

Motivação

O emagrecimento definitivo envolve uma mudança de identidade e para sustentar esse processo, você precisa **ter clareza da pessoa que você quer deixar de ser e dessa nova versão que deseja se tornar!**

Descreva de maneira profunda e emocional, abordando aspectos físicos, psicológicos, autoestima, financeiro, familiar...

ANTI-VISÃO: quem é a pessoa que eu não quero ser?

Quais as dores / frustrações eu quero evitar?

VISÃO: quem é a pessoa que eu desejo me tornar?

Quais os desejos / realizações eu quero conquistar?