

**LEVE PARA SEMPRE**

Seja bem-vinda a uma jornada inesquecível!

Uma jornada que irá transformar a forma como se relaciona consigo própria e com as suas escolhas alimentares.

Antes de começarmos, deixo-a com a história de mulheres iguais a si.

Mulheres que um dia decidiram que a vida poderia ser muito mais.

Mulheres que me agraciaram com o seu voto de confiança e que me deram a oportunidade de as ajudar a ser quem sempre desejaram ser.

Mulheres mais livres, mais leves, mais felizes.

Lembre-se: uma jornada de mil quilómetros começa sempre com um primeiro passo.

Que este livro seja o primeiro de muitos passos libertadores.

Deixe-se inspirar...

# Introdução

Tenho uma história para lhe contar.

Era uma vez uma mulher moderna, com todas as preocupações e obrigações que a vida moderna impõe.

Todos os dias, levanta-se cedo, toma banho, prepara-se para o trabalho, acorda as crianças, dá-lhes o pequeno-almoço, veste-as e apressa-se a levá-las à escola.

Quando chega ao trabalho, tem mil e uma tarefas, a pressão de manter tudo em dia, recuperar todos os atrasos, preparar uma apresentação importante, entregar relatórios e ainda dar o máximo na parte que lhe foi atribuída no seu grupo de trabalho.

Ao final do dia, vai buscar as crianças à escola, corre para casa, trata dos banhos e do jantar e do resto dos afazeres da casa.

Ainda consegue arranjar tempo para namorar, ajudar as amigas, visitar a família...

Escolheu o seu percurso de vida e sente-se realizada no papel de mãe, esposa e profissional. Sempre lutou por tudo o que quis na vida.

Repara, no entanto, que, nesta correria diária, não tem tempo para cuidar de si. Toma o pequeno-almoço à pressa, às vezes salta o almoço, substituindo-o por uma sopa e um rissol ou por uma sande rápida, janta o que há de mais prático, de preferência aquecido no micro-ondas.

Até que, um dia, a realidade começa a cobrar o seu preço. Ao preparar-se para o trabalho, repara que já não consegue fechar umas calças que já não usava há algum tempo. Ao ver-se numa fotografia, não acredita na imagem que vê. Então para, olha-se no espelho, mas já não se reconhece.

Aquele corpo não é o seu. Como foi que chegou àquele ponto? Como é que, num piscar de olhos, parece tão descuidada e tão irreconhecível perante si própria?

Se está com este livro nas mãos, talvez reconheça esta história ou partes dela. É provável que esteja insatisfeita com o seu corpo, com o seu peso, e muitas vezes nem saiba bem como chegou a esse ponto. O simples facto de ter decidido ler este livro já me diz que está à procura de se redescobrir e iniciar uma jornada de transformação que, desta vez, dure de facto para sempre.

Como é que a história termina?

A decisão é sua.

Contei-lhe a história de uma mulher, uma mulher igual a si, com desejos, sonhos, responsabilidades, com altos e baixos como qualquer pessoa. Tal como ela, pode deixar-se levar pelas queixas e pela crença de que nunca conseguirá mudar o seu peso e sentir que, mesmo que faça grandes esforços para emagrecer, sempre desistirá na primeira dificuldade, enredando-se num mar de desculpas, de frustrações e de sensação de incapacidade.

Ou então, poderá decidir que é hora de acrescentar a todas as suas conquistas uma maior realização com o seu peso, o seu corpo e a sua saúde, por meio de pequenas, mas consistentes, atitudes na sua vida diária, que lhe permitirão caminhar, passo a passo, rumo ao seu objetivo, vendo gradualmente o peso a diminuir e a energia e a vitalidade a subir!

Acredite que é uma questão de escolha – tenho a certeza que prefere o segundo final para a sua história, certo?

Não importa quantas vezes já tenha tentado e desistido – o que realmente importa é que agora está numa nova fase da sua vida e o seu passado não tem por que determinar o seu futuro. É perfeitamente capaz de mudar as suas crenças, os seus pensamentos e, com isso, as suas atitudes.

Para isso basta querer, decidir, definir a estratégia, rodear-se dos meios e conhecimentos necessários, rodear-se de pessoas positivas que a apoiem nesse caminho, agir e não parar, desenvolver uma mente inabalável, capaz de resistir a críticas e pressões, ser persistente e resistente às frustrações, saborear pequenas vitórias e aprender com as dificuldades, sejam pequenas ou grandes e, acima de tudo, apreciar o caminho.

É em tudo isso que pretendo ajudá-la ao longo deste livro.

Agora, antes de começarmos, tenho uma boa e uma má notícia para si.

A má notícia é que não vai encontrar aqui um manual de “dietas”, um conjunto de regras e de restrições. Também não vai encontrar uma dieta para fazer durante um curto período.

A boa notícia é que vai encontrar um método de emagrecimento consciente e inteligente, que lhe permitirá descobrir e praticar um novo estilo de vida, em que os remorsos, a culpa, a frustração e a desilusão associados ao ato de se alimentar vão gradualmente dar lugar a sentimentos mais neutros e, a seu tempo, mais positivos.

O meu objetivo é que adquira o peso que deseja de forma equilibrada e natural, com base em decisões inteligentes e conscientes, que não durem apenas um curto período enquanto dura a *dieta*, mas que façam parte do seu novo estilo de vida, para sempre.

Agora, para que confie em mim e siga comigo, lado a lado, nesta jornada, é essencial que me conheça um pouco melhor, certo?

Sou nutricionista não somente de profissão, mas também de coração. Tenho uma filha, o meu maior tesouro, e acredito de verdade que viver de forma saudável e equilibrada é o que de melhor podemos fazer por nós próprias e pela nossa família. Uma vida com energia, vitalidade e saúde é, sem dúvida, a base para podermos aproveitar ao máximo tudo aquilo que a vida tem para nos oferecer.

A minha grande missão enquanto profissional é a de apoiar os meus pacientes e participantes dos meus grupos de emagrecimento

consciente a descobrir uma alimentação descomplicada, acessível e natural, rumo a uma alimentação mais consciente e favorecedora da saúde, sem com isso abdicar do prazer e do convívio familiar e social.

E, porque acredito que esta mensagem de leveza de corpo e mente, e de experiências cada vez mais positivas e libertadoras com a alimentação, pode ser feita também fora do consultório, tenho-me dedicado a construir uma verdadeira comunidade de mulheres cada vez mais leves de corpo e fortes de mente.

Por forma a cumprir este meu propósito, em janeiro de 2018 decidi levar a minha visão da nutrição para fora do ambiente de consultório. Criei e desenvolvi dois programas *online* de reeducação alimentar, num modelo pioneiro no nosso país. Desde essa altura até à data publicação deste livro, mais de 200 mulheres participaram no meu Programa Online de Emagrecimento Consciente em 8 Semanas *Leve para Sempre* e, ao longo de 17 edições, centenas de mulheres tiveram oportunidade de participar no meu outro programa *online* de duração mais curta, o *Desafio 21 Dias de Leveza*.

Fazendo uso dos conceitos de uma alimentação mais consciente e inteligente, aliados a estratégias de *coaching* nutricional, desenvolvi uma metodologia única que favorece não somente a aprendizagem, mas, acima de tudo, a mudança, o que se traduz não somente na perda de peso desejada, mas no desenvolvimento de um novo estilo de vida, no qual se inclui a alimentação equilibrada e consciente, mantida ao longo do tempo.

Para além do livro que agora lê, sou autora também de três livros em formato digital<sup>1</sup> de receitas práticas, saudáveis e deliciosas para descomplicar o dia a dia alimentar. Tenho também o privilégio de ser convidada para palestras e *workshops* em empresas onde, com responsabilidade e carinho, difundo a mensagem de uma

---

<sup>1</sup> Poderá saber mais sobre os meus *e-books* de receitas em [www.sandraribeironutricionista.com](http://www.sandraribeironutricionista.com).

alimentação saudável, equilibrada e consciente para uma vida com mais cor e prazer e menos sofrimento e frustração.

Faço também das minhas redes sociais e do meu *blog* um testemunho desta minha visão sobre a alimentação e sobre uma vida cada vez mais leve, chegando, a cada dia que passa, a um número maior de pessoas, ajudando-as a descobrir novas formas de lidar positiva e eficazmente com a alimentação.

O livro que tem nas mãos é fruto da minha experiência com centenas de mulheres e tudo o que vai encontrar aqui já mudou o peso e a vida de muitas delas. Nada me deixa mais feliz enquanto nutricionista do que saber que ajudei uma mulher a viver melhor com o seu corpo, o seu peso e a sua saúde, saber que isso impactou diretamente e de forma sustentada no tempo, na sua vida pessoal, profissional e no seu bem-estar emocional. Mudar o corpo, mudando também a mente.

Para ajudar cada vez mais os meus pacientes e as participantes dos meus grupos de emagrecimento, tenho vindo a aprofundar diversas competências. Para além de nutricionista, sou licenciada em Ciências da Educação e acredito muito na conjugação destas duas áreas, por forma a promover aprendizagens e mudanças graduais verdadeiramente eficazes e sustentadas no tempo. Neste sentido, tenho vindo também a desenvolver formação em *coaching* nutricional, nutrição comportamental e alimentação, culinária e emagrecimento intuitivo e consciente.

Acredito de facto que o poder da mudança não reside no seguimento de uma “dieta”, mas numa mudança no estilo de vida, por isso, todo o meu percurso académico e profissional tem sido no sentido de uma busca constante de estratégias para a ajudar nesse percurso.

Cada desafio da pessoa que acompanho é também um desafio pessoal. As conquistas, as mudanças subtis ou mais evidentes são para mim uma fonte de inspiração e de energia. Motivam-me a continuar a crescer, a aprender, a desafiar-me, para conseguir dar

o melhor de mim. A diferença na vida de alguém representa uma diferença na minha também, na minha satisfação e realização pessoal e profissional. O crescimento das pessoas que acompanho reflete também o meu próprio caminho de crescimento.

Por mais longa que seja a caminhada, acredite que o mais importante é o primeiro passo.

## Para conquistar coisas grandes, comece pequeno

Frequentemente, chegam à minha consulta pacientes com práticas repetitivas de dietas altamente restritivas, desequilibradas e, por isso mesmo, muito difíceis de serem mantidas a longo prazo. Assisto também à convicção de que o que resulta mesmo para não aumentar de peso é viver em modo de dieta permanente. E, muitas vezes, a esta convicção vem atrelada a tristeza e a frustração.

A questão é que, se acreditarmos nisso, tendemos a passar a mesma convicção para os nossos filhos. Deparo-me também com situações de crianças que chegam à minha consulta com restrição de alguns grupos alimentares, com sérias implicações para o seu desenvolvimento físico e cognitivo e, também, com consequências muito sérias para a relação que estabelecem consigo próprias e com o seu corpo, não só na infância, mas também na idade adulta.

A alimentação é algo positivo, responsável por nutrir o nosso corpo e garantir-nos a vida. Só com este ato conseguiremos ter energia, vitalidade e saúde. O alimento é de facto aquilo que nos mantém vivos e deve ser motivo de harmonia e gratidão. Quando percebemos isso e encaramos a alimentação como algo positivo, e não como algo sofrido, mudamos a nossa relação com os alimentos e com o ato de nos alimentar.

Por isso, ao longo da nossa caminhada, vai perceber que o importante não é o que deve retirar da sua alimentação, mas o que deve incluir, não é o que não deve fazer, mas o que de facto pode e deve começar a fazer.

Vai aprender mais sobre os alimentos e o funcionamento do seu corpo e sobre como desenvolver uma relação mais harmoniosa com a comida e consigo própria.

Talvez esteja a pensar: “Se calhar não vou conseguir. Já tentei várias vezes.”

Lembre-se de que essa é a sua versão de antes e que agora escolheu fazer diferente.

Para isso, convido-a a pensar no que precisamos realmente de fazer para que o que desejamos comece a acontecer na nossa vida agora.

Quantas vezes damos por nós a pensar no peso diferente que gostaríamos de ter, mas continuamos a dizer: “É só hoje, amanhã cuido de mim”? Quantas vezes damos por nós a dizer que os outros não nos tratam da forma como merecemos, mas somos as primeiras a duvidar de nós próprias, das nossas capacidades e a dizer-nos palavras duras? Quantas vezes pensamos que gostaríamos de ter uma vida diferente? No entanto, continuamos a fazer as mesmas coisas de sempre, dia após dia. Quantas vezes dizemos a nós próprias: “Amanhã vai ser diferente”, mas na realidade o amanhã nunca chega?

A mudança exige ação. Não é possível obtermos resultados diferentes se todos os dias continuarmos a fazer a mesma coisa.

No entanto, no início, a mudança pode não parecer fácil porque nos leva para fora da nossa zona de conforto, leva-nos para fora dos nossos hábitos rotineiros. A seu tempo, aquilo que era desconhecido passa a ser conhecido, aquilo que não era hábito passa a ser, e assim se alarga a nossa zona de conforto e tudo fica mais simples e fluido. É preciso dar tempo ao tempo e ajudar com a nossa persistência e com foco no resultado que queremos atingir.

Muitas vezes a questão não é o empenho, a motivação ou a força de vontade. O problema é mesmo querermos ser perfeitas. Queremos o tudo ou nada. Queremos resultados para ontem e não estamos dispostas a abdicar da nossa zona de conforto, daquilo que já conhecemos e a que estamos adaptadas.

Os resultados, como sabe, não chegam da noite para o dia. É preciso praticar, é preciso treinar. É preciso permitir-se errar e aprender com o erro, a cair e a levantar-se e continuar a caminhar. Não se exija ser perfeita. Por acaso acredita que existe alguém perfeito? Sabe o tudo ou nada? Será que tem mesmo de seguir por esse caminho?

A minha sugestão é: relaxe. Leia o livro, faça os exercícios e pratique o que aprender da forma que conseguir. Faça cada dia um pouco melhor que o anterior. Caminhe pé ante pé. Permita-se descansar e até mesmo parar se for preciso, mas não desista do caminho que se decidiu trilhar, pois só assim o caminho se faz: caminhando.

Não espere chegar ao final do livro para só então começar a praticar o que aprendeu. Se começar a caminhar agora mesmo, o tempo vai permitir-lhe aperfeiçoar tudo o que tiver de ser aperfeiçoado. Lembre-se: a beleza está no percurso, e não só no destino.

Também é importante ressaltar que não deve centrar-se apenas na balança, no peso, nos resultados. Em vez disso, observe as suas atitudes e comportamentos diários, pois são eles que, se forem praticados com consistência e dedicação, a levarão aos resultados tão desejados.

Se pensa que será mais feliz quando conquistar o peso que deseja, perceba que não precisa de esperar esse dia para fazer as coisas que quer e para ser a pessoa que sonha ser.

Já tem tudo o que precisa. A felicidade já está ao seu alcance, é só escolher ser e fazer o que deseja. O seu peso atual não pode influenciar o direito de ser uma mulher plena e feliz. O que é que o seu peso a impede? De brincar com os seus filhos? De se rir às gargalhadas com as amigas? De sentir o cheiro maravilhoso de uma caminhada na natureza? De olhar para o espelho e reconhecer a pessoa maravilhosa que se vê refletida nele? Concentre-se naquilo que já tem e aprecie e receba de braços abertos tudo aquilo que ainda vai acrescentar à pessoa que já é ou à vida que já tem. Mas não deixe

de saborear e aproveitar o aqui e o agora. Não suspire pelo passado nem anseie pelo futuro. Aproveite mais o seu dia presente porque é disso que a vida é feita – do presente que nos ajuda a construir um futuro cada vez melhor.

Na caminhada da vida, às vezes, quando caminhamos sozinhas, vamos mais rápido, mas acredite que juntas vamos mais longe. Eu estou comprometida a conduzi-la por uma jornada de transformação e conto com o seu compromisso também. Estarei ao seu lado, mas não poderei caminhar por si. Leia, reflita, faça todos os exercícios propostos, aplique o que aprender no seu dia a dia e aprecie a mudança.

Que este seja o seu ponto de partida para uma mente mais forte num corpo mais leve. Para sempre.