

3 ARMADILHAS QUE SABOTAM SEU EMAGRECIMENTO

CORRIJA EM 7 DIAS E VEJA RESULTADO



[MARCELABRIGAGAONUTRI](https://www.instagram.com/marcelabrigagaonutri)



WWW.MARCELABRIGAGAO.COM.BR

O MOTIVO REAL POR QUE VOCÊ NÃO CONSEGUE EMAGRECER

(mesmo tentando de tudo)

Você já tentou emagrecer de tudo quanto é jeito e, no fim, acabou frustrada? Não foi por falta de esforço. O problema é que existem **erros invisíveis** que sabotam qualquer tentativa, mesmo quando você acha que está fazendo tudo certo.

São escolhas pequenas, que parecem inocentes, mas que repetidas todos os dias viram uma barreira entre você e os resultados que deseja.

Neste guia, eu vou te mostrar os **3 erros mais comuns** que travam o emagrecimento de quem faz dieta atrás de dieta...

E, principalmente, como **corrigir cada um deles em apenas 7 dias, sem loucura e sem sofrimento**.

Porque emagrecer de verdade não é sobre sofrer mais. É sobre fazer diferente no que realmente importa.

🔑 *Nos próximos minutos, você vai enxergar onde está errando sem perceber e descobrir como virar o jogo em apenas 7 dias.*



© MARCELA BRIGAGÃO – ESTE MATERIAL É EXCLUSIVO. COMPARTILHE O LINK, NÃO O PDF.



[MARCELABRIGAGAONUTRI](https://www.marcelabrigagaonutri.com.br)



[WWW.MARCELABRIGAGAO.COM.BR](https://www.marcelabrigagaonutri.com.br)

OS 3 ERROS INVISÍVEIS QUE ESTÃO TE SABOTANDO

(e você nem percebe)

01

O ERRO DA PROTEÍNA ESQUECIDA

☞ *VOCÊ EXAGERA NO CARBOIDRATO, VIVE COM FOME E NUNCA SENTE SACIEDADE.*

02

O ERRO DAS DIETAS COPIADAS

☞ *SEGUIR PLANO PRONTO DA INTERNET É PEDIR PRA SE FRUSTRAR.*

03

O ERRO DO CORPO EXAUSTO

☞ *SONO RUIM E ESTRESSE ALTO TRAVAM QUALQUER RESULTADO.*

04

A CORREÇÃO EM 7 DIAS

☞ *UM CHECKLIST RÁPIDO PRA ORGANIZAR SUA ROTINA E DESTRAVAR DE VEZ O EMAGRECIMENTO.*



© MARCELA BRIGAGÃO – ESTE MATERIAL É EXCLUSIVO. COMPARTILHE O LINK, NÃO O PDF.



[MARCELABRIGAGAONUTRI](https://www.marcelabrigagaonutri.com.br)



[WWW.MARCELABRIGAGAO.COM.BR](https://www.marcelabrigagao.com.br)

ERRO #1: NÃO COMER PROTEÍNA SUFICIENTE

✋ Quando você deixa a **proteína de lado**, sobra espaço pra exagerar no **carboidrato**.

✋ Resultado: fome volta rápido, falta de **saciedade** e vontade de **beliscar o tempo todo**.

Correção em 7 dias:

✋ **Inclua proteína em toda refeição.**

✋ Não precisa ser shake caro, ovos, queijos magros, frango ou peixe já resolvem.

✋ A diferença na **saciedade** vem na hora.



ERRO #2: SEGUIR DIETAS PRONTAS DA INTERNET

☞ Parece que resolve **rápido**, mas **nunca dura**.

☞ Cada corpo é um corpo → copiar dieta dos outros = **frustração garantida**.

Correção em 7 dias:

☞ Pare de tentar **“encaixar”** sua vida numa dieta.

☞ Adapte **pequenas mudanças à sua rotina real**.

☞ Isso é o que gera resultado **consistente de verdade**.



ERRO #3: IGNORAR SONO E ESTRESSE

✋ Se você **dorme mal** e vive no limite, seu **corpo NUNCA responde** como deveria.

✋ Dieta e treino não vencem estresse crônico.

Correção em 7 dias:

✋ Estabeleça **horários fixos pra dormir**.

✋ Reduza **tela antes de deitar**.

✋ Pratique **10 minutos de relaxamento diário**.



CHECKLIST RÁPIDO PARA DESTRAVAR SEU EMAGRECIMENTO EM 7 DIAS

Marque cada item todos os dias 📌

- ☐ Incluí **proteína em todas as refeições**.
- ☐ Evitei **copiar dieta pronta da internet** e ajustei pequenas mudanças à minha rotina.
- ☐ Respeitei um **horário fixo para dormir**.
- ☐ Reduzi **telas e distrações** antes de deitar.
- ☐ Fiz pelo menos **10 minutos de relaxamento diário**.
- ☐ Organizei previamente **minhas refeições da semana** (simples, sem complicação).
- ☐ Observei se minha **saciedade melhorou** (menos fome fora de hora, menos belisco).

© MARCELA BRIGAGÃO – ESTE MATERIAL É EXCLUSIVO. COMPARTILHE O LINK, NÃO O PDF.



É HORA DE ESCOLHER: CONTINUAR IGUAL OU MUDAR DE VEZ

Você acabou de ver os **3 erros invisíveis** que sabotam o seu emagrecimento.

Agora você já sabe por que nunca se sente saciada, por que as dietas copiadas falham e por que o estresse trava seu corpo.

Mas a verdade é simples: **saber não basta**.

Sem acompanhamento, você vai continuar rodando em círculos.

É por isso que eu criei um acompanhamento **100% personalizado**, feito para adaptar cada detalhe à sua rotina e ao seu corpo.

Assim você **para de se sabotar**, ganha clareza no que fazer e finalmente conquista o corpo e a saúde que merece.

A escolha está nas suas mãos. Só você pode decidir se continua igual ou começa a mudar agora.



 **QUERO COMEÇAR MINHA TRANSFORMAÇÃO AGORA**

Vagas limitadas. Quem decide hoje começa a mudar hoje.