

5 coisas que ninguém te conta sobre reeducação alimentar

Spoiler: vai muito além do que você come.

**Você não vai ter
força de vontade
todos os dias e tudo bem.**

Disciplina se constrói
com o tempo,
não com perfeição.



**O peso da balança
não é o único
indicador de
progresso.**

Mais energia,
melhor digestão
e autoestima
são sinais
incríveis de evolução.



**Comer algo que você gosta
faz parte do processo.**

E não precisa ser
seguido de culpa.



O emocional influencia **MUITO** na alimentação.

Às vezes, não é fome.
Pode ser cansaço!



**Tudo fica mais fácil
quando você para de
se cobrar tanto.**

Nutrição de verdade
cuida da sua mente,
não só do seu prato.

