



Virada De Chave

Reprograme seu Metabolismo e volte a ter resultados

Comparação

Será que é justa?

Produzido por Marina Gallego e Daniela Filz

Comparação de resultados.

É comum surgirem pensamentos como:

💭 "A fulana emagreceu mais rápido que eu..."

🤔 "Ela come até mais que eu e tá secando!"

😞 "Por que comigo é tão difícil?"

Mas deixa eu te lembrar de uma coisa importante: cada corpo tem uma história única.

Seu metabolismo, sua rotina, seu nível de estresse, seu sono, seus hormônios, seu histórico com dietas... tudo isso influencia no seu processo.

E sim: quem faz direitinho, vai ter resultado. Mas a velocidade com que esse resultado aparece muda de pessoa pra pessoa.

Você não precisa se cobrar para ter o mesmo tempo da outra.

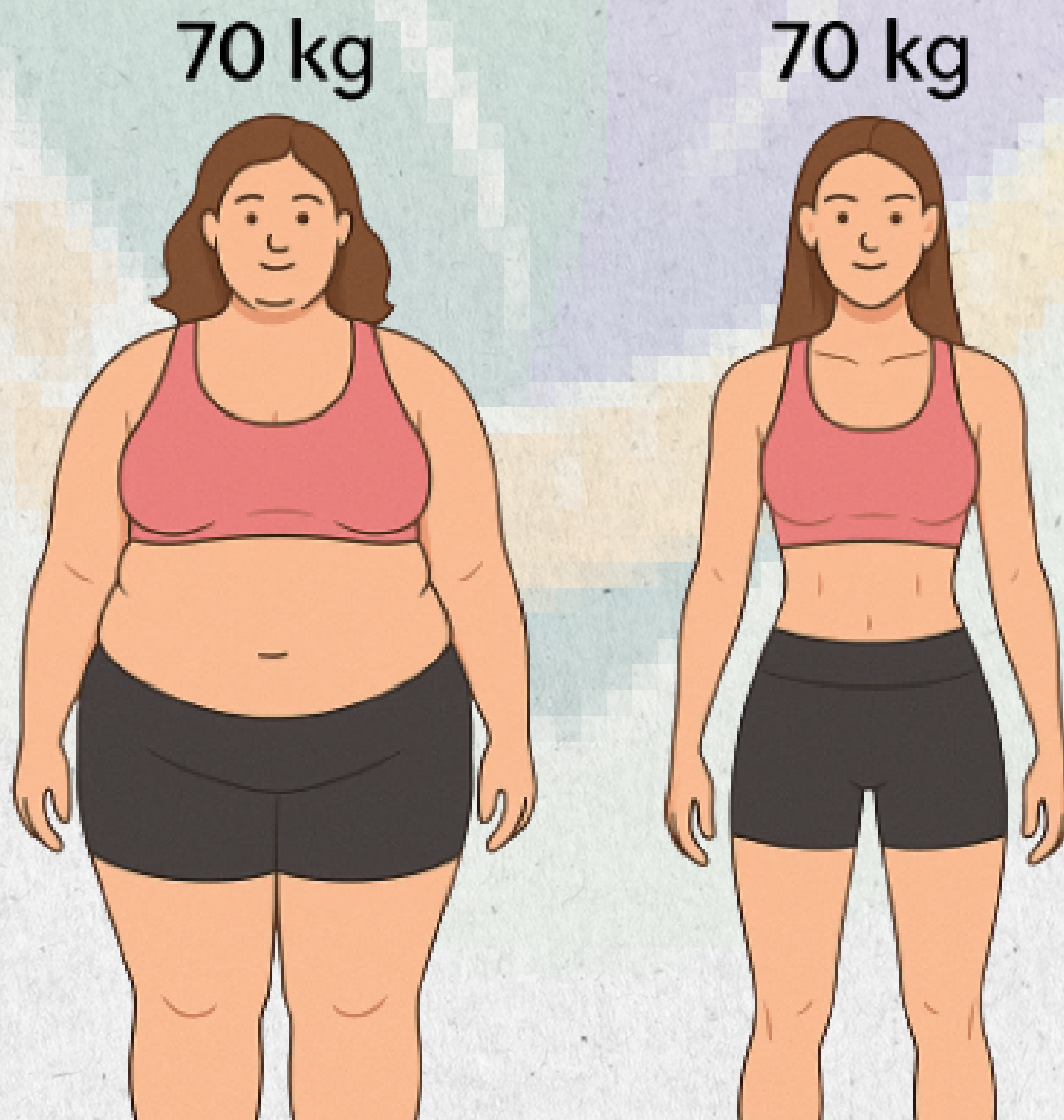
Você precisa se comprometer com o seu tempo. Com a sua constância.

Com o que você consegue fazer HOJE melhor do que ontem.

🤔 Comparação de resultados.

🔄 O emagrecimento real não acontece do dia pra noite. Ele acontece nas escolhas repetidas.

📊 Nem sempre a balança vai te mostrar o progresso — mas suas roupas, sua disposição, seu intestino, sua autoestima e até a forma como você se olha no espelho vão mostrar.



🤔 Comparação de resultados.

A comparação só atrasa.

Ela te desconecta de você mesma.

Então, se você está fazendo o que precisa ser feito — mesmo que não seja perfeito — confia.

O seu corpo está respondendo, mesmo que ainda não esteja visível do jeito que você esperava.

Continue.

Faça por você.

Compare menos. Celebre mais.

A única comparação justa é com quem você era ontem.

E se você está aqui, lendo isso, é porque já evoluiu muito mais do que imagina.
Estamos juntas! 💪✨