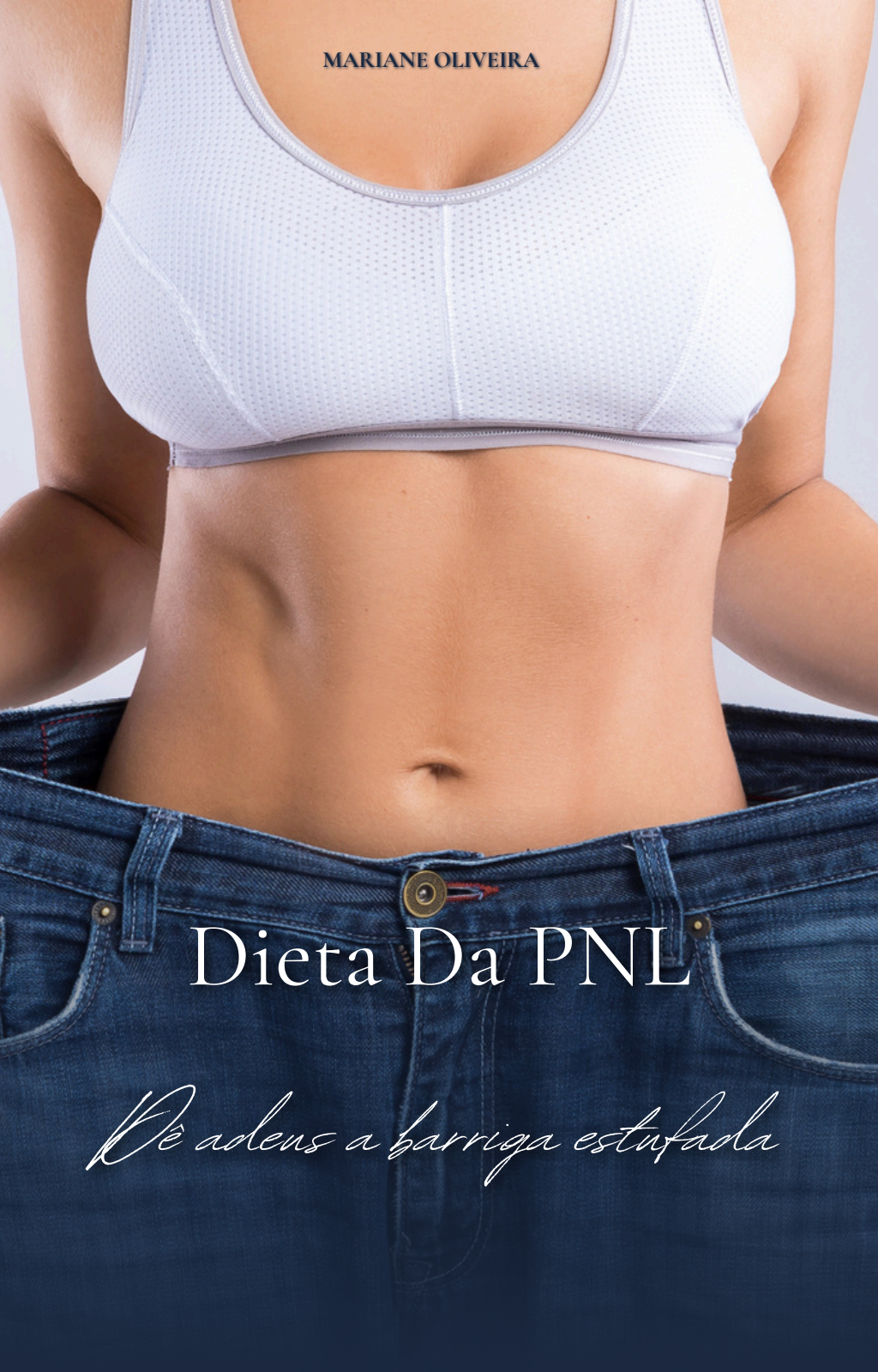




MARIANE OLIVEIRA

# Dieta Da PNL

*É adens a barriga estufada*

Todos os direitos reservados:

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. As pessoas mostradas nas imagens não são modelos. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

Bem-vindo(a) ao eBook "Dieta da PNL", um guia prático para quem deseja emagrecer de forma sustentável, mudando a mente antes de mudar o prato. Aqui, unimos princípios da Programação Neurolinguística (PNL) com estratégias nutricionais simples, para ajudar você a transformar sua relação com a comida, com o corpo e com os próprios pensamentos.

Ao longo dos capítulos, você vai aprender como identificar crenças limitantes sobre dieta, reprogramar hábitos automáticos que sabotam seus resultados e criar novos padrões mentais alinhados ao seu objetivo de saúde. Este não é apenas mais um plano alimentar: é um convite para desenvolver consciência, autocontrole e motivação duradoura. Use este material como um manual de mudança de comportamento. Leia com calma, faça os exercícios propostos e volte aos capítulos sempre que sentir necessidade de reforçar sua disciplina ou recuperar o foco. A "Dieta da PNL" foi pensada para ser sua aliada diária na jornada rumo a um estilo de vida mais leve, equilibrado e prazeroso.

## *PNL para Emagrecer*

---

Descubra como a Programação Neurolinguística (PNL) pode transformar sua relação com a comida, com o corpo e com os hábitos do dia a dia. Em vez de dietas restritivas e sofrimento, trabalhamos a mente, as emoções e as crenças que sabotam o seu processo de emagrecimento. Com técnicas simples e práticas, você aprende a criar novos padrões de comportamento, fortalecer sua autoestima e manter o foco nos seus objetivos de forma leve e sustentável.

Nosso acompanhamento com PNL para emagrecer é ideal para quem já tentou de tudo e não consegue manter os resultados. Ajudamos você a identificar gatilhos emocionais, controlar a ansiedade, reduzir a compulsão alimentar e desenvolver uma nova identidade: a de uma pessoa saudável, confiante e em paz com o próprio corpo. Tudo isso você aprenderá com o nosso programa: Treine sua mente e emagreça comendo de tudo, com uma linguagem acessível e ferramentas que você pode aplicar no seu dia a dia, em casa ou no trabalho.



Ao combinar PNL com orientações de estilo de vida saudável, você cria um processo de emagrecimento mais consciente e duradouro. Em vez de depender apenas de força de vontade, você aprende a reprogramar pensamentos, emoções e hábitos, tornando as escolhas saudáveis algo natural. Se você deseja emagrecer com equilíbrio, respeitando seu corpo e sua história, a PNL pode ser o próximo passo para uma mudança verdadeira e definitiva.

---

***Emagrecer não é sinônimo de sofrer. Com as técnicas certas, você pode reprogramar crenças limitantes, reduzir a ansiedade diante da comida e desenvolver um estilo de vida mais saudável e sustentável. A PNL oferece ferramentas práticas para lidar com compulsões, vontade de doces, sabotagens internas e aquele famoso “começo na segunda-feira”. Ao alinhar mente e corpo, o emagrecimento deixa de ser uma luta e passa a ser um caminho de autoconhecimento, leveza e prazer, no qual você se sente no controle das suas escolhas todos os dias***

## *O que é PNL (Programação Neurolinguística)?*

---

A Programação Neurolinguística, conhecida como PNL, é um conjunto de técnicas e modelos de comunicação que estuda como nossos pensamentos (neuro), linguagem (linguística) e padrões de comportamento (programação) influenciam os resultados que obtemos na vida. Em termos simples, a PNL busca entender como você organiza suas experiências internas e como isso afeta suas emoções, decisões e ações no dia a dia. Por meio da observação de padrões de sucesso, a PNL oferece ferramentas práticas para melhorar a comunicação, aumentar a autoconfiança, lidar melhor com emoções desafiadoras e desenvolver novos hábitos. Ela é amplamente utilizada em áreas como desenvolvimento pessoal, coaching, vendas, liderança, educação e terapia breve, ajudando pessoas a mudarem crenças limitantes, superarem bloqueios e alcançarem objetivos com mais clareza e foco.

## *Como usar a PNL para emagrecer: exemplo prático*

---

A Programação Neurolinguística (PNL) pode ser uma grande aliada no processo de emagrecimento, ajudando você a mudar pensamentos, emoções e hábitos ligados à comida. Em vez de focar apenas em dieta restritiva, a PNL trabalha com a forma como você se vê, se sente e se motiva. A seguir, veja um exemplo simples e prático de como aplicar PNL no dia a dia para emagrecer de forma mais leve, consciente e sustentável.

## *1. Defina um objetivo claro e positivo*

---

Em PNL, o primeiro passo é ter um objetivo bem definido. Em vez de dizer apenas “quero emagrecer”, formule algo específico e positivo, como: “Quero eliminar 8 kg em 3 meses, sentindo-me leve, saudável e confiante, usando roupas que gosto.” Escreva esse objetivo em um papel ou no celular e leia todos os dias. Imagine-se já tendo alcançado esse resultado: como você anda, como se veste, o que pensa sobre si mesmo? Essa visualização cria um novo padrão mental que orienta suas escolhas diárias.



## *2. Identifique pensamentos sabotadores*

---

Observe o que você pensa antes de comer em excesso ou desistir da dieta. Frases como “eu nunca consigo emagrecer” ou “já estraguei tudo hoje mesmo” são exemplos de crenças limitantes. Anote essas frases e, ao percebê-las, pare por um instante, respire fundo e questione: “Isso é 100% verdade? Em que momentos eu já consegui me controlar?” Esse simples questionamento enfraquece o padrão antigo e abre espaço para uma nova forma de pensar.





### *3. Substitua por frases de poder*

---

Depois de identificar os pensamentos sabotadores, crie novas frases que apoiem seu objetivo. Por exemplo: “Estou aprendendo a cuidar melhor do meu corpo a cada dia”, “Eu consigo fazer boas escolhas na maior parte do tempo” ou “Meu corpo responde quando eu o trato com respeito”. Repita essas frases em voz alta ou mentalmente, especialmente em momentos de tentação. Com a repetição, o cérebro passa a aceitar esse novo padrão como mais natural.



#### *4. Use ancoragem para controlar a ansiedade*

---

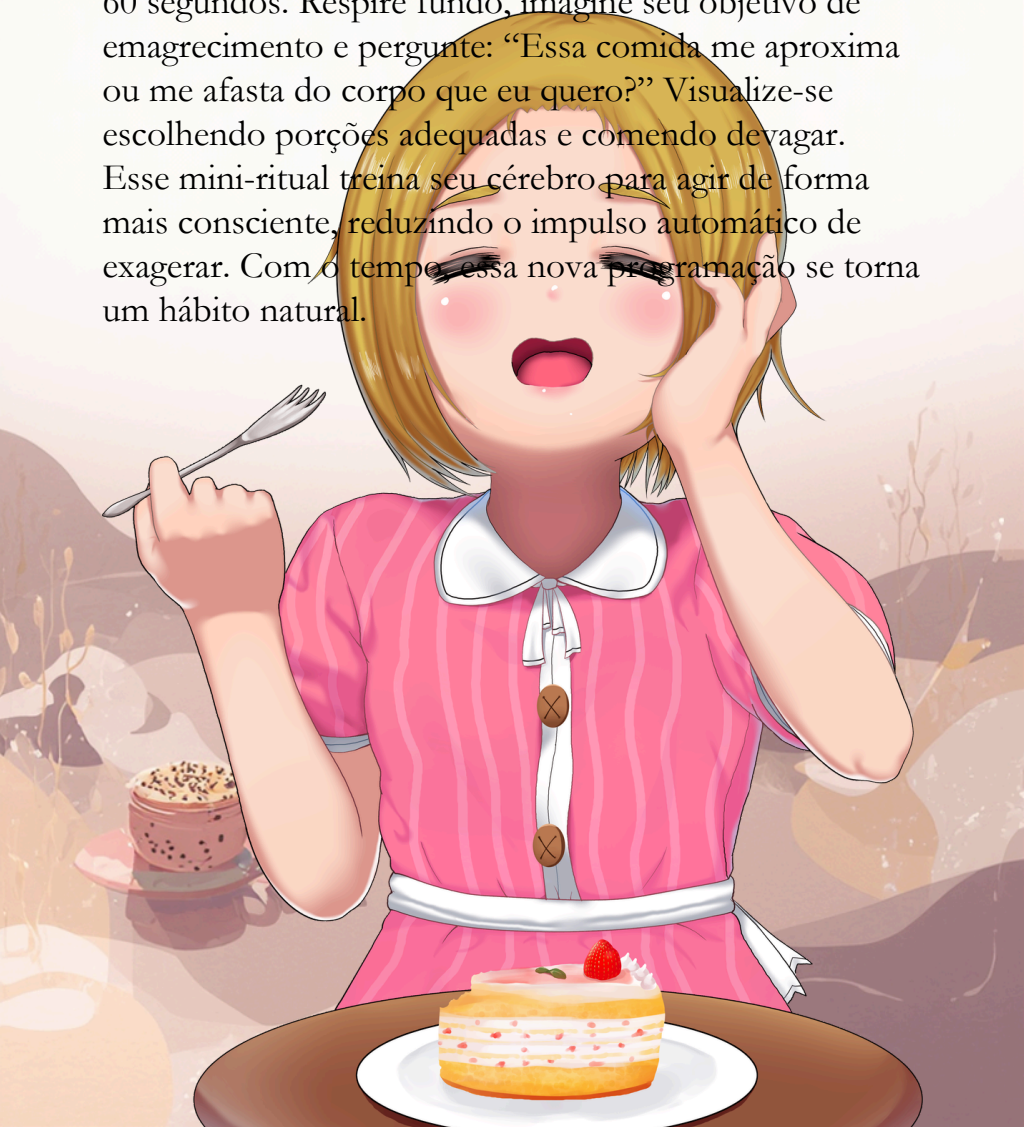
Um recurso clássico da PNL é a ancoragem, que associa um gesto a um estado emocional positivo. Lembre-se de um momento em que você se sentiu forte, confiante e no controle. Reviva essa cena com detalhes: imagens, sons, sensações. No auge dessa sensação, aperte levemente o polegar e o indicador. Repita esse exercício algumas vezes. Depois, quando bater a vontade de comer por ansiedade, faça o mesmo gesto para resgatar a sensação de força e controle, ajudando a escolher melhor o que e quanto comer.



## 5. *Crie um ritual mental antes das refeições*

---

Antes de cada refeição, faça uma pequena pausa de 30 a 60 segundos. Respire fundo, imagine seu objetivo de emagrecimento e pergunte: “Essa comida me aproxima ou me afasta do corpo que eu quero?” Visualize-se escolhendo porções adequadas e comendo devagar. Esse mini-ritual treina seu cérebro para agir de forma mais consciente, reduzindo o impulso automático de exagerar. Com o tempo, essa nova programação se torna um hábito natural.



## 6. Reforce diariamente com visualização

Reserve alguns minutos por dia para fechar os olhos e se ver no futuro, já tendo emagrecido: como é sua rotina, o que você come, como se movimenta, como se sente com o próprio corpo. Sinta o orgulho, a leveza e a autoestima elevada. A PNL usa essa visualização como uma espécie de “ensaio mental”, que prepara seu cérebro para agir de acordo com essa nova identidade.

Quanto mais você reforça essa imagem, mais fácil fica tomar decisões alinhadas ao seu objetivo.

Resumo do exemplo: com PNL, você define um objetivo claro, muda o diálogo interno, cria ancoragens emocionais e pratica visualizações diárias. Assim, emagrecer deixa de ser apenas uma luta contra a balança e passa a ser uma mudança profunda de mentalidade e comportamento.



Levante do sofá

*Exercícios*

*em casa*





## *Exemplos de atividades físicas para fazer em casa*

---

Manter-se ativo em casa é possível mesmo com pouco espaço e sem equipamentos caros. A seguir, você encontra exemplos simples de exercícios que podem ser adaptados ao seu nível de condicionamento físico. Combine diferentes atividades para montar treinos curtos de 15 a 30 minutos, respeitando sempre seus limites e, se possível, com orientação profissional.



\_\_\_\_\_

-



## *Cardio leve e mobilidade*

---

4. Polichinelos: ótimo exercício cardiovascular, pode ser feito em séries curtas, adaptando a intensidade.

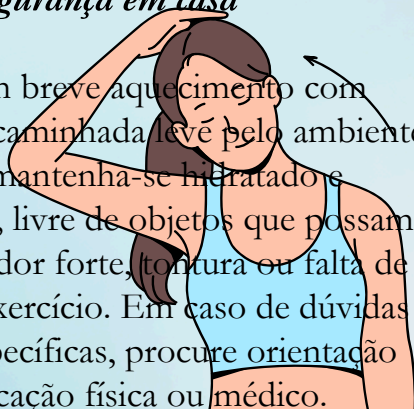
5. Corrida parada ou marcha no lugar: eleve os joelhos alternadamente, mantendo postura ereta. Ideal para aquecimento.

6. Alongamentos e mobilidade: movimentos suaves para pescoço, ombros, coluna e quadris ajudam a reduzir tensões e melhorar a postura.

Monte sequências com 30 a 45 segundos de exercício e 15 a 30 segundos de descanso entre cada um.

### *Dicas para treinar com segurança em casa*

Antes de começar, faça um breve aquecimento com movimentos articulares e caminhada leve pelo ambiente. Use roupas confortáveis, mantenha-se hidratado e escolha um espaço seguro, livre de objetos que possam causar tropeços. Se sentir dor forte, tontura ou falta de ar intensa, interrompa o exercício. Em caso de dúvidas ou condições de saúde específicas, procure orientação de um profissional de educação física ou médico.



A black gift box with a black ribbon bow. The box is rectangular and sits on a white surface. The ribbon is tied in a bow on top of the box. The text "Dicas que são um Presente" is written in white on the top of the box.

Dicas que são um  
*Presente*

## *Visualize Sua Melhor Versão em 5 Anos*

---

Feche os olhos por um instante e projete-se cinco anos à frente. Imagine seu corpo leve, saudável e cheio de energia. Sinta a respiração fluindo com facilidade, os movimentos soltos, a disposição para caminhar, subir escadas e aproveitar o dia sem cansaço excessivo. Perceba como suas roupas vestem bem, como você se olha no espelho com serenidade e orgulho do caminho que percorreu.

Agora, em vez de observar essa cena de longe, entre totalmente nessa imagem. Sinta como se fosse hoje: a confiança ao se movimentar, a clareza mental, a sensação de bem-estar após uma refeição equilibrada, o sono reparador. Deixe que essa realidade futura se torne uma referência viva dentro de você, guiando suas escolhas diárias.

---

Note as emoções que surgem ao viver essa versão de si mesmo: tranquilidade, autoconfiança, gratidão pelo próprio corpo. Perceba como seus hábitos são diferentes: você se hidrata com regularidade, escolhe alimentos que nutrem, reserva momentos para se movimentar e respeita seus limites. Veja também o impacto disso em outras áreas da sua vida: mais disposição para o trabalho, para a família, para o lazer e para seus projetos pessoais.

Use essa visão como um compromisso interno. Sempre que surgir dúvida, preguiça ou vontade de desistir, retome essa imagem e pergunte: “O que a minha versão saudável de 5 anos faria agora?”. Ao repetir esse exercício, você fortalece sua motivação, alinha suas ações ao que realmente deseja e transforma essa crença em um destino cada vez mais próximo e possível.





## *Afirmações positivas sobre o meu corpo*

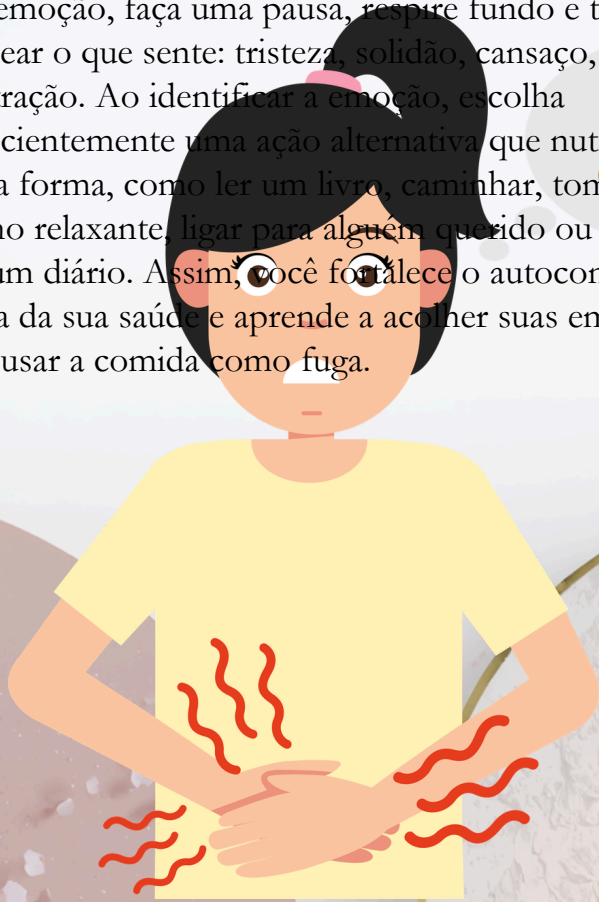
---

Eu estou com excesso de peso, e isso é temporário e mudável. Essa é apenas uma fase da minha jornada, não é a minha identidade. Gosto de me sentir leve e, a cada escolha que faço, aproximo-me dessa sensação de bem-estar. Minha confiança aumenta a cada dia, porque reconheço o meu esforço, a minha disciplina e o meu cuidado comigo mesmo. Estou aprendendo a ouvir o meu corpo, a respeitar o meu ritmo e a fazer mudanças sustentáveis. Eu mereço saúde, conforto e autoestima, e estou construindo isso passo a passo, com paciência e gentileza comigo.



## *O que está por trás da minha fome?*

Pergunte-se com honestidade: “O que está por trás da minha fome?” Muitas vezes, não é o estômago que pede comida, mas o tédio, a ansiedade ou o medo buscando conforto imediato. Quando perceber vontade de comer por emoção, faça uma pausa, respire fundo e tente nomear o que sente: tristeza, solidão, cansaço, frustração. Ao identificar a emoção, escolha conscientemente uma ação alternativa que nutra você de outra forma, como ler um livro, caminhar, tomar um banho relaxante, ligar para alguém querido ou escrever em um diário. Assim, você fortalece o autocontrole, cuida da sua saúde e aprende a acolher suas emoções sem usar a comida como fuga.





## *Criando Gatilhos para Escolhas Saudáveis*

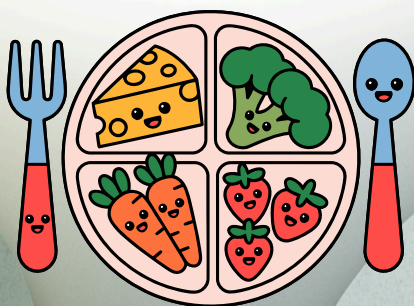
---

Você pode treinar o seu cérebro para associar um estímulo simples, como o cheiro de uma fruta cítrica ou um toque leve no braço, a uma sensação de bem-estar e autocontrole. Escolha um estímulo que possa ser repetido facilmente no dia a dia e use-o sempre em momentos em que você já esteja fazendo uma escolha saudável, como comer uma fruta, beber água ou praticar uma breve pausa de respiração.

Enquanto vivencia essa ação positiva, concentre-se por alguns segundos na sensação de calma, satisfação e domínio sobre suas escolhas. Repita mentalmente uma frase curta, como: “Eu cuido bem de mim” ou “Eu escolho o que me faz bem”. Com a repetição, o cérebro passa a ligar automaticamente o estímulo a esse estado interno, ajudando você a acionar o gatilho em situações de tentação e a reforçar decisões mais saudáveis.

---

Para fortalecer ainda mais o gatilho, pratique em diferentes contextos: antes das refeições, ao passar por prateleiras de doces, ou quando sentir vontade de beliscar sem fome. Use o mesmo cheiro de fruta ou o mesmo toque no braço, respire fundo e traga à mente a sensação de bem-estar que você treinou. Quanto mais consistente for o uso, mais automático se torna o vínculo entre o estímulo e a sensação de controle. Com o tempo, esse pequeno ritual funciona como um lembrete interno de que você é capaz de escolher com consciência. Assim, o estímulo deixa de ser apenas um cheiro ou um toque e se transforma em um aliado prático para manter hábitos saudáveis, mesmo em dias de estresse ou cansaço.



## *Fome física x fome emocional: escute o seu corpo*

---

Aprender a diferenciar fome física de fome emocional é um passo essencial para construir uma relação mais leve e consciente com a comida. A fome do corpo surge de forma gradual, pode ser saciada com diferentes alimentos e vem acompanhada de sinais claros, como estômago roncando, leve tontura ou queda de energia. Já a fome emocional costuma aparecer de repente, pede um alimento específico, está ligada a sentimentos como ansiedade, tédio, tristeza ou estresse e, mesmo depois de comer, não traz verdadeira satisfação.

Ao desenvolver a autorregulação, você passa a observar sensações físicas, emoções e pensamentos antes de decidir comer. Em vez de reagir no automático, aprende a pausar, respirar, nomear o que sente e escolher com mais consciência: alimentar o corpo, acolher uma emoção ou buscar outra forma de cuidado. Assim, a comida deixa de ser fuga ou recompensa constante e volta a ocupar o lugar que realmente importa: nutrir, dar prazer e apoiar o seu bem-estar de forma equilibrada.

## *Celebre pequenos progressos*

---

Celebre cada pequeno progresso, como escolher não comer um doce em um momento de vontade. Essas decisões aparentemente simples constroem, dia após dia, a mudança que você deseja ver em si mesma. Quando algo não sair como o planejado, não encare como fracasso, mas como uma oportunidade de aprender sobre seus gatilhos, encontrar o que funciona e ajustar a rota, fortaleça suas estratégias e siga em frente. É a persistência que transforma sua vida e a perfeição vem com a constância de tentar de novo com mais consciência e gentileza consigo mesma.



## *Observe seus hábitos com gentileza*

---

Observe seus hábitos sem julgamento, entendendo que cerca de 95% das suas ações acontecem de forma inconsciente. Em vez de se culpar por escolhas que não considera ideais, use essa consciência como um convite para se conhecer melhor. Perceba padrões, momentos de gatilho e emoções que acompanham suas decisões diárias.

Ao organizar sua rotina e sua alimentação, você cria um ambiente que torna as escolhas saudáveis mais fáceis e naturais. Planeje refeições, deixe opções nutritivas à mão e simplifique o que puder. Pequenos ajustes no dia a dia, repetidos com consistência, ajudam seu cérebro a automatizar novos comportamentos, transformando o cuidado com a saúde em algo leve, possível e sustentável.



## *Beba Mais Água Todos os Dias*

---

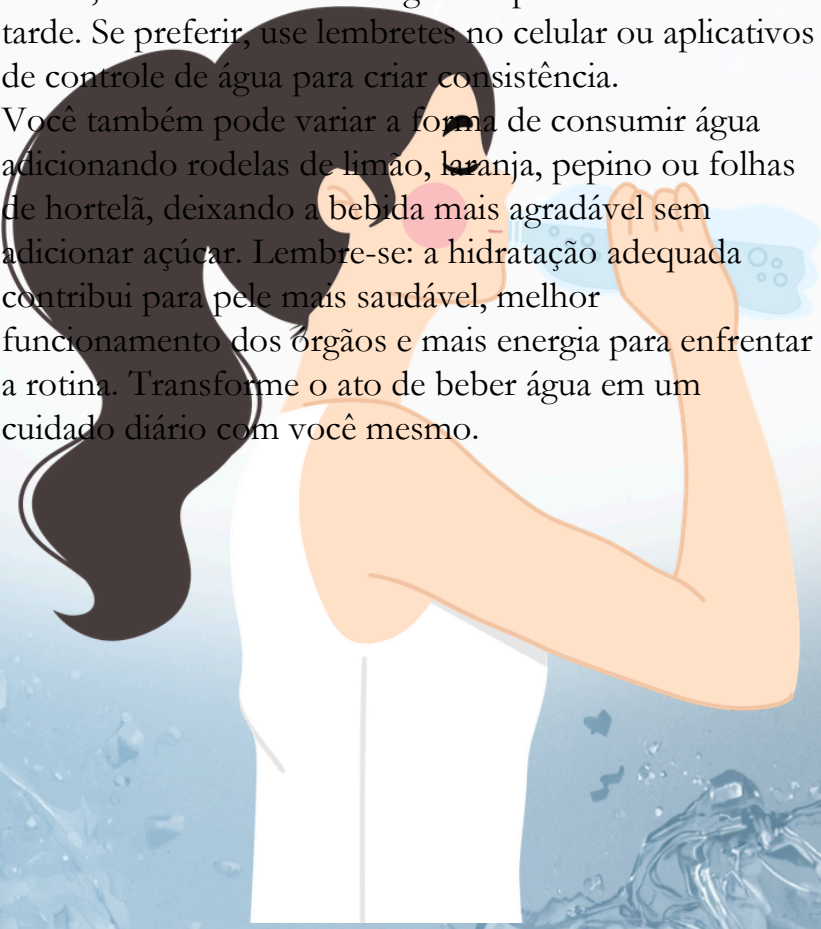
Muitas vezes acreditamos que estamos com fome, quando na verdade é sede. A desidratação leve pode ser confundida com vontade de beliscar, o que leva a escolhas alimentares desnecessárias e sensação de cansaço. Ao aprender a reconhecer os sinais do corpo e priorizar a hidratação, você melhora o bem-estar geral, a disposição e até a concentração ao longo do dia.

Comece o dia bebendo um copo de água em jejum e, com o tempo, aumente para dois. Esse simples hábito ajuda a despertar o organismo, favorece o funcionamento do intestino e prepara o corpo para as atividades diárias. Quanto mais água bebemos, mais o corpo se acostuma e passa a pedir água naturalmente, tornando a hidratação um comportamento automático e saudável.

---

Para manter uma boa rotina de hidratação, tenha sempre uma garrafa por perto, seja no trabalho, em casa ou durante os estudos. Estabeleça pequenas metas ao longo do dia, como terminar uma garrafa pela manhã e outra à tarde. Se preferir, use lembretes no celular ou aplicativos de controle de água para criar consistência.

Você também pode variar a forma de consumir água adicionando rodela de limão, laranja, pepino ou folhas de hortelã, deixando a bebida mais agradável sem adicionar açúcar. Lembre-se: a hidratação adequada contribui para pele mais saudável, melhor funcionamento dos órgãos e mais energia para enfrentar a rotina. Transforme o ato de beber água em um cuidado diário com você mesmo.

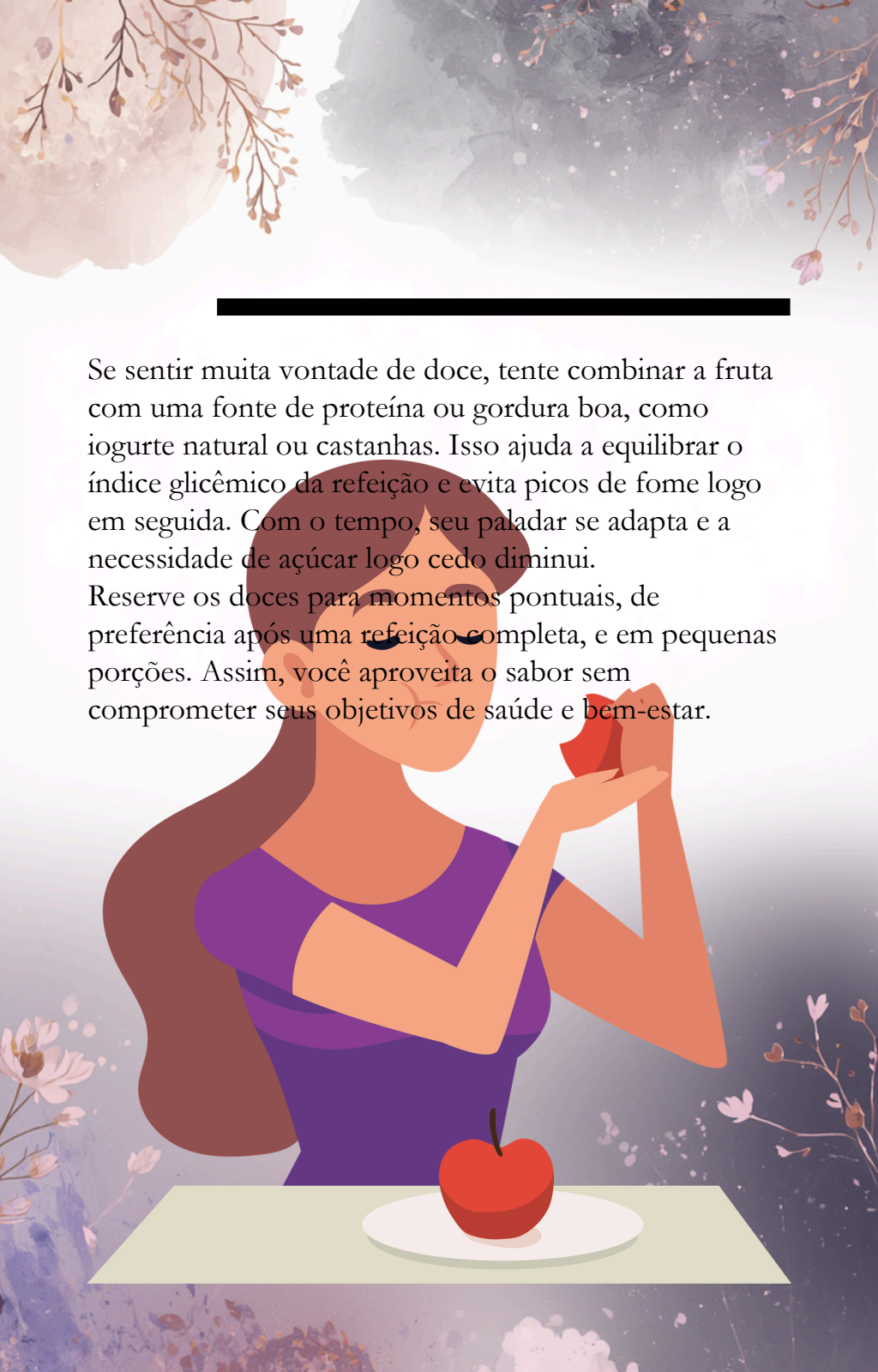
An illustration of a woman with long dark hair, wearing a white tank top, drinking from a blue water bottle. The background is a light blue gradient with water splashes at the top and bottom.

## *Comece o Dia com Escolhas Mais Saudáveis*

---

Não comece o dia comendo doces: deixe os doces para a sobremesa. Quando você ingere açúcar logo pela manhã, aumenta a chance de o organismo pedir mais ao longo do dia, o que pode atrapalhar sua dieta, sua energia e sua rotina. Lembre-se de que o valor calórico dos doces é muito alto e, em geral, eles oferecem poucos nutrientes essenciais para o corpo.

Em vez disso, prefira opções mais leves e naturais, como frutas frescas. Elas ajudam a controlar a vontade de doce, fornecem fibras, vitaminas e minerais, além de contribuírem para uma sensação de saciedade mais duradoura. Pequenas mudanças no café da manhã podem fazer grande diferença na sua saúde.

An illustration of a woman with long brown hair, wearing a purple sleeveless top, sitting at a table and eating a red apple. She is holding a piece of the apple in her hands. On the table in front of her is a whole red apple on a white plate. The background is a soft, painterly style with pink and purple blossoms and a light blue sky. A black horizontal bar is positioned above the text.

Se sentir muita vontade de doce, tente combinar a fruta com uma fonte de proteína ou gordura boa, como iogurte natural ou castanhas. Isso ajuda a equilibrar o índice glicêmico da refeição e evita picos de fome logo em seguida. Com o tempo, seu paladar se adapta e a necessidade de açúcar logo cedo diminui.

Reserve os doces para momentos pontuais, de preferência após uma refeição completa, e em pequenas porções. Assim, você aproveita o sabor sem comprometer seus objetivos de saúde e bem-estar.

# Cardápio de 3 Dias para Dieta

Apresentamos um cardápio simples e equilibrado para 3 dias de dieta, pensado para quem deseja se alimentar melhor sem complicação. As sugestões priorizam alimentos naturais, boas fontes de proteína, carboidratos integrais e gorduras saudáveis. Use este plano como inspiração e adapte as porções às suas necessidades, rotina e orientações do seu nutricionista. Beba água ao longo do dia e, se possível, inclua alguma atividade física leve para potencializar os resultados.





# DIA 1

## Café da manhã

Iogurte natural com 2 colheres de sopa de aveia e 1 fruta picada (banana ou maçã). Chá ou café sem açúcar ou com adoçante, se preferir.

## Lanche da manhã

1 fruta (maçã, pera ou tangerina) ou um punhado pequeno de castanhas (cerca de 5 unidades).

## Almoço

1 prato de salada verde variada (alface, rúcula, tomate, cenoura ralada) temperada com azeite e limão, 1 filé de frango grelhado, 3 colheres de sopa de arroz integral e 1 concha pequena de feijão.

## Lanche da tarde

1 iogurte natural ou 1 fatia de pão integral com 1 colher de sopa de cottage ou ricota temperada com ervas.

## Jantar

Omelete com 2 ovos, legumes variados (abobrinha, cebola, tomate) e salada verde à vontade. Se sentir necessidade, acrescente 1 colher de sopa de arroz integral.

## Ceia (opcional)

Chá de camomila ou ervas sem açúcar e 1 fruta pequena, se ainda estiver com fome.





# DIA 2

## Café da manhã

Vitamina de fruta feita com 1 copo de leite desnatado ou bebida vegetal, 1 banana, 1 colher de sopa de aveia e 1 colher de chá de chia.

## Lanche da manhã

1 punhado de castanhas ou amêndoas (cerca de 5 a 8 unidades) ou 1 fruta cítrica, como laranja.

## Almoço

Salada de folhas verdes, tomate e pepino, 1 filé de peixe grelhado ou assado, 3 colheres de sopa de batata-doce cozida ou assada e legumes no vapor (brócolis, cenoura, vagem).

## Lanche da tarde

1 fatia de pão integral com peito de peru ou frango desfiado e folhas de alface, ou 1 iogurte natural com sementes (linhaça ou chia).

## Jantar

Sopa de legumes com carne magra (patinho, músculo ou frango) e bastante variedade de vegetais, como abóbora, chuchu, cenoura e couve. Evite adicionar massas em excesso.

## Ceia (opcional)

1 xícara de chá de ervas e 1 porção pequena de fruta ou gelatina sem açúcar, se desejar algo doce.



# DIA 3

## Café da manhã

2 fatias de pão integral com 1 ovo mexido e 1 fatia fina de queijo branco, acompanhados de café ou chá sem açúcar. Acrescente 1 fruta pequena, como kiwi ou meia maçã.

## Lanche da manhã

1 iogurte natural ou 1 porção de frutas variadas (salada de frutas sem açúcar) em pequena quantidade.

## Almoço

Prato de salada colorida (alface, beterraba ralada, cenoura, tomate), 1 bife magro grelhado ou carne moída refogada com pouco óleo, 2 a 3 colheres de sopa de arroz integral e 1 concha pequena de feijão ou lentilha.

## Lanche da tarde

1 tapioca pequena recheada com queijo branco e tomate ou frango desfiado, ou 1 punhado de castanhas com uma fruta seca (como damasco).

## Jantar

Salada grande com folhas verdes, tomate, cenoura, pepino, grão-de-bico ou feijão-branco e uma fonte de proteína magra (frango desfiado, atum em água ou ovo cozido). Tempere com azeite, limão e ervas.

## Ceia (opcional)

Chá de camomila, hortelã ou erva-doce e, se necessário, 1 fruta leve, como morangos ou fatias de melão. Lembre-se: este cardápio é apenas uma sugestão geral. Para um plano totalmente adequado à sua saúde, objetivos e restrições, consulte um nutricionista.



# Clique e Compre Ebooks

Talvez você goste deste livro

**Saiba Mais**