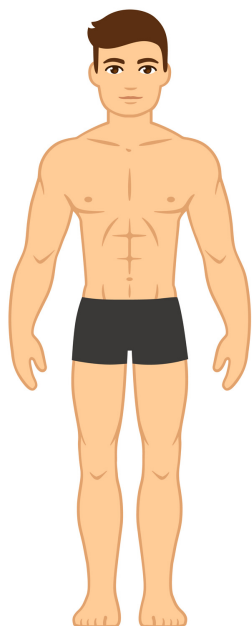


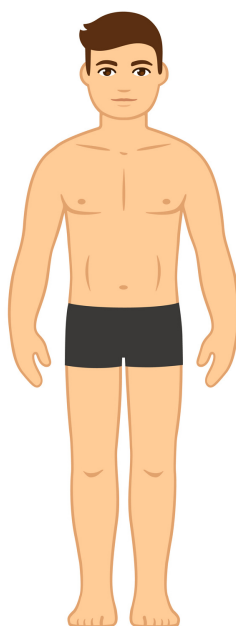
FORMATOS DIFERENTES DE CORPOS PODEM TER O MESMO PESO



80 KG

MÚSCULO

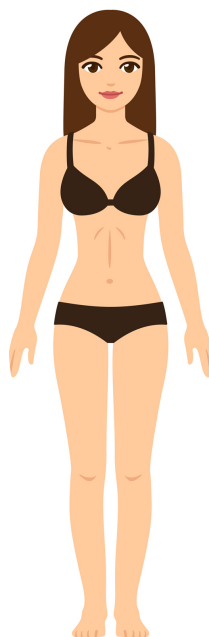
GORDURA



80 KG

MÚSCULO

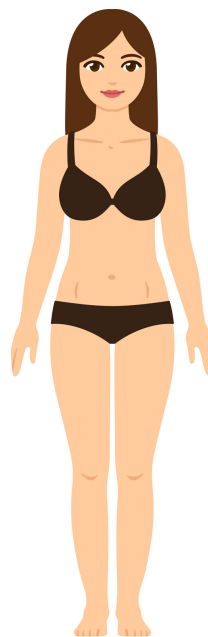
GORDURA



60 KG

MÚSCULO

GORDURA



60 KG

MÚSCULO

GORDURA

COMPARAÇÃO DO VOLUME DE 1Kg DE GORDURA E 1Kg DE MÚSCULO



O PROCESSO PRECISA SER LEVE!

Agora que você já sabe que o peso na balança não é tão confiável assim, que tal avaliar o seu progresso de outras formas?

Se está em processo de emagrecimento, você pode acompanhar sua evolução através de roupas, fotos e espelho, por exemplo.

Mas nada de ficar obcecada, ok? Quanto mais naturalmente o processo fluir, melhor.

Outras formas de avaliar se você está no caminho certo é observar se seus impulsos alimentares diminuíram, se está conseguindo comer alimentos mais saudáveis e se está encontrando prazer em uma rotina mais equilibrada.

Esqueça um pouco os números e viva um dia de cada vez, pensando sempre no longo prazo.