

WORKSHOP

Como se Tornar + Leve



AULA 1

OS VILÕES DO EMAGRECIMENTO

LARA POMBO



VILÃO 1



F _____

QUANTAS DIETAS JÁ FEZ?

QUANTAS VEZES TEVE OS RESULTADOS ESPERADOS?

PORQUE É QUE OS RESULTADOS NÃO FORAM CONSISTENTES?

VILÃO 2



P _____

COM QUE FREQUÊNCIA SE COSTUMA PESAR?

EM QUE ALTURA DO DIA SE COSTUMA PESAR? É SEMPRE NA MESMA OU VAI ALTERNANDO?

COMO É QUE SE SENTE QUANDO SE VAI PESAR?

VILÃO 3



D _____

5 PARA QUÊS

1

2

3

4

5

VILÃO 4



F _____

FOME EMOCIONAL

FOME FÍSICA

VILÃO 5

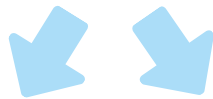


C _____

QUE IMPACTO VAI TER O SEU TIPO DE COMUNICAÇÃO?

Empty rectangular box for writing the answer to the question above.

A MANEIRA COMO COMUNICA CONSIGO E COM AS OUTRAS PESSOAS IRÁ REFLECTIR



Empty rectangular box for writing the answer to the question above.

Empty rectangular box for writing the answer to the question above.

VILÃO 6

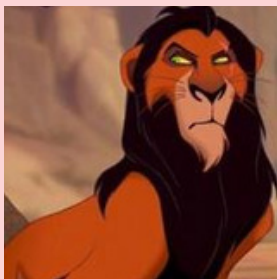


P _____

COSTUMA DEIXAR PARA DEPOIS COMEÇAR?

DEIXA O MEDO SER MAIOR DO QUE VOCÊ PRÓPRIA?

VILÃO 7



P _____

QUEM SÃO AS 5 PESSOAS COM QUEM MAIS CONVIVE?

Blank space for writing answers to the question above.

QUAIS SÃO AS FRASES OU EXPRESSÕES QUE ELAS MAIS DIZEM?

Blank space for writing answers to the question above.

SÃO PESSOAS QUE SE SENTEM GRATAS OU ESTÃO SEMPRE A RECLAMAR DE TUDO?

Blank space for writing answers to the question above.

NOTAS

