Programa de Emagrecimento

Clínica Equilibrando

Um método inovador, 100% online, sem contraindicações para transformar a alimentação e eliminar peso definitivamente!

Jovaldo Savian
Clínica e Instituto Equilibrando
2022

O Programa para Emagrecer

Esse é um programa muito **seguro**, que tem resultado **rápido** e é muito **eficiente**.

O programa usa técnicas de Neurolinguistica e Hipnoterapia, na prática **quase todas as pessoas podem se tratar com essas técnicas**, somente quem tem problemas neurológicos graves ficam sem essa opção de tratamento.

A Hipnoterapia funciona assim:

Durante a sessão acontece um relaxamento profundo, bem próximo do sono, então o seu inconsciente recebe novas instruções para mudar os hábitos e eliminar traumas e bloqueios.

Isso funciona muito bem. São décadas de pesquisas e de aplicação com resultados excelentes.

No caso dos hábitos, as mudanças são daqueles que foram criados há muito tempo, que estão lá no fundo da mente, mas causam problemas de forma consciente. São os hábitos que você tem, mas que você não gosta ou te atrapalha.

"Mudando os hábitos, mudam também os resultados."

As sessões de hipnoterapia são preparadas com diversas técnicas de hipnose que utilizam **o sentido da audição**. É muito tranquilo fazer as sessões e você sente um relaxamento muito agradável.

Cada sessão dura entre **20 e 50 minutos** dependendo da técnica. Para fazer a sessão é preciso estar em um local confortável. Pode se deitar ou se sentar, recostar a cabeça e usar um fone de ouvido.

Como funciona a Hipnoterapia para emagrecer

O método para emagrecer utiliza a **Hipnoterapia** para modificar os padrões de comportamento com relação a alimentação, também aumenta o autocontrole e trata as questões emocionais que afetam o controle de peso.

A Hipnoterapia utiliza técnicas prontas em vídeo, mas basta ouvir os áudios.

As sessões estão organizadas em um roteiro. Você acessa uma plataforma online e segue as orientações e o passo a passo. É muito simples fazer as sessões.

O método é para mudar os hábitos alimentares com hipnoterapia, para isso incluímos também um ebook. Esse ebook ensina como usar a "**Alimentação Consciente**", com os **três tipos possíveis de alimentação** que queimam a gordura.

> *"Através desse método é possível transformar os hábitos alimentares para emagrecer."*

Uma parte muito importante do método é para **manter a motivação.**

É a motivação que permite manter um novo hábito alimentar.

Assim você pode adotar uma alimentação, que ao longo do tempo, faz emagrecer de uma vez por todas - para nunca mais se preocupar com o peso!

Mas para colocar isso em prática, é necessário compreender alguns pontos muito importantes.

Então, antes de começar, temos que responder uma pergunta:

O que impede o corpo de emagrecer?

Podemos apontar **que são três causas principais,** que realmente **impedem o corpo de emagrecer**:

Primeira:

Ao comer os **alimentos refinados e processados**, que são comuns na alimentação diária, mas que a maioria das pessoas não deixa evitar o consumo.

Segunda:

Quando se **desequilibra os hormônios** que controlam a Gordura Corporal, exatamente pelo consumo dos alimentos refinados e processados.

Terceira:

Quando acontece o **stress e ansiedade** que são provocados pelo desequilíbrio hormonal.

"Observe que é uma reação em cadeia, que se torna um ciclo vicioso."

Mas a origem está no consumo dos **alimentos refinados e processados**, que causam o desequilíbrio.

Acontece o seguinte:

Começa na Infância!

Na nossa infância a primeira fase do prazer está na boca, no sabor. São aqueles momentos em que se sente o **prazer gustativo e o aconchego da mamãe.** Começamos a sentir o gosto dos alimentos.

E os anos vão passando...

A cada ano vamos aprendendo a comer do jeito que nossos pais, ou as pessoas que cuidavam de nós - as babas, os parentes - nos ensinaram a comer.

O tempo passa e vamos nos acostumando com aqueles tipos de alimentos. Tudo parece normal e comemos sem preocupação.

E esse comportamento repete e repete, fica registrado no nosso inconsciente.



Acontece que aquilo que fazemos **muitas e muitas vezes,** acaba sendo o nosso comportamento mais comum.

"Fazemos as coisas sem pensar, sem perceber, principalmente quando vamos comer."

Ficamos acostumados a fazer as coisas sem pensar, comemos sem pensar. É por isso que comemos do mesmo sempre jeito!

O problema é que comemos os alimentos refinados e processados!

Então crescemos fazendo isso, da infância para adolescência e depois ...

Continua quando somos adultos!

Então fica mais complicado ainda, pois precisamos nos relacionar com pessoas na família, na escola, no namoro, casamento, no trabalho, em todo lugar.

> *"Com certeza o que nos ensinaram sobre os relacionamentos, também ficou registrado lá no nosso inconsciente."*

Nossos **Relacionamentos** definem nossos comportamentos.

As **experiências** que tivemos nesses relacionamentos, também estão marcadas lá no fundo da nossa mente.

> *"Deveria estar registrado como se valorizar, como superar as barreiras pessoais, ter equilíbrio emocional e muito mais."*

Mas não nos ensinaram direito **o que é ter um relacionamento saudável ...**

> *"... e ficamos frustrados e nos frustramos com os nossos relacionamentos."*

Quando surge qualquer problema nos relacionamentos, também perdemos o controle com a **comida**, pois **lá está aquele prazer de quando éramos criança**, aquele sentimento de segurança e compreensão.

O hábito da má alimentação se repete!

Nesses momentos **nem percebemos** que não temos autocontrole com a alimentação. Nessas horas, comemos sem pensar, sem perceber se realmente precisamos comer aquilo.

> *"Uma coisa é certa nosso corpo precisa de pouco alimento para sobreviver, basta ter autocontrole."*

E não tem jeito. Os nossos comportamentos vão se repetir porque foi assim que nos acostumamos a fazer a vida toda.

> *"Quando tentamos fazer diferente, não funciona, nem remédio ou dieta!"*

O nosso **inconsciente** foi programado e o nosso **consciente** irá fazer sempre o que ele mandar. **Infelizmente é assim que funciona!**

> *"Se você não treinar a sua mente, você não consegue mudar."*



A questão é: Como emagrecer e manter o peso sem engordar novamente, "sem o efeito sanfona"?

Qual a solução?

O problema é que fazer qualquer tipo de dieta, em pouco tempo se acaba desistindo, isso acontece como a maioria das pessoas, elas desistem.

Mas por que desistimos?

Por alguns motivos, **os principais são**:

1. Por ter que seguir dietas onde **precisamos comer pouco;**
2. Por **sentir** que estamos **passando fome,** sem qualquer resultado;
3. Pela necessidade de fazer **exercícios físicos**, mesmo sentindo fome.

E surge o **motivo maior**:

> *"Perdemos a motivação. Falta controle emocional para continuar com a dieta, principalmente por sentir fome."*

A solução é **criar metas** e ter clareza sobre onde desejamos chegar com a dieta. Essas metas precisam ser bem definidas. Afinal, é para ter um novo estilo de vida!

Outro motivo é **falta de uma ferramenta de apoio,** que nos auxilie e oriente dia a dia para termos um corpo saudável.

Sabendo de todas essas dificuldades como é possível **emagrecer?**

E mais ainda:

> *"Como emagrecer escolhendo a melhor alimentação, comendo sem passar fome, com motivação e autoestima e vendo os resultados dia a dia?"*

Isso é possível com uma mudança no estilo de vida.

A solução é usar uma **ferramenta, um método** onde aplicamos a **Hipnoterapia para Emagrecer** junto com a **Alimentação Consciente.** Veja a seguir:

1) A Alimentação Consciente

A aplicação desse método segue uma mudança do **tipo de alimentação** que estamos costumados a comer desde a infância.

Os primeiros passos são para compreender e fazer algumas escolhas:

Passo 1

Definir as **metas para emagrecer** e alcançar um novo estilo de vida. Essas metas são o quanto se deseja emagrecer, em quanto tempo, entre outras.

Obs. 1: *O quadro de metas está disponível na plataforma online*

Passo 2

Escolher entre os **Três Tipos de Alimentação** que permitem controlar a gordura corporal. Para isso é necessário usar as **Tabelas** com os alimentos, com os Tipos de Alimentação para comer bem e emagrecer.

Obs. 1: *As Tabelas com os Alimentos estão disponíveis na plataforma online*



Obs. 2: *Será necessário adaptar para uma alimentação de acordo com as orientações do seu próprio médico ou nutricionista*

"A transição da alimentação atual para a Alimentação Consciente, acontece gradualmente, sem sofrimento, comendo com calma."

2) Sessões de Hipnoterapia - O Ciclo Inicial de 28 Dias

Para fazer as sessões de **Hipnoterapia** criamos uma programação com o **Ciclo Inicial de 28 Dias,** onde basta seguir ouvindo as técnicas:

- Em **28 dias** há um ciclo natural e harmônico que permite grandes mudanças em nossos hábitos através das técnicas de hipnoterapia
- As técnicas são também para ter **autoestima**, melhorar os **relacionamentos**, ter **autocontrole**, **motivação** para seguir com novo estilo de vida
- Cada conjunto de **7 dias** representa uma **fase** no ciclo. A cada dia temos uma técnica específica em áudio que funciona como uma sessão de hipnoterapia:
    a. **Iniciar** – é a fase inicial do processo de transformação dos hábitos.
    b. **Apurar** – é a fase de internalizar os conhecimentos obtidos e observar a si mesmo.
    c. **Transformar** – é a fase da transformação, da paciência, da mudança na conduta com a alimentação.
    d. **Obter** (ou colher) – é a fase que se começa a colher os resultados, é o amadurecimento dos novos hábitos.



- No final essas técnicas são para fazer as **mudanças** dos **hábitos alimentares**

Fazendo as sessões e seguindo um dos tipos de alimentação, você tem **mais motivação para continuar** com o método ao longo do tempo, esse é o apoio necessário alcançar o resultado planejado para emagrecer.

3) Sessões de Hipnoterapia - Os Ciclos de Manutenção

Mas é com a continuidade e repetição que se mantém o que foi conquistado e melhora o resultado. O tempo e dedicação são fundamentais.

Então a próxima etapa são os **Ciclos de Manutenção.** Os ciclos de manutenção também possuem **28 dias,** dão continuidade ao método e permitem ajustes no tipo de alimentação escolhido e nas técnicas de hipnoterapia:

- Nesses ciclos repetimos as principais sessões seguindo a organização de **Fases de 7 dias: Iniciar, Apurar, Transformar e Obter**.
- O **primeiro ciclo de manutenção** são técnicas de hipnoterapia para **Estabilizar** as mudanças de hábito com a alimentação.
- Também nesse ciclo seria importante mudar para um dos próximos tipos de alimentação, porém de forma gradual. Na prática essa mudança pode acontecer ao longo dos meses caso você decida.
- O **segundo ciclo de manutenção** é para **Manter os Resultados**, esse ciclo **deve ser repetido** enquanto houver necessidade, fazendo as técnicas de hipnoterapia sempre que precisar.

A troca entre os tipos de alimentação são apenas sugestões, o mais importante é mudar da alimentação atual para um dos 3 tipos sugeridos, sempre seguindo as orientações do seu nutricionista.

4) Como esse método está organizado

As técnicas das sessões de **Hipnoterapia** e as tabelas com os **Tipos de Alimentação** que estão na área reservada, em uma **plataforma 100% online e exclusiva**, onde se tem acesso com uma senha. Na plataforma estão disponíveis:

1) As sessões de **Hipnoterapia**

- São **14 técnicas diferentes** de hipnoterapia guiadas por áudio
- Um **Roteiro organizado** por Ciclos com o passo a passo a ser seguido

2) Ebook sobre a Alimentação Consciente

- As **informações** sobre a Alimentação Consciente
- Os 3 (três) **Tipos de Alimentação**
- As **tabelas** de quais os alimentos comer por Tipo de Alimentação
- Como fazer **a transição** entre os Tipos de Alimentação
- As orientações para definição das **Metas** e a tabela de acompanhamento
- As referências em **pesquisas internacionais**

3) Canal de comunicação Exclusivo

- Para **tirar dúvidas e receber orientação** dos terapeutas por WhatsApp



"E seja qual for o nosso propósito de vida, ele deve estar associado com o desenvolvimento pessoal. Quando percebemos que isso é realmente o mais importante a questão do sobrepeso será uma etapa vencida na nossa vida."

Você pode saber mais sobre o tratamento na página da Clínica e Instituto Equilibrando.

Conclusão

Controlar a alimentação e emagrecer é possível, mas exige uma mudança nos seus comportamentos e adquirir um novo **Estilo de Vida.**

A **Hipnoterapia e a Alimentação Consciente** é o método para fazer essas mudanças e ter um novo comportamento na hora de se alimentar.

Não precisamos comer demais ou comer pouco, precisamos na verdade é ter equilíbrio, encontrar e realizar o nosso verdadeiro propósito para vida.

E seja qual for o seu propósito de vida ele deve estar associado com o seu desenvolvimento, com o esclarecimento e a emancipação pessoal.

Esperamos você!

Sobre o autor

Jovaldo Savian é o cofundador da Clínica e Instituto Equilibrando, atua como terapeuta, é Mestre Reiki da linhagem Mikao Usui e especializado Hipnoterapia Clínica, Hipnoterapia Regressiva e Hipnose Rápida.

É pesquisador da Hipnose, Programação Neurolinguística (PNL) e Psicanálise.

Formado em Ciências, Matemática com Computação e Magistério Superior, pós-graduado em Gestão de Saúde.