

7 Passos Práticos
que eu
Utilizei para
ELIMINAR 15 kg
em 8 Semanas

Guia com Todo meu Segredo Revelado...

E comendo o que eu mais gostava...

E-book 100% Gratuito

ÍNDICE

7 Passos Práticos que eu Utilizei para ELIMINAR 15 Quilos em 8 Semanas.....	3
#1 Não Seja Radical	4
#2 Planeje o seu próximo dia	6
#3 Esteja próximo a pessoas com o mesmo objetivo	8
#4 Não se culpe se falhar	9
#5 Compartilhe seus resultados com alguém	10
#6 Invista Tempo, Dinheiro, Energia no seu Objetivo	11
#7 Medite.....	12
#Meu Presente.....	13

7 Passos Práticos que eu Utilizei para ELIMINAR 15 Quilos em 8 Semanas

O que mais se vê por aí, principalmente na internet, são dicas que supostamente ajudam as pessoas a emagrecer. O grande problema disso tudo é que, na maioria das vezes, essas dicas são puramente teóricas.

É fácil escrever um texto dizendo que você deve fazer uma dieta restritiva ou então falar que com apenas alguns minutos de exercício você pode emagrecer vários quilos.

O que acontece é que a maioria das pessoas que te falam isso nunca foi gorda de verdade ou então nunca teve que perder muito peso. Eu já estive bem acima do peso e consegui eliminar 15 quilos em 8 Semanas. Não sei se isso é muito ou pouco para você, mas a verdade é que eu consegui alcançar o meu objetivo.

No entanto, eu não consegui isso seguindo uma dieta milagrosa que eu vi na internet ou copiando a dieta que alguma celebridade estava fazendo.

Na verdade eu só consegui emagrecer depois que eu criei uma estratégia realmente eficaz que me proporcionou duas coisas: não sofrer durante o processo de emagrecimento e fazer com que os meus resultados chegassem mais rápido.

Neste e-book que eu preparei para você eu vou mostrar as 7 Passos que eu utilizei para emagrecer. Espero que essas dicas realmente gerem valor



para você e te ajudem a alcançar seus objetivos assim como eu consegui.

#1 Não Seja Radical

Então em um domingo de tarde depois de um farto churrasco regrado a muita cerveja você se olha no espelho e não se sente satisfeito com o que vê. Diante daquela imagem você resolve fazer um acordo consigo mesmo de que vai iniciar sua dieta na segunda feira.

A partir de amanhã você irá comer somente salada e se precisar até passará fome.

Depois desse acordo, aproveitando que ainda é domingo, você resolve fazer um brigadeiro para aproveitar o seu último dia antes do sofrimento. Então chega a segunda feira e você inicia sua dieta, mas chega lá pela quarta feira e você já está se alimentando como antes.

Qual o problema dessa história? O que impede algum de seguir em uma dieta por um bom período de tempo é o fato de que as pessoas costumam fazer mudanças radicais demais – como no exemplo fictício que você viu acima.

Normalmente a troca que é feita é a seguinte: sai uma dieta altamente calórica e entra uma dieta completamente restritiva. Tudo isso do dia para a noite.

Método que eu utilizei para ELIMINAR 15 quilos em 8 Semanas

A verdade é que dessa maneira o seu corpo simplesmente não consegue se acostumar com a mudança e acaba voltando para os seus hábitos antigos.

Por esse motivo a melhor forma de iniciar uma dieta e começar um processo de emagrecimento, é através de pequenas mudanças de hábitos. Talvez, neste momento, você esteja se perguntando como fazer isso. Pois bem, a estratégia que utilizei para iniciar a minha trajetória para perder 15 quilos em 8 Semanas foi colocando pequenas metas alcançáveis no meu dia-a-dia.

Na primeira semana, o meu objetivo era somente diminuir em 30% o número de doces e álcool que eu consumia. Eu tenho certeza que essa é uma meta que você pode alcançar sem problemas.

Na segunda semana eu aumentei esse número para 50%. Essa estratégia é altamente eficaz por que ela consegue “enganar” o nosso cérebro. Se eu dissesse para você eliminar pela metade o número de doces que você consome provavelmente você não conseguiria fazer isso por muito tempo.

No entanto, diminuir em 30% o seu consumo de doces é algo relativamente fácil, certo? Depois de fazer essa redução você poderia reduzir mais 20% sem tantas dificuldades assim, não acha?

Usando essa estratégia você irá mudar os seus hábitos aos poucos e dessa forma conseguirá emagrecer e se manter em busca do seu objetivo por muito mais tempo.

#2 Planeje o seu próximo dia

Você sabia que planejar a roupa que você irá usar no dia seguinte, as tarefas que você precisa fazer e até mesmo o que você irá comer pode te ajudar a emagrecer?



Esse tipo de hábito é fundamental para que você consiga emagrecer. Existem alguns motivos para isso. O primeiro deles é o fato de que a nossa força de vontade é um recurso limitado. Para provar isso

eu vou falar a respeito de um estudo que foi realizado para comprovar esse fato.

O que cientistas fizeram foi colocar um grupo de pessoas de frente com dois alimentos: uma tigela de cookies recém assados e uma tigela repleta de rabanetes. Metades das pessoas foram instruídas a comerem os cookies enquanto ignoravam os rabanetes; o restante das pessoas tinha que fazer o contrario.

A ideia por trás desse teste era testar a força de vontade das pessoas. Não comer os rabanetes é algo fácil e não envolve força de vontade. Em contra partida ignorar cookies deliciosos era algo que exigiria muita força de vontade dos voluntários.

Em seguida foi proposto para os participantes do estudo que eles resolvessem um quebra cabeça. Foi insinuado que ele seria fácil de ser resolvido quando na verdade ele não tinha resposta.

Também foi colocado um sino para que as pessoas tocassem caso tivessem desistido de tentar resolver o quebra cabeça.

Método que eu utilizei para ELIMINAR 15 quilos em 8 Semanas

Em média os que haviam comido cookies passaram cerca de 19 minutos tentando resolver o quebra cabeça antes de tocar o sino. Já os que comeram rabanete ficaram apenas, em média, 8 minutos.

Esse experimento mostrou que a força de vontade é um recurso limitado, pois quem já a tinha usado antes – evitando comer os cookies – acabou tendo menos força de vontade para resolver o quebra cabeça.

Talvez nesse momento você esteja se perguntando o que isso tem a ver com o fato de planejar o seu dia seguinte.

O fato é que se a força de vontade é um recurso limitado, você a “gastará” tomando decisões banais como escolhendo a sua roupa ou então decidindo se você irá sair para correr de manhã ou não.

Se você tiver que fazer muitas escolhas durante o dia é provável que você esgote seu estoque de força de vontade e acabe cedendo a tentações e saia da sua dieta.

A melhor forma de evitar isso é planejando o seu dia seguinte. Se você quer correr de manhã cedo a melhor forma de fazer isso é você colocar o despertador para tocar no exato horário que você precisa acordar e também já deixar sua roupa e seu tênis separados para você iniciar o seu exercício.

Dessa forma você estará poupando sua força de vontade e evitando tomar decisões desnecessárias.

Um hábito de planejamento que me ajudou em todo o meu processo de emagrecimento foi fazer as compras dos alimentos que eu precisava aos domingos. Dessa forma eu mantinha meu senso de responsabilidade sempre atento com relação aos meus objetivos.

#3 Esteja próximo a pessoas com o mesmo objetivo

Existe uma frase que simplifica como funciona a influência do nosso convívio social. “Você é a média das 5 pessoas que você mais convive.”

Se você observar as 5 pessoas mais próximas a você é provável que, por exemplo, você tenha um salário parecido com a média dessas cinco pessoas.

Portanto, a influência das pessoas ao seu redor é muito importante. É também por isso que dificilmente exista somente uma pessoa obesa



dentro de uma residência. Normalmente você acaba adquirindo os mesmos hábitos das pessoas que estão próximas a você.

Busque estar ao lado de pessoas que estejam com o mesmo

objetivo que você.

Vamos supor que você deseja emagrecer, porém, tenha um grupo de amigos que se encontra toda semana para comer pizza. Qual a probabilidade de você conseguir se manter na dieta se continuar a frequentar esses encontros? Bem difícil.

Por mais que você se comprometa a comer poucos pedaços de pizza, será complicado resistir à tentação – ainda mais se você já tiver usado grande parte da sua força de vontade.

Agora e se você tivesse ao seu lado um grupo de pessoas com o mesmo objetivo que o seu? Eles querem perder peso, assim como você, e todos

os dias compartilham seus almoços saudáveis, te incentivam a continuar a perder peso e comemoram suas vitórias contra a balança?

Sem dúvidas esse tipo de grupo com certeza servirá de grande auxílio para que você possa perder peso.

#4 Não se culpe se falhar

Eu não quero ser pessimista e nem te colocar para baixo, porém, eu tenho plena convicção de que você irá falhar na sua dieta em algum momento.

Vai ter algum dia que você não conseguirá resistir e vai comer demais. Ou então pode ser que você acorde um dia sem a menor disposição para ir para a academia.

Isso aconteceu comigo também.

O importante nessa situação é a sua postura diante da situação. Muita gente diante de um dia de falha resolve colocar todo um progresso por “água baixo”.

Quando isso acontecer eu quero que você esteja ciente que nem tudo está perdido. Na verdade você só fugiu da dieta por um dia. Nada que você não possa recuperar.

O importante é não ficar se culpando. O que passou, passou. O que eu aconselho você a fazer diante de uma situação dessas é se olhar diante do espelho, lembrar-se de quais são suas metas para aquela semana e planejar o seu dia seguinte.

Também acho válido você, muitas vezes, não se focar em um objetivo muito longe de ser alcançado e sim buscar estar melhor a cada dia.

#5 Compartilhe seus resultados com alguém

Existe algo que muito mais poderoso do que uma pizza gordurosa ou uma barra de chocolate. É o seu comprometimento com sua palavra.

Você gostaria de mostrar para outras pessoas que você não cumpre o que promete? Você gostaria de ser perguntado a respeito da sua dieta e dizer que a abandonou?

Provavelmente não.

Por isso que você falar para outras pessoas que pretende fazer uma dieta - e de preferência falar que pretende perder uma quantidade exata de quilos - é tão importante.

Portanto, antes de você começar sua dieta fale para as pessoas mais próximas a você que você está iniciando o seu processo de emagrecimento. Isso vai fazer com que você fique muito mais comprometido com sua perda de peso.

Além disso, existe outro fator que pode ser muito poderoso. Uma vez que você começa a falar da sua dieta e conforme você irá emagrecendo, você começará a compartilhar seus resultados e isso pode ser algo muito estimulante.

A razão é que você irá se tornar uma inspiração para as outras pessoas. Essa sensação é incrível!

Outro resultado dessa estratégia é que seu comprometimento com sua saúde será ainda maior. Você não irá querer decepcionar pessoas que confiam e se inspiram em você. Por isso que compartilhar seus resultados com alguém e em suas redes sociais também.

#6 Invista Tempo, Dinheiro, Energia no seu Objetivo

Se fosse fácil todo mundo faria. Emagrecer não é algo simples e fácil. Você não irá perder peso enquanto come chocolate e assiste TV no sofá da sua sala.

Partindo desse princípio você precisará fazer investimentos para conseguir emagrecer. Quando falo de investimentos, estou-me referindo a dinheiro, mas também a tempo e energia.

Se você quer emagrecer você precisará investir um tempo do seu dia para fazer exercícios. Você precisará separar um tempo para preparar uma comida saudável ao invés de pedir um fast-food. Pode ser que você invista em uma academia ou então faça uma consulta com uma nutricionista.

Portanto, esteja ciente e disposto a fazer esses tipos de investimento. Eles te trarão um ótimo retorno.



#7 Medite

Eu sei que talvez você tenha lido a minha última dica com estranheza, afinal, ficar parado por 10 minutos apenas focando em sua respiração não é algo que de fato fará você queimar calorias, por exemplo. No entanto, a meditação foi algo fundamental para que eu conseguisse emagrecer e agora eu vou ter explicar o porquê.

Esqueça aquela imagem que você tem de que meditação é algo feito por monges budistas no topo de uma montanha. Na verdade a meditação é um exercício que tem um poder muito claro: gerar clareza.

A clareza é importante para que você consiga focar aonde você quer chegar. Uma frase da história Alice no País das Maravilhas pode ser usada para exemplificar a importância do foco no seu caminho: “Se você não sabe para onde ir, qualquer lugar serve”.

Por isso a meditação é tão poderosa. Ela vai te dar a calma e tranquilidade necessária para você se acalmar e ter poder de foco. Mas afinal como meditar?

Existem vários tipos de meditação e tenho certeza que você irá se

adaptar a alguma específica. Independentemente de você fazer uma meditação guiada ou então simplesmente focar em sua respiração, o que eu aconselho é que você tire 10 minutos do seu dia para um encontro com você mesmo.

Essa foi uma prática fundamental para eu atingir meus resultados.



[Método que eu utilizei para ELIMINAR 15 quilos em 8 Semanas](#)

Se você quer realmente Eliminar toda a gordura que tem lhe incomodado, você precisa fazer o contrário de tudo o que a indústria te diz que “é bom fazer”.

É necessária uma metodologia realmente comprovada para eliminar de vez o peso indesejado. Um método onde tenham pessoas que passaram pelos mesmos problemas.

Muitas vezes a academia não é suficiente para ajudar as pessoas a atingirem seus objetivos, fora que muita gente odeia a rotina de musculação e demora nos resultados. E acabam desistindo.

Eu usei o método do Sérgio Bertoluci que trabalha com seus alunos algo diferente de tudo que eu já tinha visto. Ele não serve somente pra deixar o seu corpo definido, ele eleva a autoestima e traz mais energia para todo o resto do seu dia.

Eu jamais indicaria algo que não funciona de verdade. Foi algo que fiz e faço até. É uma plataforma completa com treinos para eliminar o peso de verdade, hipertrofia e o melhor para todos os sexos.

Fora o acompanhamento individual que lá tem. Ia esquecendo lá tem Yoga e Meditação também... Tudo num mesmo lugar. Recomendo você vá agora na página e conheça esse método também.

Já são mais de 2 milhões de pessoas que já fizeram o treino. Deixo aqui **meu Presente para você:**

[Conhecer o XTreme21 Agora \(Recomendadíssimo\)!](#)

Espero que você tenha gostado do e-book e que ele ajude você a emagrecer e alcançar os seus objetivos.