



Os 10 Mandamentos para Emagrecer

Desista de Desistir

Sei que está cansada ,esgotada , frustrada de tantas tentativas e promessas.

Aqui não te prometerei nada, na verdade quero ser muito sincera, só depende de VOCÊ.

Conecte-se comigo
pelo Instagram

[@renatasimd](#)



Seja bem-vinda

Ai que tudooo, estou muito feliz em poder compartilhar minha história com você. Sou Especialista em Emagrecimento Emocional e Coach de Emagrecimento. Depois de 15 anos lutando contra o efeito sanfona eu entendi que a minha guerra não era contra a balança, mas fortalecer a minha mente e o meu emocional. Você não precisa perder peso, mas ganhar força.

Quero através desse material dar clareza ao seu processo, e provar pra vc que é possível, e sim você também consegue. Neste exato momento eu emagreci 30kg depois dos 41 anos, jornada dupla, casada filhos e uma vida corrida como toda mulher né? rs

Vamos juntas? respira fundo, entenda: É uma jornada de persistência e constância. Acredito que vc não engordou 10,15,20,30 kg ou mais de uma hora para outra, levou um tempo né? No meu caso por exemplo levei 6 anos para engordar 40 kg, seria insano querer emagrecer isso em 6 meses certo? Então minha amiga, vale tudo para retomar o controle da nossa vida, terei um prazer em te ajudar.



Renata Simd

CONECTE-SE COMIGO NAS
REDES SOCIAIS



Renata Maia Dias



@renatasimd

Quero encorajar VOCÊ!

NÃO É SOBRE O ANTES E DEPOIS,
MAS O DURANTE...



*Eu me perdi e me encontrei,
está tudo bem querer mudar.*

RENATA SIMD



OS 10 Mandamentos

1 Decida emagrecer sem depender de ninguém, sem apoios e por você, não porque alguém acha, a mãe, o marido, a amiga ou pra cumprir um padrão. Comece por você, mais importante que a chegada é o ponto de partida. Se joga!

2 Acredite que vai dar certo, mesmo que todos não acreditem. Muitas vezes as pessoas não fazem por mal, simplesmente elas não te apoiam para te proteger de uma dor, mostre que dessa vez vai dar certo pelos seus resultados.

3 Prepare seu campo de guerra, por exemplo: Tenha uma gaveta de roupas com os seus tops, leggings, meias, camisas pra se exercitar, prepare sua casa para emagrecer, vamos entrar na arena, separe as suas armas.

4 Divida seu sonho, com quem sonha. Deixe os resultados falarem por si só. Boca de siri rrsr

5 O mundo não vai parar para você emagrecer, não fuja de eventos, reuniões familiares. Vai e faça o seu melhor, entre erros e acertos, você vai ficando mais forte nos eventos que tem comida.



OS 10 Mandamentos para Emagrecer

6

Semeie todo dia! é uma gestação, sonhe com o dia do seu peso saudável, as roupas que vai usar
1% melhor, um dia de cada vez, sem pressa e sem pausa!

7

Faça o medo ter medo de você!
Pare de tentar e faça até dar certo.
Não pare no primeiro resultado, sendo positivo ou negativo.

8

"Alimente seus sonhos e os medos morrerão de fome"
Separe um caderno para começar a anotar seu processo, cole fotos que represente uma fase boa pra você, decore a capa, com uma borboleta, uma fênix, uma águia ou uma leoa. Algo que faça sentido pra essa nova fase que você vai começar. Pindure "a peça" escolha algo que está guardado a muito tempo, apertada, uma calça que não fecha. Chega de se esconder!

9

Ouçã e transcreva no seu caderno a música:
Eu mereço ser feliz (Mumuzinho)
Tudo que for leve (Alice Caymmi)
Não é estética, é saúde
Não é dieta é vida!

10

Agradeça as pequenas conquistas:
A cada copo de água a mais
100 gramas a menos
Uma semana sem furar a atividade física
Uma boa noite de sono, redução nas porções
Só por hoje agradeça, você é um milagre!

Gratidão

Quero agradecer você por ter dedicado um pouquinho do seu tempo pra conhecer minha história, e me dar oportunidade de reconstruir a sua, isso mesmo, me manda uma mensagem no direct do instagram @renatasimd e terei um imenso prazer em te enviar um teste gratuito dos sabotadores, pra que você conheça seus verdadeiros inimigos e as mentiras que ele conta. Você não é preguiçosa, acomodada, sem vergonha, sem força de vontade, é um ser humano que tem erros e aprendizados ao longo da vida. É a mulher da vida real, não existe perfeição, honre sua história!