



CLUBE EMAGRECENDO SEM REBOTE

EDIÇÃO 1

O dia em que a *roupa não fecha*

Uma conversa sobre aquele susto no espelho,
e por que ele não é o fim da linha.

Conteúdo exclusivo para brasileiras que vivem no exterior · com carinho, Ericka Barbosa



Olá, seja muito bem-vinda! ♥

Se você está lendo essa primeira edição, quero começar dizendo uma coisa muito simples: eu fico realmente feliz por ter você aqui.

Talvez você ainda não use Mounjaro ou outro análogo de GLP-1 e esteja apenas buscando uma forma mais leve e definitiva de emagrecer.

Talvez você esteja pesquisando sobre a medicação e tentando entender se esse é o caminho certo para você.

Talvez já faça parte da sua rotina, esteja no começo da jornada ou já tenha conquistado uma boa parte do caminho.

Ou talvez já tenha emagrecido bastante e o que mais ocupa seus pensamentos hoje seja o medo de recuperar tudo de novo.

Independentemente do momento em que você está, este espaço foi criado para acompanhar você.

Ao longo dos últimos anos, acompanhando mulheres brasileiras que vivem na Europa, percebi que quase todas compartilham os mesmos medos, as mesmas dúvidas e, muitas vezes, a mesma sensação de estar caminhando sozinhas.

Porque emagrecer não é só ver um número diminuir na balança... É aprender a confiar no próprio corpo de novo, é descobrir como comer quando a fome muda, é lidar com comentários das pessoas, é aprender a viver sem culpa e é construir uma rotina que continue funcionando mesmo nos dias difíceis.

Foi por isso que nasceu este clube

Toda semana, quero sentar com você por alguns minutos, como faríamos em uma consulta, e conversar sobre um tema que realmente faz diferença no processo de emagrecimento.

Às vezes vamos falar sobre alimentação. Outras vezes sobre comportamento, autoestima, hábitos ou sobre aqueles pensamentos que quase ninguém tem coragem de colocar em palavras. Sempre de um jeito leve, prático e sem terrorismo nutricional.

Você também vai encontrar receitas simples, adaptadas à realidade de quem mora na Europa, pequenas missões para colocar em prática durante a semana e reflexões que espero que façam você olhar para esse processo com um pouco mais de tranquilidade.

Meu desejo é que, toda vez que você abrir uma nova edição, sinta que alguém está caminhando ao seu lado.

Lembre-se: você não precisa fazer tudo perfeito, isso é humanamente impossível!

Você só precisa, de verdade, continuar.

Com carinho, Ericka