



Guia prático para desinchar e iniciar seu emagrecimento.

Passos simples que você pode
aplicar agora para começar a
sentir diferença no seu corpo

Por Dra.Tabata Antoniacci



Você não está sem força de vontade.
E provavelmente também não está
fazendo tudo errado.

O que muitas pessoas não percebem é
que o corpo dá sinais antes de “travar”.
E quando esses sinais são ignorados,
o emagrecimento realmente fica mais
difícil.

Esse guia é um ponto de partida.

Para você entender seu corpo e começar
a responder a ele da forma certa.

Por Dra.Tabata Antoniacci



Seu corpo fala antes de não responder.

Preste atenção se você sente:

- Inchaço ao longo do dia
- Sensação de peso no corpo
- Roupa apertando mesmo sem grandes excessos
- Oscilação na balança
- Dificuldade em “voltar ao normal”

Isso não é aleatório.

É resposta do seu organismo.



1. Ativação hídrica inteligente, distribua a água ao longo do dia

Consuma cerca de 30 a 40 ml de água por kg de peso, distribuídos ao longo do dia, isso melhora a percepção de leveza.

2. Limpeza de ruído alimentar Por 3 dias, reduza:

- *industrializados*
- *excesso de sal*
- *bebidas inflamatórias*

3. Movimento de drenagem natural, não precisa de treinos intensos para começar.

Faça o básico: 20 a 30 minutos de caminhada por dia já fazem diferença

4. Evite beliscar o dia todo e deixe o corpo processar melhor os alimentos

Faça o básico: 20 a 30 minutos de caminhada por dia já fazem diferença

5. Durma melhor, sono desregulado interfere nos hormônios do emagrecimento.

Tente manter horários mais regulares

