

RELATO DE VIVÊNCIA

Rita Nessralla, 38 anos

Instagram: @ritanessralla

A MUDANÇA...

- Busquei informação - mudança de paradigmas.
- Compreendi que o mundo nunca vai parar para que eu faça dieta.
- Aprender a lidar com os momentos de sair da dieta, alimentar bem a maior parte do tempo e saber abrir exceções.
- Distinguir fome e vontade de comer.
- Mudar a recompensa – momentos de fraqueza sempre existirão, ao invés de refugiar em comida, mudar o foco.
- Cozinhar a minha comida.
- Fazer por mim – ninguém tem a obrigação de fazer dieta comigo.

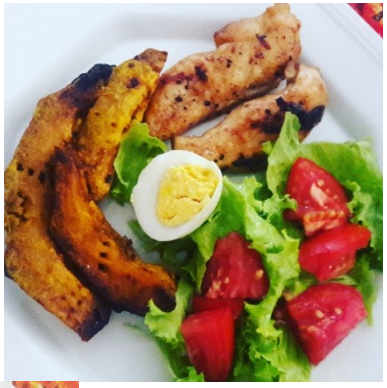

Não tenha
medo de ir
devagar,
tenha medo
de NÃO IR


DIETA É DIFÍCIL
TREINAR É DIFÍCIL
RESISTIR É DIFÍCIL
MAS
ESTAR OBESO É DIFÍCIL
FICAR DOENTE É DIFÍCIL
QUAL DIFICULDADE VOCÊ
PREFERE ENFRENTAR?

BENEFÍCIOS

- 40 kg a menos...
- Deixei de ser pré-diabética e hipertensa;
- Sem crises de enxaqueca e hipoglicemia;
- Sem dores no corpo;
- Autoestima foi elevada;
- Disposição e bem-estar.

DESEMBALE MENOS, DESCASQUE MAIS...










OFICINAS

- **As oficinas,** na sede do IC&A, à Rua Perdizes, nº 450, Centro, Araxá/MG, acontecerão, na 2ª. fase do projeto, após a montagem da cozinha. O Instituto está buscando apoiadores para esse fim.
- Aguardem.
- Vagas limitadas



