

# Sabotadores do resultado

SABOTADOR	COMO SE MANIFESTA	INFLUÊNCIA De 0 a 10
Tempo	"Não tenho tempo para cozinhar ou preparar minhas refeições"	
Procrastinação	"Semana que vem eu começo..."	
Vida social	"É que anda tendo muito feriado, muitos eventos..."	
Apego	"Não consigo ficar sem comer/beber isso, porque eu gosto muito."	
Beliscadas	"Vou comer só um pedacinho aqui, o cheiro está tão bom!"	
Merecimento	"Trabalhei tanto, que mereço comer uma coisa bem gostosa!"	
Dinheiro	"Não tenho dinheiro para comprar essas coisas saudáveis"	
Emoções	"Estou tão triste/ansioso, que preciso comer."	
Frustração	"Tento, tento e não tenho o resultado que gostaria. Desisto!"	
Comparação	"Para os outros parece tão fácil. Acho que isso não é para mim."	
Genética	"O problema é que minha genética é ruim. Não adianta eu insistir."	
Preguiça	"É que não tenho ânimo para cozinhar e treinar."	
Radicalismo	"Eu só funciose for 8 ou 80. Ou corto tudo ou nem faço."	
Fim de semana	"Sábado e domingo podes! Na segunda-feira, eu volto."	
Imediatismo	"Será que tem uma outra dieta ou suplemento que faz ser mais rápido?"	
Paladar infantil	"O problema é que eu só gosto de besteiras..."	
Já que...	"Já que não consegui seguir a dieta hoje, não vou treinar."	
Rotina instável	"Não tenho uma rotina fixa, então não consigo me planejar."	
Incapacidade	"A verdade é que me sinto incapaz de conseguir alcançar meu objetivo."	
Falta de apoio	"As pessoas à minha volta não me apoiam. Isso dificulta bastante."	
Relações pessoais	"Quando tenho problemas com alguém, perco a vontade de continuar."	
Restrição	"Corto alimentos que gosto, mas acabo comendo o dobro depois."	