



Virada De Chave

Reprograme seu Metabolismo e volte a ter resultados

É muito além do peso

Observe os sinais

Produzido por Marina Gallego e Daniela Filz

Estou fazendo tudo certo, mas a balança não muda

Pode haver frustração, dúvida e desmotivação se associam o progresso apenas ao peso.

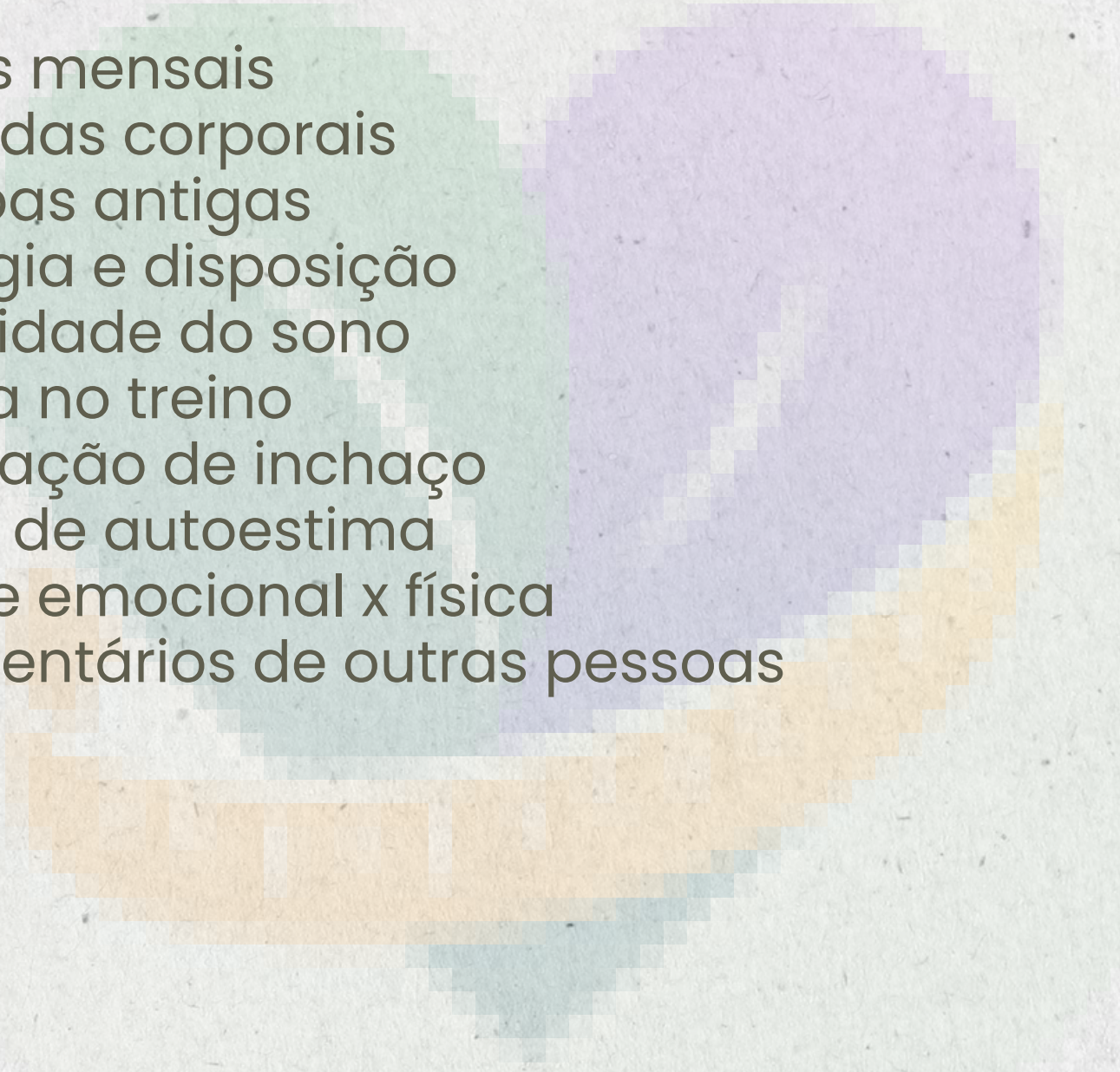
- Olhar só para a balança, ignorando as mudanças corporais.
- Não entender a diferença entre perda de peso e perda de gordura.
- Retenção de líquidos, ciclo menstrual e recomposição corporal confundem a percepção de evolução.

O que observar:

- O emagrecimento real está nas medidas, nas roupas e nas fotos.
- Aumento da massa muscular no emagrecimento sustentável.
- Reavaliações por fotos e fita métrica, não só pelo peso.

Estou fazendo tudo certo, mas a balança não muda

Guia prático: “10 Formas de Medir Sua Evolução Além da Balança”

- 
1. Fotos mensais
 2. Medidas corporais
 3. Roupas antigas
 4. Energia e disposição
 5. Qualidade do sono
 6. Força no treino
 7. Sensação de inchaço
 8. Nível de autoestima
 9. Fome emocional x física
 10. Comentários de outras pessoas