

# Armadilhas

comuns que mulheres caem

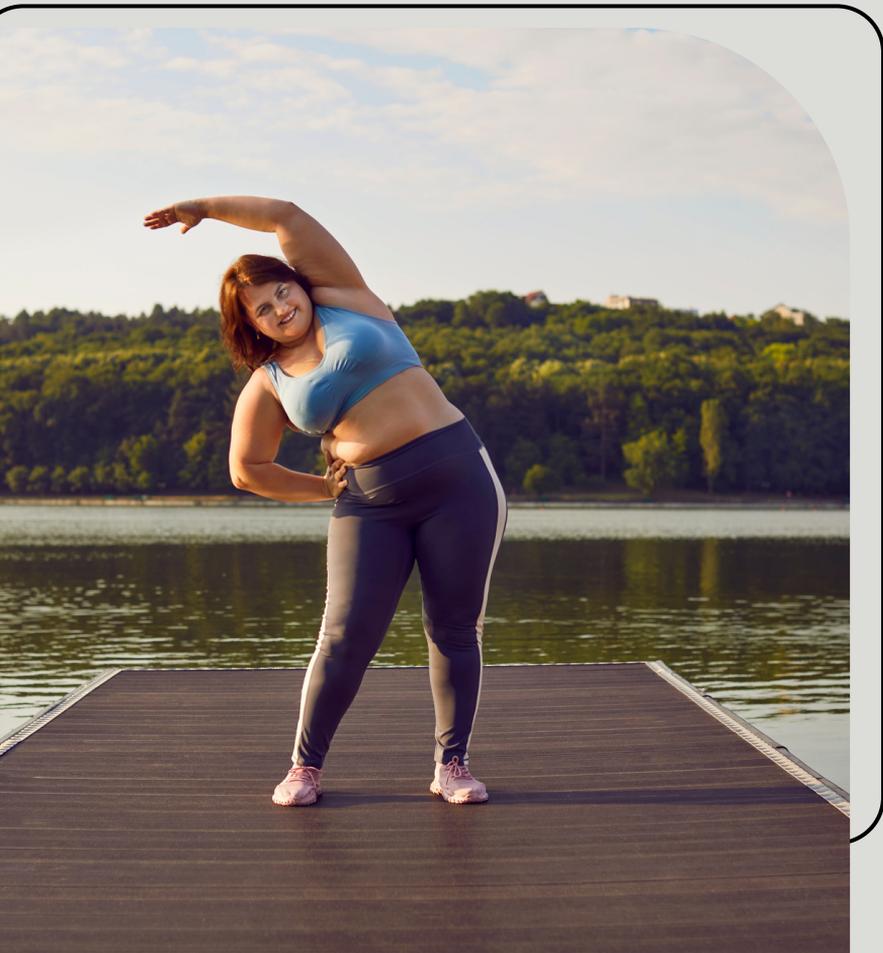
*quando querem  
emagrecer*

Dietas restritivas, exercícios extremos, suplementos e remédios milagrosos.

Isso até leva a resultados temporários, mas insustentáveis e podem causar danos à saúde física e mental a longo prazo.

**Isso gera pressão e frustração consigo mesma em relação ao seu corpo**





Mude a narrativa. Desenvolva uma relação positiva com a comida e o exercício, afinal ela é seu combustível pra viver e ele um lembrete de que está viva. Incorpore atividades que tragam bem-estar e sensação de autocuidado

## **Escolhas conscientes para uma transformação real e duradoura**

Ao optar por ações que promovam o equilíbrio, saúde e bem estar em vez de medidas extremas e insustentáveis, estamos construindo bases fortes para a mudança. Lembre-se, uma vida saudável não é uma corrida curta, mas sim uma maratona

