

Os primeiros 30 dias que mudam tudo

O que fazer no início para não desistir no meio do caminho

Que bom ter você aqui

Seja bem-vindo

Existe uma fase do processo que costuma decidir quase tudo o que acontece depois.

O começo.

Não porque ele é o mais difícil. Mas porque é nele que as expectativas encontram a realidade.

Todos os anos milhares de pessoas começam uma dieta, uma academia ou uma meta de melhoria de vida. E poucas semanas depois desistem.

Não por falta de vontade ou capacidade.

Mas porque ninguém explicou como esse processo realmente funciona.

Este material foi criado para evitar que isso aconteça com você. Leia com calma.

Mas, acima de tudo, **coloque em prática**.

O começo da jornada importa

Pense nos **primeiros 30 dias** não como o mês em que você precisa emagrecer X quilos, ou atingir seu resultado alvo a qualquer custo.

Mas como o mês em que vamos iniciar a construção do caminho que torna o resultado possível e, o melhor, sustentável.

A jornada inicial se apoia em alguns pilares, e a gente constrói eles juntos:

· **Comunicação**. Você não está sozinha (o), e a forma como a gente comunica nesse período muda o resultado.

· **Organização e planejamento**. Resultado não vem de força de vontade, vem de previsão.

· **Microambiente**. O ambiente ao seu redor decide seu comportamento mais do que você imagina.

· **Expectativa**. Talvez o mais importante de todos.

Alinhando expectativas

Uma das maiores causas de desistência no emagrecimento ou qualquer outra mudança comportamental não está apenas na dieta.

Está na expectativa errada sobre a **velocidade** dos resultados.

Quando iniciamos um novo objetivo, é comum imaginar uma transformação muito rápida.

Existe entusiasmo, esperança e uma imagem muito clara de quem gostaríamos de nos tornar.

Esse processo gera um aumento da **motivação** e da **expectativa** de recompensa. O problema surge quando os resultados não acontecem na velocidade que imaginamos.

Expectativas irreais estão associadas a maiores taxas de abandono de mudança de hábitos.

A neural substrate of prediction and reward

W Schultz [1], P Dayan, P R Montague

Affiliations + expand

PMID: 9054347 DOI: 10.1126/science.275.5306.1593

Obs: Referência científica sobre o assunto.

Alinhando expectativas

Muitas pessoas apresentam excelentes resultados nas primeiras semanas.

Pois existe mais foco, mais atenção aos hábitos e a sensação de novidade ainda está presente.

Porém, com o passar do tempo, a euforia inicial diminui. Não porque algo deu errado, mas porque aquilo deixou de ser novidade para o cérebro.

É justamente nesse momento que acontece a diferença entre quem emagrece por exemplo e mantém o resultado e quem tem mais chances de entrar no ciclo do **efeito sanfona.**

Quem construiu o processo apenas em cima da **empolgação inicial** tende a abandonar as mudanças iniciais quando ela diminui.

Alinhando expectativas

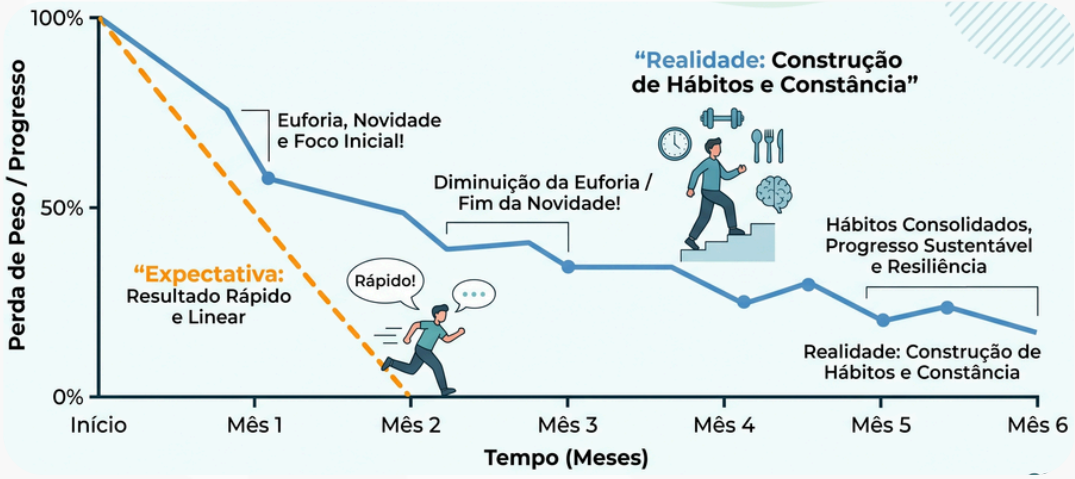
Então vale refletir sobre algumas **perguntas importantes** a se fazer:

• O que eu realmente espero alcançar com este acompanhamento?

• O que seria um resultado realista para os próximos meses? O que preciso mudar para que eu consiga manter os resultados no futuro?

• Quanto tempo levei para chegar ao cenário atual? Vou mudar tudo em apenas algumas semanas ?

Perder peso é importante. Mas criar hábitos é que irá manter seus resultados e transformar uma vida.



O corpo muda além da balança

Quando você melhora a alimentação e mantém uma rotina de exercícios, principalmente musculação, seu corpo começa a passar por mudanças importantes.

Você pode perder gordura enquanto preserva ou ganha massa muscular.

Chamamos isso de **recomposição corporal.**

Nesse cenário, a balança pode mudar pouco durante algumas semanas, mesmo que suas roupas estejam vestindo melhor, sua disposição aumente e seu corpo esteja ficando mais firme.

Isso não é um problema. É exatamente o resultado que buscamos.



Além da balança

Muitas pessoas convivem há tanto tempo com cansaço, baixa energia, descontrole alimentar, inchaço, sono ruim e outros problemas que começam a acreditar que isso faz parte da vida.

Não faz. **São problemas comuns, mas não normais.**

Por isso, observe outros sinais de evolução e progresso:

- Mais energia durante o dia, melhor qualidade do sono.
- Menos fome impulsiva e mais auto controle.
- Menos inchaço, azia, gases, refluxo.
- Mais força nos treinos, menos dores no corpo.
- Roupas vestindo melhor, mais auto confiança.
- Menos vergonha ao se despir com o parceiro (a), melhora de líbido.

Comunicação é tudo

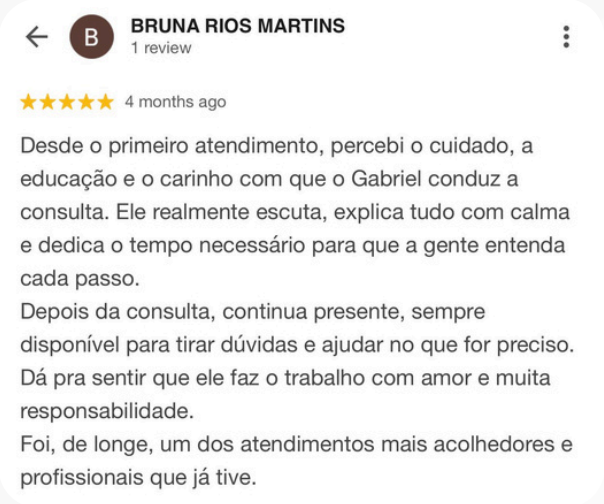
Você **não está fazendo isso sozinha** (o).

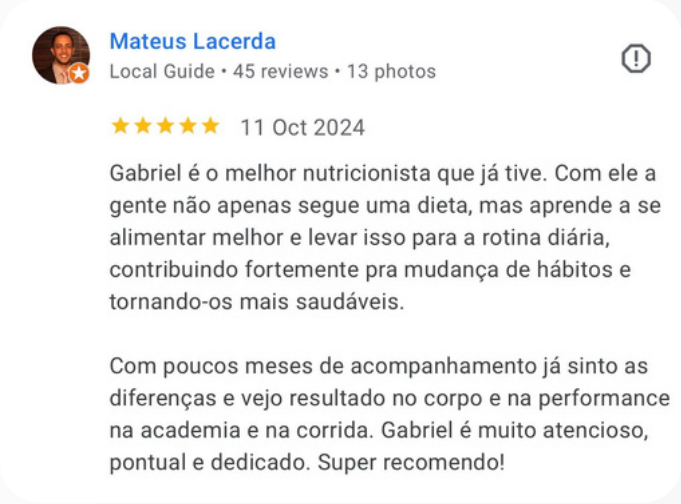
Um dos maiores erros de qualquer processo seja emagrecimento, hipertrofia, performance é acreditar que o sucesso depende apenas de receber uma dieta melhor.

Na prática, o que gera resultados é a capacidade de ajustar a estratégia conforme a vida acontece.

Por isso, a comunicação faz parte do tratamento.

É através dela que eu consigo entender sua rotina, suas dificuldades, seus desafios e os momentos em que o planejamento precisa ser adaptado.





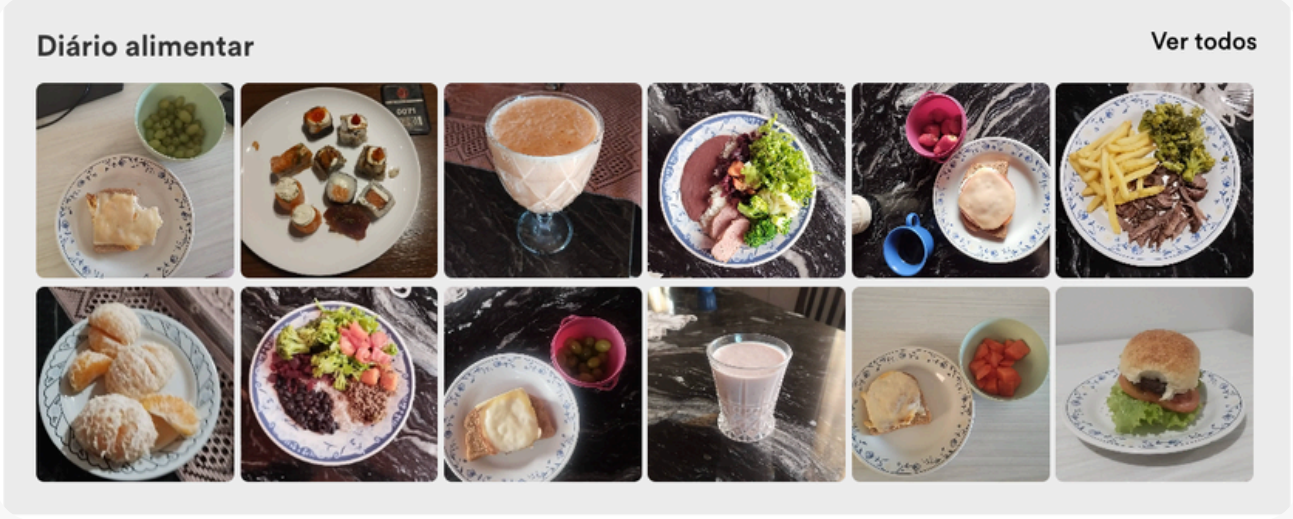
Diário alimentar

O diário alimentar é uma ótima ferramente pelo aplicativo que me ajuda a enxergar o que está **acontecendo em tempo real na sua rotina**.

Quando você registra suas refeições, deixamos de tomar decisões baseadas em memória ou percepção do achismo e passamos a trabalhar com informações reais.

Pense nos registros como uma ponte entre nós.

Mesmo quando não estamos conversando, eles me ajudam a entender seu processo e permitem que façamos ajustes mais rápidos, mais precisos e mais eficientes.



Organização e planejamento

Organização é uma habilidade que precisa ser desenvolvida. Principalmente, no emagrecimento.

Entenda, independentemente do que aconteça no seu dia, uma coisa é certa: **você vai precisar comer.**

A diferença é que pessoas organizadas normalmente decidem o que vão comer antes da fome aparecer.

Pessoas desorganizadas acabam decidindo no momento, quando estão cansadas, com pressa ou com muita fome.

E decisões tomadas nessas condições raramente são as melhores. Por isso, organização não é um detalhe do processo.

É uma **habilidade que precisa** ser desenvolvida.

Quanto mais organizado for o seu ambiente e a sua rotina, maiores serão as chances de você manter o planejamento alimentar no longo prazo.

Estabeleça um dia de compras

Estabeleça um dia específico da semana para realizar suas compras.

Se possível, **escolha um dia fixo**.

O domingo costuma funcionar bem para muitas pessoas, porque existe mais tempo disponível e a semana já começa organizada.

Quanto menos decisões você precisar tomar durante a semana, maiores serão suas chances de manter o planejamento.



Lista de compras e não compras

Uma compra sem planejamento geralmente termina em **decisões impulsivas**.

Por isso, saia de casa sabendo exatamente o que precisa comprar e o que deve evitar.

Faça uma lista de compras, ou utilize a lista do aplicativo.

Tenha também uma lista de não compras, de alimentos que costumam sabotar seu processo.

Aquele doce para crianças mas é você que come. Pacote de biscoito que desaparece em dois dias. Aquela cerveja que você acaba bebendo no meio da semana.

Quanto menos você **depender** de autocontrole dentro de casa, melhor.





Antecipe o erro

A maioria das pessoas não abandona o planejamento nos dias perfeitos.

Ela abandona **nos dias caóticos**.

Por isso, tenha sempre alimentos estratégicos para situações inesperadas.

Iogurtes proteicos, atum em lata, wraps, vegetais congelados, polpas de frutas e proteínas já preparadas podem salvar uma refeição quando o tempo está curto.

Organização não é perfeição. É fazer uma **previsão** de possíveis imprevistos na rotina.









O poder do microambiente

Se eu tivesse que escolher apenas um conceito deste guia para você aplicar, provavelmente seria este.

O seu **ambiente influencia** seu comportamento mais do que você imagina.

A maioria das pessoas acredita que precisa de mais força de vontade para emagrecer.

Na prática, elas precisam tomar menos decisões difíceis.

O objetivo é simples, tornar os comportamentos que **você deseja,** se repetindo mais facilmente.

E tornar os comportamentos que deseja reduzir mais difíceis de **acontecerem**.

Quando o ambiente está organizado dessa forma, você não depende de disciplina o tempo todo.

A escolha certa passa a ser a escolha mais fácil.
E isso muda tudo.

O poder do microambiente

O que fica visível **vira um gatilho** a ser consumido.

Nosso cérebro presta atenção no que está disponível, fácil e no nosso campo de visãi.

Isso pode e dever ser **usado** a seu favor.

Deixe frutas à vista sobre a mesa ou bancada da cozinha. As que ficam na geladeira podem ser armazenadas já lavadas e cortadas em recipientes transparentes.

Faça o mesmo com alimentos que fazem parte da sua rotina: aveia, sementes, temperos naturais e outros itens do planejamento.







O poder do microambiente

O contrário também é verdadeiro.

Se existem alimentos que costumam gerar excessos, momentos de descontrole alimentar, retire-os do campo de visão imediato.

Nem sempre o problema é falta de autocontrole. Às vezes é apenas **excesso de exposição**.



The office candy dish: proximity's influence on estimated and actual consumption

B Wansink [1], J E Painter, Y-K Lee

Obs: Referência científica sobre o assunto.

Checklist final

Mentalidade

- [ ] observe outros progressos além de peso
- [ ] Tenho expectativas realistas sobre a velocidade dos resultados

Comunicação

- [ ] Compartilhe dúvidas, desafios, mudanças ao longo do processo.
- [ ] Registre suas refeições no diário alimentar.

Organização e planejamento

- [ ] Possua um dia definido para realizar compras
- [ ] Tenha alimentos estratégicos para dias corridos ou imprevistos
- [ ] Module o seu microambiente físico


Comece colocar em prática e deixe o
tempo ficar a favor dos seus **hábitos**.
@gabrielmoreiranutri