulsão e eliminar para sempre essa dependência.

Reforce esses exercícios e ganhe controle total sobre a comida.

Assuma o controle da sua mente, potencialize os seus resultados e viva a vida dos seus sonhos.

Esse exercício realmente é o mais interessante que eu conheço dentro de todo o meu programa de emagrecimento. É um exercício realmente fantástico e os resultados que eu escuto depois de fazer esse exercício com meu clientes são realmente inacreditáveis.

Associação positiva exagerada

Essa técnica vai trabalhar naquela associação positiva exagerada que eu te falei anteriormente. Então eu quero que você pense agora em algum alimento que você percebe que está fora de controle. Um alimento que você tem algum tipo de compulsão.

Normalmente são alimentos como doces, bolos, pães ou refrigerante. Raramente eu escuto falar de um alimento salgado. Eu quero que você pense agora nesse alimento principal que você tem essa compulsão, que está fora de controle. Se você pensar em mais de um alimento quero que você escolha somente um. O principal ou o mais importante.

Casos de sucesso

Antes de começarmos o exercício eu quero compartilhar com você um caso muito interessante de uma cliente que eu atendi no meu consultório. É o caso de uma cliente de aproximadamente 55 anos e ela me disse que bebia muito refrigerante. Me contou que bebia muito refrigerante todos os dias e me disse que chegava a beber quase 2 litros por dia.

E obviamente isso estava impedindo ela de emagrecer e de chegar no peso ideal dela. Então nós fizemos esse exercício que eu vou fazer com você daqui a pouco. Nós fizemos esse exercício em uma sessão presencial no meu consultório.

Depois desse dia, quando nós nos encontramos para fazer outras sessões, ela me disse que a partir daquele instante que fizemos o exercício ela nunca mais tomou refrigerante. A última vez que eu falei com ela já fazia mais de um ano dessa sessão e ela nunca mais tomou refrigerante. Na casa dela as outras pessoas tinham o hábito de beber e eles continuaram bebendo refrigerante na frente dela e mesmo assim ela nunca mais tomou.

O poder da nossa mente é fantástico.

Outro caso muito intrigante foi um que aconteceu em uma palestra que eu fiz no Brasil. Eu estava fazendo uma demonstração desse exercício com uma pessoa no palco. Era uma pessoa que eu chamei como voluntário da plateia para eu fazer esse exercício com ela no palco e as pessoas da plateia fariam junto com a gente ao mesmo tempo.

Depois de algumas semanas desse workshop uma pessoa do público me comentou que ela estava na plateia e ela pensou no pão para fazer o exercício. Porque o pão estava fora de controle para ela. E sentada na plateia ela fez exercício e me falou que depois daquele dia ela também nunca mais comeu pão da mesma forma que antes.

Funcionou perfeitamente para ela e repare que o pão é um alimento muito presente no nosso dia. Depois tive vários outros casos de sucesso com chocolate, com doces em geral, com leite condensado e muitos outros alimentos.

Associação negativa exagerada

Então quero que você pense agora nesse alimento que está fora de controle, que para você parece uma compulsão. E o que nós vamos fazer agora é criar uma associação negativa exagerada em relação à esse alimento.

Dessa forma, você vai ter na sua mente uma associação positiva exagerada e uma negativa exagerada e assim uma anula a outra. E você volta para um nível normal e você assume o controle total sobre aquele alimento e nunca mais vai existir aquela compulsão.

Então nós vamos criar uma associação negativa para anular a outra positiva e assim você não vai mais ter essa essa vontade, essa sensação ou essa necessidade por esse alimento.

Podendo assim assumir o controle e eliminar esses alimentos não saudáveis ou simplesmente restringir o consumo desses alimentos drasticamente do seu dia a dia. Isso vai contribuir imensamente para o seu programa de emagrecimento e para a conquista do teu objetivo, do seu peso ideal.

Quando você eliminar essa compulsão e assumir o controle sobre esses alimentos, isso vai te dar uma sensação de confiança incrível. Você vai se sentir mais motivada, com mais autoestima e muito mais empoderada para caminhar cada vez com mais segurança diretamente para o seu peso ideal, para o seu corpo ideal.

Então vamos continuar. Para a gente fazer esse exercício eu quero que você pense nesse alimento que está fora de controle. Escolha somente um alimento, o mais importante, porque uma das leis do subconsciente é a generalização. Por tanto, esse princípio vai se aplicar para qualquer outra compulsão que você tenha por qualquer outro alimento.

Um alimento que você detesta

Agora eu quero que você pense em alguma coisa, em algum alimento que você é incapaz de comer. Um alimento que você odeia, que você detesta. Algo que você não comeria jamais na sua vida. Quando eu faço esse exercício no meu consultório as pessoas normalmente mencionam dobradinha ou buchada. Outras pessoas falam de fígado e outras falam de alguma coisa mais diferente como algum tempero que elas não gostam.

Quero que você imagine então um alimento que você odeia, que você detesta, que você jamais comeria. O que acontece às vezes é que existem pessoas que não conseguem encontrar esse alimento que elas não gostam.

Então o que eu vou fazer é reforçar a eficácia desse exercício. Eu vou pedir para você pensar nesse alimento que você não gosta e além disso eu vou incluir alguns outros alimentos horríveis. Assim nós vamos simplesmente reforçar esse exercício.

Para isso nós podemos incluir por exemplo fígado cru. Imagine você comendo um pedaço de fígado cru. Eu acredito que não deve ser algo muito agradável para a maioria das pessoas. Eu vou usar então alguns alimentos assim também para criar essa associação negativa na sua mente.

A mágica em ação ou Onde a mágica acontece

Eu vou compartilhar com você uma das sessões mais poderosas que eu fiz no meu consultório do Brasil para que você perceba exatamente como funciona tudo isso na prática. Eu estava no meu consultório sentado na minha cadeira com meu bloco de anotações e a minha cliente, a Marisa, estava sentada em uma poltrona.

Eu olhei pra ela e disse que a gente ia começar a fazer o exercício nesse momento. Então vamos lá, eu falei. Quero que você fique em uma posição bem confortável e quero que você simplesmente feche os olhos confortavelmente agora e relaxe. Ótimo.

E quando a Marisa fechou os olhos eu coloquei uma música relaxante bem baixinho de fundo e continuei falando. Agora eu quero que você imagine que você tem na sua frente um prato com esse alimento que está fora de controle. Esse doce ou chocolate. Quero que você imagine na sua frente um prato com esse alimento que estava fora de controle.

Muito bem, e agora eu quero que você imagine do lado desse prato com esse doce ou chocolate um outro prato com esse alimento, com essa comida que você jamais comeria, que você odeia. Quero que você imagine esse outro prato com essa comida que você odeia.

Agora nesse prato com essa comida horrível que você jamais comeria eu quero que você imagine alguns pedaços de fígado cru por cima tudo misturado. Ok. Imagine tudo isso junto no prato com um aspecto horrível.

Então agora você vai ter esses dois pratos na sua frente. Esse doce, essa comida compulsiva. E esse outro prato com essa comida horrível você jamais comeria com esse fígado cru por cima. Ótimo.

Agora quero que você imagine você pegando uma colher ou um garfo. Quero que você imagine você pegando um pedaço dessa comida horrível que você jamais comeria. Pegando junto um pedaço desse fígado cru com esse caldo escuro.

Quero que você imagine você trazendo isso para perto da sua boca. Quero que você sinta o cheiro dessa comida horrível esse cheiro muito forte do fígado cru. Muito bem.

Imagine agora você colocando na sua boca e mastigando essa comida horrível junto com esse fígado cru. Imagine você mastigando isso, sentindo a textura desse fígado cru e

dessa comida horrível. Isso tudo na sua boca misturando entre seus dentes. Ótimo, quero que você sinta esse gosto horrível e esse cheiro forte. Eu quero que você engula tudo isso agora. Muito bem.

Durante esse exercício você vai se sentir um pouco incômoda e um pouco mal. Para depois você se sentir muito melhor. Totalmente no controle desses alimentos e se sentir totalmente livre de qualquer compulsão para sempre. Ótimo.

Quero que você veja novamente esses dois pratos na sua frente. Essa comida horrível com esse fígado e esse outro prato com esses doces que você tinha compulsão.

Novamente quero que você imagine você pegando mais um pedaço dessa comida horrível que você detesta junto com o fígado e esse caldo horrível. Quero que você sinta o cheiro novamente disso. Coloque na sua boca e mastigue mais uma vez. Sinta essa comida horrível no meio dos seus dentes, na sua língua e sentindo esse cheiro horrível e esse gosto amargo. Ótimo. E agora engula tudo isso.

Você vai sentir um pouco incômoda antes de você ter o controle total sobre esses alimentos.

Muito bem.

Agora eu quero que você imagine você pegando um pedaço desse alimento que você tinha compulsão, desse doce ou chocolate e quero que você pegue mais um pedaço dessa comida horrível também e misture tudo. Coloque esses dois pedaços na sua boca agora. Misture esses dois pedaços e mastigue tudo junto. Você vai sentir o gosto desse doce desse e você também vai sentir o gosto desse fígado, dessa comida que você odeia tudo misturado na sua boca.

O gosto do doce e o gosto do fígado tudo misturado. E aí você engole. Ótimo.

Agora eu quero que você imagine você pegando esse prato com esse doce, com essa comida que você tinha compulsão antes. Imagine você colocando a outra comida que você odeia junto com o fígado cru tudo por cima desse doce. Imagine você misturando tudo isso junto. Além disso, eu quero que você imagine você pegando cabelo do chão de um cabeleireiro e colocando ali por cima tudo misturado.

Imagine você pegando mais uma garfada com tudo isso misturado. Quero que você coloque na sua boca. Você vai sentir o gosto do doce, do fígado, dessa comida que você odeia e o cabelo tudo misturado ali na sua boca. E aí quero que você engula tudo isso. Ótimo.

Veja mais uma vez esse prato na sua frente. Quer que você imagine esse doce, essa comida que você tinha compulsão totalmente misturada com o fígado por cima e com os cabelos no meio dessa comida. Tudo misturado. Muito bem.

Pronto. Agora quero que você relaxe, respire fundo, abra os olhos e volte para cá. Ótimo.

Como eu te disse você ia se sentir um pouquinho incômoda no começo antes de você ter total controle sobre isso. O que nós fizemos nesse exercício foi criar essa associação negativa horrível. E você pode comprovar isso agora mesmo. E eu perguntei para a Marisa qual era a vontade que ela tinha de comer aquele doce nesse momento e ela me disse que não tinha vontade nenhuma.

O poder da nossa mente

Depois de um bom tempo dessa sessão que eu fiz com a Marisa, eu a encontrei e ela me contou que ficou várias semanas sem comer aquele logo depois da sessão. Isso era algo completamente impossível pra ela antes da sessão, porque ela não conseguia ficar nenhum dia sem comer aquele doce. E atualmente ela até comia esse doce bem raramente e em pequenas quantidades como ela sempre quis fazer.

Por tanto, se você fizer esse exercício corretamente, você não vai quer nem passar perto desse doce. Porque agora nós criamos essa associação negativa para anular a positiva e uma anula a outra. E assim você elimina completamente a compulsão por esses alimentos e assume o controle total.

Daqui para frente a sua mente já vai estar trabalhando intensamente nisso. Toda vez que você se deparar com esses alimentos, que eram compulsivos, novamente, a sua mente vai lembrar desse exercício automaticamente. E você não vai ter nunca mais nenhuma compulsão.

Porém eu sempre trabalho com as minhas clientes intensificando esse exercício ainda mais. Para isso, eu quero que você conscientemente reforce esse exercício toda vez que você ver esses alimentos. Quero que você lembre desse exercício. Imagine esses

alimentos compulsivos cobertos com aquela comida horrível, com todo aquele cabelo por cima. E repita e reforce esse exercício várias e várias vezes.

Excelente. A partir de agora você vai perceber como você começa a caminhar em direção ao seu objetivo de uma maneira cada vez mais consistente. Se sentindo muito mais confiante. Aumento significativamente a suas chances de sucesso no seu emagrecimento.

Agora vá para um lugar tranquilo e faça o exercício completo com os seus olhos fechados. Imagine que você está lá no meu consultório sentada na poltrona totalmente relaxada.

ASSOCIAÇÃO NEGATIVA

Esse poderosa técnica vai te ajudar a criar uma associação negativa exagerada e anular a compulsão de uma vez por todas. Você vai se sentir um pouco incômoda no começo antes de você eliminar totalmente a compulsão. Leia todos os passos antes de fazer o exercício e use toda a sua imaginação para fazer essa técnica.

1 Quero que você feche os olhos, respire fundo e imagine esses dois alimentos na sua frente. O que você tinha compulsão e o que você detesta.

2 Agora quero que você imagine você mastigando e comendo um pouco do alimento que você odeia primeiro. Repita esse passo algumas vezes.

3 Depois imagine você misturando os dois alimentos na sua boca. Sinto o gosto desses dois alimentos ao mesmo tempo. Repita algumas vezes.

4 Agora quero que você imagine você misturando esses dois alimentos no mesmo prato. Veja tudo misturado. Imagine o fígado cru e os cabelos também.

5 Ótimo, agora imagine você comendo desse prato tudo misturado. Muito bem. Quando você terminar pode respirar fundo e abrir os olhos e voltar pra cá.

O MAIS IMPORTANTE

- Como cancelar a associação positiva exagerada
- Crie a sua associação negativa exagerada e uma cancela a outra
- Qual alimento você detesta?
- A mágica acontece com o poder da sua mente

CAPÍTULO 6



FUTURA VOCÊ

Uma transformação progressiva

Agora que eu já te mostrei como eliminar qualquer compulsão chegou a hora de construir a vida dos seus sonhos. Quando uma compulsão alimentar se torna mais fraca, você começa a ganhar cada vez mais controle a partir desse momento.

Quando nós diminuímos a força de um alimento que nos causava compulsão no passado, nós criamos assim a oportunidade de incluir novos elementos muito mais úteis e poderosos para a nossa vida no lugar dele. Dessa forma, a reprogramação da nossa mente se torna um processo progressivo e para a vida toda. Por tanto, quanto mais atraente e maravilhoso for o seu futuro dentro da sua mente, mais força, vontade e motivação você vai ter para fazer tudo o que for necessário para conquistar o seu objetivo.

Se nós não eliminarmos essa compulsão primeiro fica praticamente impossível criar o melhor futuro que você pode ter. Mas quando você reprograma a sua mente você é capaz de criar o melhor futuro que você jamais imaginou. E isso vai ter um impacto positivo enorme na sua mente e no seu sistema de crenças, fazendo com que você consiga alcançar os seus objetivos de uma maneira muito mais fácil.

Vamos fazer um exercício realmente fantástico. Um exercício que eu acho simplesmente maravilhoso. Um que eu chamo de futura você. Nós vamos construir agora com esse exercício uma imagem no seu subconsciente daquela futura você exatamente do jeito que você quer ser, do jeito que você quer se sentir e do jeito que você quer estar.

A história de sucesso da Marisa

Eu quero que você conheça a história de sucesso da minha cliente, que aqui no livro eu vou chamar de Marisa. Ela foi minha cliente há vários anos atrás. A Marisa sempre teve problema de sobrepeso. Ela tentou emagrecer durante mais de 30 anos. Ela tentou de tudo para emagrecer. No começo ela até emagrecia alguns quilos, mas depois ela voltava para o peso anterior. E assim várias vezes.

Durante as minhas sessões com a Marisa eu percebi que faltava um elemento fundamental para ela. Faltava uma direção e um objetivo claro na mente dela. E tudo isso com instruções precisas e com uma linguagem que o subconsciente entende.

Foi então que eu fiz o exercício da futura você com ela. Eu pedi para a Marisa fechar os olhos, relaxar e focar totalmente nos pensamentos dela. Nesse momento eu comecei a dar as instruções para ela e guiar os pensamentos dela. Depois de alguns minutos eu comecei a construir os pensamentos em direção ao futuro. A partir de agora até se passar um dia, uma semana, um mês, um ano, três anos e até no final da vida dela. Conforme ela viajava em direção ao futuro ela ia construindo todas essas imagens dela mesma no futuro cada vez melhor, mais confiante, magra e feliz.

Quando você tem essa informação gravada na sua mente, o seu próprio subconsciente começa a procurar os meios e os caminhos de como conquistar aquilo. E como a nossa mente não diferencia a realidade das coisas que nós imaginamos, na cabeça da Marisa ela já conquistou esses objetivos uma vez. E quando nós fazemos qualquer coisa pela segunda vez é muito mais fácil. Assim as chances de sucesso aumentam consideravelmente.

Agora eu quero que você faça o exercício da futura você com muita energia e entusiasmo. Para isso eu quero que você leia como foi a minha sessão com a Marisa para que você perceba todos os detalhes e a profundidade dessa técnica. Depois quero que você se sente, relaxe, feche os olhos e faça o exercício e sinta todos os benefícios que isso vai te trazer.

Uma tela bem grande de cinema

Voltando para a minha sessão com a Marisa então, eu disse para ela se lembrar da sua linha do tempo, onde nós estamos aqui no presente e você tem o passado para um lado e o futuro para o outro. Ótimo. O que nós vamos estar fazendo na sua mente, no seu subconsciente é viajar em direção ao futuro e construir uma imagem dessa futura você exatamente do jeito que você quer ser.

E agora eu quero que você imagine que você está vendo uma tela bem grande na sua frente, como se fosse a tela de um cinema. Muito bem. Quero que você comece a criar agora essas imagens dessa futura você. Imagine como você será quando você tiver

eliminado completamente qualquer compulsão alimentar. Como você se sentirá quando você estiver no controle, conseguindo emagrecer e caminhando diretamente para o seu peso ideal.

Eu quero que você imagine seu futuro agora. Imagine você exatamente do jeito que você quer ser, totalmente tranquila, segura, feliz, confiante, magra e bonita. Eu quero que você imagine nessa tela bem grande essa futura você exatamente como você quer ser, exatamente como você quer se sentir e como você quer estar. Veja essa futura você bem bonita, magra, feliz, confiante, segura e se sentindo relaxada e no controle o tempo todo.

Excelente. Agora imagine essa futura você fazendo todas as coisas que você faz no seu dia a dia. Imagine essa futura você fazendo todas as atividades que você faz normalmente. Desde o momento em que você acorda de manhã e fazendo todas as coisas que você faz no seu cotidiano e realizando todas essas tarefas com muita facilidade e com muita energia.

Muito bem. Agora quero que você veja mais uma vez essa futura você nessa tela bem grande e quero que você preste atenção em todos os detalhes, quero que você veja essa futura você nessa imagem cada vez mais nítida, cada vez mais colorida e cada vez mais bonita. Conforme você está vendo essa imagem dessa futura você na sua frente, quero que você diga para você mesma dentro da sua cabeça é assim que eu quero ser é assim que eu quero ficar e eu tenho certeza absoluta de que mais cedo ou mais tarde eu vou estar assim. E quero que você sinta todas essas boas sensações que você sente ao ver essas imagens dessa futura você.

Fantástico. E agora quero que você respire fundo e comece a voltar para cá pouco a pouco e abrir os olhos. E quero que você traga com você todas essas boas sensações junto com você.

Quando a Marisa abriu os olhos ela me disse que estava sentindo uma sensação maravilhosa de realização e bem estar.

Estrategia mental

Um outro aspecto muito importante desse exercício é lembrar dessas imagens dessa futura você o tempo todo. Com essa técnica o que nós fizemos foi criar esse objetivo para

a sua mente, dizendo para o seu subconsciente exatamente o que você quer. Dando instruções claras e precisas e assim a sua mente já vai estar caminhando nessa direção.

Essa técnica também é considerada uma estratégia mental e ela está composta de três elementos. Um é a imagem que nós criamos no exercício anterior. O segundo elemento são as boas sensações que aquela imagem causa e o terceiro elemento são aqueles pensamentos que eu pedi para você criar (é assim que eu quero ser, é assim que eu quero ficar, é assim que eu quero me sentir. E eu tenho certeza absoluta de que logo logo eu vou estar assim).

Então esses três elementos juntos compõem a estratégia mental dessa futura você. E como uma das leis do subconsciente é a repetição, quero que você repita essa estratégia varias e varias vezes no seu dia a dia.

Faça o exercício agora com muita energia e com muito entusiasmo. E assim você vai estar pronta, com todas as ferramentas para continuar caminhando cada vez com mais confiança e segurança diretamente para o seu peso ideal e conquistando o corpo dos teus sonhos.

FUTURA VOCÊ

Esse é um exercício que vai começar a treinar a sua mente subconsciente para trabalhar a teu favor. Leia todos os passos antes de fazer o exercício. Depois dedique alguns minutos em um lugar tranquilo sem ser incomodado e use toda a sua imaginação para fazer essa técnica.

1 Quero que você feche os olhos, respire fundo e imagine a sua linha do tempo. Em que você está no presente e você tem o passado para um lado e o futuro para o outro.

2 Agora quero que você flutue da sua linha do tempo, vá lá em cima e veja a sua linha do tempo lá embaixo.

3 Agora viaje em direção ao futuro e imagine que você reprogramou a sua mente e que você finalmente conseguiu chegar no seu peso ideal e manteve seu peso ideal para o resto da sua vida.

4 Imagine agora essa futura você nessa tela bem grande. Veja essa futura você exatamente como você quer ser.

5 Veja o que você veria, escute o que você escutaria e sinta todas essas boas sensações. Quero que você veja as coisas que você é capaz de fazer e o estilo de vida que você tem. Quero que você veja com bastante detalhe todas as coisas que você estará desfrutando.

6 Ótimo, agora comece a flutuar de volta pro presente bem devagar. Quando você chegar no presente pode descer até a sua linha do tempo, respirar fundo e abrir os olhos e voltar pra cá.

O MAIS IMPORTANTE

- Uma conquista para o resto da sua vida
- Um processo contínuo que vai melhorando cada vez mais
- A melhor versão de você mesma
- Uma poderosa estratégia mental

CAPÍTULO 7



DICAS PRÁTICAS

A PARTE CONSCIENTE

Uma estratégia muito poderosa é colocar toda a sua mente para trabalhar à seu favor. Tanto o consciente quanto o subconsciente. E para fazer isso eu quero que você siga essas dicas práticas que serão um grande aliado na conquista do seu objetivo de emagrecimento. São dicas simples porém muito eficientes e extremamente fáceis de se colocar em prática.

Você sabe porque as pessoas ficam com muita vontade de comer certas comidas como pães, bolos, doces ou chocolate? Por que essa vontade fica tão forte parecendo até mesmo como uma compulsão?

Isso acontece porque esse tipo de comida pode criar uma dependência química e estas comidas conseguem mudar nosso estado emocional.

Um elemento muito importante em relação à essa compulsão é a falta de serotonina, que também é conhecido como hormônio da felicidade. Existem estudos que mostram que pessoas que comem grande quantidade desses carboidratos produzem uma maior quantidade de serotonina.

Então as pessoas comem muito rápido sem nem perceber o gosto dos alimentos, estão simplesmente querendo sentir aquela boa sensação que vem desse hormônio da felicidade. É como se fosse um dependente químico que está buscando simplesmente aquela sensação que a droga traz, mas nesse caso estamos falando de comida e não de drogas.

As mulheres normalmente sentem vontade de comer esse tipo comida como pão, bolacha, doce ou chocolate quando elas estão se sentindo tristes, ansiosas, estressadas ou carentes.

Você reconhece esse padrão ou até mesmo você se identifica com esse tipo de comportamento?

Então o que acontece quando você está com níveis baixos de serotonina, você sente muita vontade de comer esses tipos de alimentos (pães, bolos ou massas) e logo depois seu nível de serotonina aumenta rapidamente mas logo depois em pouco tempo ele também diminui rapidamente e você fica com vontade novamente de comer mais ainda daqueles alimentos.

E o processo se repete várias vezes e dessa forma você acaba ficando com sobrepeso indefinidamente. E agora eu vou te mostrar como quebrar esse ciclo vicioso que você talvez tenha vivido durante muito tempo. E assim poder aumentar o seu nível de serotonina de uma maneira permanente e nunca mais precisar desses tipos de alimentos pra se sentir bem.

Cinco dicas práticas

Eu vou passar uma lista de cinco dicas para que você consiga eliminar a compulsão por esses alimentos, por esses carboidratos.

1. Coma regularmente mais banana, abacate, ovo e peru.
2. Luz do sol. O Sol ajuda o cérebro a produzir mais serotonina.
3. Mastigar devagar. Quando você come devagar você ajuda a manter os níveis de serotonina estáveis e ainda ajuda a reduzir o apetite.
4. Não coma mais aqueles carboidratos com farinha branca e açúcar porque eles desregulam os níveis de serotonina.
5. Elimine também o adoçante pois ele freia a produção de serotonina pelo cérebro.

Portanto o seu desafio de hoje é estabilizar os seus níveis de serotonina. Eliminando assim os picos e fazendo com que seja mais constante. De que forma? Eliminando o consumo exagerado daqueles carboidratos como pães e massas, bolos, doces ou chocolate e incluindo essas cinco dicas no seu dia-a-dia.

E conforme você faz isso, você vai comendo cada vez menos desses alimentos ruins e a sua vontade ou compulsão vai desaparecendo. E durante esse processo você vai se sentindo cada vez melhor, cada vez mais no controle e cada vez mais poderosa.

O MAIS IMPORTANTE

- Cuide da parte consciente também
- Equilibre os níveis de serotonina
- Faça escolhas cada vez mais saudáveis e inteligentes
- Assuma o controle total

CONCLUSÃO



PARABÉNS

CONCLUSÃO

Parabéns!

Parabéns! O fato de você ter chegado até aqui demonstra todo o seu empenho e isso garante que você vai ter uma vida muito mais saudável e feliz. Tenho que certeza de que nem todo mundo vai fazer os exercícios e chegar até aqui, mas você chegou. E isso diz muito de você. Isso já faz você ser uma vencedora.

Quero que você olhe para trás agora e se lembre de quando você ainda não tinha nem começado a fazer o primeiro exercício. Repare todo o seu progresso até agora. E também quero que você perceba se você pode melhorar ainda mais.

De todas as formas, continue usando todos os exercícios e todas as técnicas desse livro até você se sentir totalmente feliz e confiante com a sua nova relação com a comida. Se você já se sente assim, feliz e confiante, com seus novos hábitos continue usando as técnicas sempre que você precisar delas.

Eu quero te parabenizar mais uma vez pela seu empenho e a sua força de vontade para eliminar qualquer compulsão para sempre. Parabéns por ler esse livro e por fazer cada um dos exercícios. Você está começando agora a dar os primeiros passos em direção à essa poderosa mudança na sua vida e caminhar diretamente para o seu corpo ideal.

Continue usando as técnicas mesmo que você acredite que você já não precisa mais. Isso vai te dar uma confiança, uma autoestima e um controle enorme sobre qualquer alimento. Se você encontrar algum desafio no seu caminho você estará muito agradecida por ter praticado bastante todas as técnicas.

Lembre-se de que agora você está no controle. Você é livre daquelas compulsões para sempre. A partir desse momento você tem a capacidade, que antes você não tinha, de decidir se você quer comer esses alimentos ruins ou não.

E o que é melhor, você vai começar a notar agora que no seu dia a dia você vai estar fazendo escolhas saudáveis a maior parte do tempo naturalmente. Isso acontece porque, por um lado, você quer e merece emagrecer e chegar no seu peso ideal e, por outro lado, a sua nova programação mental vai estar te levando diretamente para esse mesmo caminho.

Nessa sua nova vida, feliz e saudável, você estará focada nessa futura você magra, bonita e completamente livre de qualquer compulsão para sempre. Com esses pensamentos e

com essa nova programação na sua mente você se sentirá extremamente segura e confiante para fazer as melhores escolhas saudáveis e conquistar de uma vez por todas o seu peso ideal e o corpo dos seus sonhos.

Te desejo muito sucesso no seu emagrecimento e uma vida feliz, magra e cheia de escolhas saudáveis.

Até breve e um forte abraço,

Luciano Torres

Londres 2020

RESUMO

DO

LIVRO

Processo completo

Eu escrevi esse livro para que você possa entender o que acontece com você. Saber principalmente que não é culpa sua ter sobrepeso. E também te dizer que você não precisa mais viver com esse sofrimento.

A partir de agora você já pode assumir o controle da sua mente, potencializar os seus resultados e viver a vida dos seus sonhos.

O meu maior objetivo é disponibilizar todas as ferramentas para que você comece a viver a vida do jeito que você merece o mais rápido possível. Da mesma forma que hoje milhares de pessoas já estão vivendo uma vida magra, feliz e confiante.

Por isso eu estou disponibilizando toda essa tecnologia pra você. Agora você está num ponto onde você consegue ter uma visão do processo completo para acabar com a compulsão alimentar. Perceba os pontos em que você já melhorou bastante e perceba também os pontos em que você pode melhorar ainda mais e reforce esses exercícios.

O processo completo fica assim:

1. Não é culpa sua - é culpa da sua programação mental errada
2. Como a nossa mente funciona
3. Reprogramar a sua mente - primeiro mudar a parte interna depois a externa
4. Nossa mente é com se fosse um computador
5. Conexão entre as emoções e a comida - telefone tocando
6. Viagem ao interior do seu corpo - escute a mensagem
7. Associação negativa exagerada - alimento que você detesta
8. Foco no futuro - futura você

Reprogramar a sua mente não é simplesmente apertar um botão e pronto. Requer treinamento e um pouco de empenho. Porém é uma tarefa relativamente muito simples e fácil. Uma das leis do subconsciente é a repetição. Por tanto, repita essas técnicas varias vezes nos próximos dias e semanas até isso se tornar algo natural para você.

É exatamente como aprender qualquer coisa. Lembra quando você aprendeu a dirigir ou andar de bicicleta? Então, é a mesma coisa. Com um pouco de treinamento isso vai se tornar algo que você vai fazer automaticamente, sem nem pensar.

Repita os exercícios várias vezes no seu dia e principalmente nos momentos em que você estiver diante das antigas situações de compulsão que você tinha no passado e reforce as técnicas. E quero que você se lembre daquela futura você o tempo todo. Fique totalmente focada naquelas imagens daquela futura você desde o momento em que você acorda até a hora que você vai dormir.

Fazendo isso vai te ajudar a reforçar todas essas novas programações e até mesmo acelerar todo esse processo. Você estará usando toda a capacidade da sua mente à seu favor. Usando 100% da sua mente para conquistar o seu objetivo. É uma sensação incrível.

Estaremos juntos a partir de agora nesse caminho para o seu peso ideal. Meu objetivo é te inspirar e trazer informação. Eu tenho certeza que essa trajetória vai estar cheia de conquistas e descobertas maravilhosas.

Muito sucesso pra você!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Luria, A.R. 1998. The Mind of the Mnemonist. London: Harvard University Press.
2. Maxwell, J.C. 2004. Today Matters: 12 Daily Practices to Guarantee Tomorrow's Success. USA: Time Warner Book Group.
3. Robbins, A. 1992. Awaken The Giant Within. London.
4. Luria, A.R. 1998. The Mind of the Mnemonist. London: Harvard University Press.
5. Maxwell, J.C. 2004. Today Matters: 12 Daily Practices to Guarantee Tomorrow's Success. USA: Time Warner Book Group.
6. Robbins, A. 1992. Awaken The Giant Within. London.

ÍNDICE DAS TÉCNICAS DE REPROGRAMACAO MENTAL

O telefone tocando	22
Olhe dentro do seu corpo	28
Associação negativa	38
Futura você.	49
Cinco dicas práticas	53

Obrigado por ler meu livro!

Eu gostaria de agradecer desde já todo seu Feedback e eu adoraria escutar a sua opinião.

A sua contribuição é muito importante para melhorar a próxima versão do meu livro e os meus futuros livros também.

Por favor deixe uma avaliação produtiva no Amazon me contando as suas impressões sobre o livro.

Muito obrigado!!

Luciano Torres

Para fazer sessões pessoalmente com **Luciano Torres**

Se você quer fazer sessões diretamente com Luciano Torres para te ajudar a eliminar qualquer compulsão alimentar para sempre ou qualquer outro motivo relacionado com o seu emagrecimento acesse:

www.LucianoTorres.net

contato@lucianotorres.net