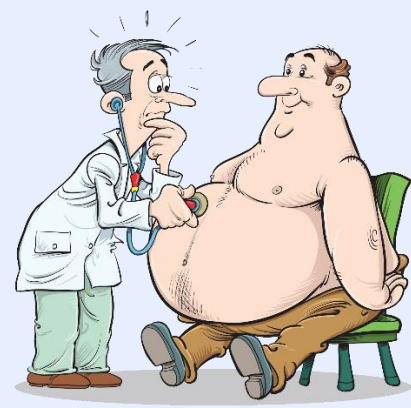




Emagreça diferente com



Ingrid Labão & Téo Schah



O Método Leve & Consciente®

Olá, pessoa de sucesso, vou te falar um pouco sobre - O *Método Leve e Consciente* desenvolvido por mim, Ingrid Labão, fruto de pesquisas e desenvolvimento em *Coaching*, Programação neolinguística (PNL) e Hipnose, além de minhas experiências com meus clientes, e claro, comigo mesma!

Tenho três frentes durante o meu processo:

- ✓ Reprogramação mental/hipnose;
- ✓ Coaching; e
- ✓ Merecimento.

Reprogramação Mental e uso da Hipnose

Utilizo da reprogramação mental em todas as sessões visando mudar hábitos, pensamentos negativos, crenças limitantes e, modular a vontade e a compulsão por alimentos não saudáveis.

A hipnose pode ser utilizada em qualquer fase do processo, variando muito de pessoa para pessoa o momento de utilizá-la. No entanto, dos clientes que acompanhei até hoje, utilizei da hipnose em 100% dos casos para diminuir a ansiedade e a vontade de consumir açúcares (comer doces). A PNL varia de caso a caso e faço o uso do método com o cliente estando ou não em estado de transe.

Coaching

Aqui realizamos o planejamento do emagrecimento, afinal **TUDO O QUE FAZEMOS**, até mesmo querer eliminar quilos, têm de ser planejado. Por exemplo, planejamos quantos quilos

a pessoa quer emagrecer por semana e, com base nisso, montamos nossa estratégia, nosso plano de ação.

Quem decide quantos quilos eliminar é o cliente, a rapidez com que quer eliminá-los também, sempre monto nossas sessões de forma que você alcance o seu objetivo. Também trabalhamos os sabotadores de emagrecimento, que são as mentiras que contamos para nós mesmos para comer, engordar e/ou entrar em compulsão. Um sabotador muito comum é ter a **COMIDA COMO AFETO** onde a pessoa para agradar os pais, avós ou cônjuges come a comida que eles fazem, para ambas as partes (quem oferece a comida e quem come) o amor está ali no prato de comida, então quanto mais a pessoa come, mais amor existe.

Trabalhando o Merecimento

Aqui é o principal: fazer o cliente acreditar conscientemente que merece ser magro. Parece meio louco dizer que alguém que vem até uma *Coach* de emagrecimento acredita que não merece ser magro. Mas acredite, acontece muito!

O que ocorre, é que quando estamos acima do peso temos muitas pessoas que nos querem “ajudar” e, a forma de ajudar é controlar o que você come e constantemente te lembrar (como se fosse possível esquecer) que você está acima do peso.

Esse bombardeio de falsa ajuda (como chamo) leva você a acreditar que a única forma de emagrecer é com muita dieta e muitos exercícios, pois se assim não for, não dará certo. E aí quando você come alguma coisa que em sua mente não poderia comer ou deixa de se exercitar, aos poucos vai criando culpa. E acredite, antes de ela vir dos outros, ela vem primeiro de você. Quando você se culpa, transfere a outras pessoas o poder de lhe culparem pelo seu insucesso em emagrecer.

Nesse ponto do processo, eu ativo a chave do merecimento na mente do cliente onde ele percebe que o emagrecimento não está em uma dieta ou em um exercício físico.

Breve relato de minha história

Eu estava perdida, completamente perdida. Tinha acabado de me divorciar, estava desempregada e tinha perdido praticamente tudo que havia construído no processo de divórcio. Sentia um vazio enorme por dentro, por não saber o que fazer, e a forma que preenchia aquele vazio, era comendo.

Se você leu isso e pensou: “*mas o que tem a ver comer com preencher vazio?*”

Você provavelmente nunca teve compulsão alimentar, o que é ótimo! Quem sofre com compulsão alimentar, come sim para preencher vazios, perdas afetivas, diminuir o *stress*, a comida é a sua válvula de escape, e eu estava entrando em compulsão alimentar diariamente. Comia doces, biscoitos, o que tivesse, na verdade nem me importava, o que eu queria era me entupir de comida e preencher aquele vazio enorme.

Uma conhecida minha estava trabalhando como *Coach* de emagrecimento consciente, e decidi fazer uma sessão com ela. Preenchi um teste que me dizia quais eram os meus sabotadores da dieta, o que não era desconhecido pra mim, mas ainda assim foi duro de enfrentar.

Os meus eram:

- ✓ Perdas recentes (meu divórcio, meu emprego e os meus bens, era o vazio que eu tentava tanto preencher);

- ✓ Comida como maior prazer (eu não estava fazendo nada além de ficar em casa procurando emprego, e o maior prazer do meu dia era comer, nada mais me interessava);
- ✓ Rivalidade com outras pessoas (sempre que alguém me falava que eu precisava emagrecer, que estava gorda, eu comia mais e mais como uma forma de revolta sem sentindo);
- ✓ Roupas (usava sempre as mesmas roupas porque elas escondiam meu corpo. Era sempre uma calça *legging* preta e uma camiseta enorme. Com elas eu sentia que não precisava emagrecer porque estava aceitável).

Existem em média 23 sabotadores que uma pessoa pode desenvolver em seu comportamento, esses eram os meus principais. Descobri-los foi o primeiro passo. Naquela sessão a minha *Coach* me explicou calmamente sobre o porquê de os sabotares estarem fazendo parte de meu comportamento, qual era o papel deles na minha vida e o mais importante: *Como eles deveriam ir embora!*

Concomitante a isso, realizamos alguns exercícios de visualização do meu futuro desejado para que eu tivesse uma motivação.

Tivemos duas sessões de quebra de crenças, para que eu mudasse a chave interna e mudasse a crença de que o amor que eu buscava estava na comida e que comer não resolve, piora tudo.

Outras duas sessões de planejamento diário para definir: que horas acordar, que horas comer, que horas ficar na internet, trabalhar, etc.

Apreendi também a controlar o quanto de peso estava perdendo por semana.

Tive sim várias recaídas de compulsão, não foi de uma hora pra outra como um passe de mágica e, não era somente frequentar as sessões. Embora não tivesse dieta, tinha de praticar exercícios mentais em casa.

Quando me liberei da compulsão alimentar foi como nascer de novo, não tinha mais medo de frequentar lugares onde teria comida, como festas, *happy hour*, cinema, shopping e, até mesmo a casa de parentes. Não sentia mais aquela culpa pós “jacada” que me assolava todos os dias antes de dormir e, comecei a emagrecer sem dificuldade.

Foi nesse momento que eu tomei a decisão de me tornar *Coach* para ajudar outras pessoas com as melhores ferramentas possíveis para enfrentar os males que me assolaram no passado, minha formação é pelo [**Health Coaching International Institute**](#).

Início como Coaching

Comecei atendendo colegas próximos utilizando o método de *coaching* de emagrecimento consciente, o mesmo que havia feito como *coachee* (cliente).

As sessões sempre traziam resultados, meus clientes eliminavam ao menos 1kg por semana, sem fazer dieta ou exercícios físicos. No entanto, eu percebia que algumas ações poderiam ser bem melhores.

Coloquei um teste que demonstra os sabotadores de dieta em meu site de modo que meus clientes já chegam nas sessões com o teste realizado ganhando tempo e produtividade em nossos encontros que pode ser acessado pelo clicando a seguir: [**teste de sabotadores de performance**](#).

Foi quando um amigo me falou da hipnose no processo de emagrecimento, então pela primeira vez, percebi que o era isso faltava para completar meu protocolo de atendimento: Hipnose.

Como a hipnose trabalha na mente subconsciente, teríamos características comportamentais que o cliente mudaria de forma bem mais rápida, como por exemplo: *ter vontade de fazer exercícios físicos*. Estudei hipnose, fiz cursos, e também me formei em programação neolinguística. Após meu segundo curso em *Programação Neurolinguística*, decidi montar meu próprio protocolo de atendimento.

Uma breve história de sofrimento e sucesso

Olá, me chamo Téo, e parte da história que vou lhe contar se inicia em meados de janeiro de 2015.

Minha vida tomada por trabalho excessivo (*workaholic* total), sono de baixíssima qualidade, e alimentação desordenada me levaram a perder qualquer ideia de qualidade de vida, tinha 26 anos e uma saúde que poderia se assemelhar a alguém que fumou e bebeu a vida inteira, me sentia com 90 anos de idade, cansado (exausto na verdade!), com as energias desde o início do dia completamente exauridas, não estava vivendo, estava sobrevivendo em meio ao caos alimentar que eu mesmo criei aos poucos, na verdade não apenas uma alimentação desconstrutiva, mas sim um estilo de vida totalmente prejudicial à minha saúde física e psicológica.

Já fazia 4 anos que vinha sentindo dores fortíssimas no fígado, fui diagnosticado através de exame específico com esteatose hepática, ou seja, algo bem comum atualmente, porém extremamente danoso à saúde.

Isso ocorre quando do depósito de gordura no fígado, a maior glândula de nosso corpo, que por sua vez é um verdadeiro filtro

e transportador de substâncias e vitaminas que alimentam nosso organismo. Quando o fígado não está bem podemos estar desnutridos mesmo em um quadro de obesidade.

Um dado interessante em um documentário recente denominado *feed up* (netflix) mostra que os EUA possuem a população com maior índice de desnutrição do mundo. Você deve estar imaginando, mas como pode isso?! Não seria um país da África?

Não, na verdade não, a desnutrição atinge em maior grau as pessoas que estão comendo de forma compulsiva em quantidades desproporcionais às reais necessidades de seu organismo.

Além das complicações já citadas, sofria de refluxo gástrico constante, cheguei ao ponto de o simples ato de realizar refeições leves e saudáveis se tornarem razão de dores estomacais insuportáveis.

Então, em um belo dia tive meu estopim, foi quando fui acometido por um refluxo gástrico tão forte que pensei naquele momento que teria de me alimentar por sonda, foi algo tão doloroso que imaginei ter perdido meu esôfago, relato isso sem o menor exagero, lembro de cair sentado no chão, fiquei tonto, quase desmaiei de tanta dor.

A partir daquele dia, percebi que meu quadro era crônico, tive de tomar decisões radicais em minha alimentação, eu era um jovem de 26 anos preso em um corpo sedentário, pesadíssimo, cheguei a 123kg, isso para quem mede 1,73m significa obesidade mórbida (grau 3) em estágio inicial, sobrecarga para a coluna, articulações, uma série de complicações.

Não sendo o bastante, as interrupções de sono (apneia) estavam tornando as noites de sono em um verdadeiro terror, não cheguei a fazer nenhum exame específico, entretanto estava tendo por baixo umas 30 ou mais interrupções de

sono/noite, acordava sem ar, assustado, dor de cabeça, dormia com três travesseiros (quase sentado), pois a gordura peitoral dificulta a respiração, bloqueia a um certo ponto as vias aéreas.



Pesagem realizada em janeiro de 2015

Daí se iniciou o que chamo não de reeducação alimentar, mas sim de uma *Revolução Alimentar e Cognitiva* que passa desde a Programação Neurolinguística (PNL) até a nutrição avançada (nutrologia) e o estudo com profissionais reconhecidos mundialmente na área de loga, Educação Física voltada para hipertrofia e a nutrição já citada.

Desde 2015 me tornei um verdadeiro pesquisador sobre nutrição, nutrologia, educação física, programação cerebral voltada à alimentação e comportamentos sabotadores e todos os assuntos correlatos a essas ciências.

Me tornei um verdadeiro entusiasta de assuntos relacionados à saúde.

Vale a pena dizer que a ou o diabetes pela Organização Mundial de Saúde é considerado (a) uma epidemia, e alguns dos fatores agravantes e geradores dessa grave enfermidade são: obesidade (em parte pelo abuso de açúcares industrializados e carboidratos refinados), engordar e emagrecer (efeito sanfona), sedentarismo, alcoolismo, tabagismo, sono de qualidade precária, *stress* elevado, entre outros comportamentos considerados de risco.

Poderia relatar aqui muitas experiências que tive ao longo de minha trajetória, na qual consegui emagrecer 34kg em 24

meses, sem cirurgias, sem remédios, sem uso de termogênicos. Deixarei essa tarefa para um outro momento.



Foi então que conheci o trabalho dessa pessoa extraordinária (sou suspeito para falar,rs!) – Ingrid Labão, pouco tempo conversando com ela, percebi rapidamente sua clareza em comunicação, sua habilidade em interagir junto a seu público.

Conversamos e ela me disse sobre sua formação pelo *Heath Coaching International Institute* – Instituto Internacional de Coaching em Saúde, e que era uma *Coach em emagrecimento* aliando esse conhecimento à Hipnose, fiquei realmente surpreso, pois conhecia várias modalidades de treinadores (coach), contudo não neste viés, percebi então ali uma oportunidade maior de colaborar com o público, com pessoas que querem mudar de vida através da reprogramação mental, mudando seu *mindset* para obter o máximo de bem estar possível.

Essa é uma pequena parte de minha história, me chamo Téo Schah, sou professor em diversos cursos preparatórios para

concursos públicos há doze anos no Distrito Federal, profissional em Tecnologia de Informação, Recursos Humanos e formando em Direito, escritor de algumas obras dentre elas:

- ✓ 7 desafios do profissional do século XXI (ebook);
- ✓ O que é felicidade? (Filosofia do espírito e Autoajuda);
- ✓ Informática Comentada - 700 questões (concursos públicos);
- ✓ Poemas de um Poeta Proeminente (Literatura e Poesia), dentre outras.

Lhe faço o convite para conhecer este método da Ingrid Labão, que tem revolucionado o comportamento alimentar de seus clientes, que por vários motivos se encontram desesperançosos das dietas tradicionais e, restrições alimentares sem entender o real motivo de seus gatilhos de ansiedade e compulsão alimentar. Também lhe convido a conhecer meu programa que denominei de *Revolução Alimentar* fruto da jornada que trilhei em busca de qualidade de vida aliada ao emagrecimento consciente.

O Programa – Revolução Alimentar



Neste programa você conhecerá os fundamentos da alta nutrição, a alimentação mais seletiva e funcional que se pode ter através de superalimentos, que oferecerão as vitaminas e

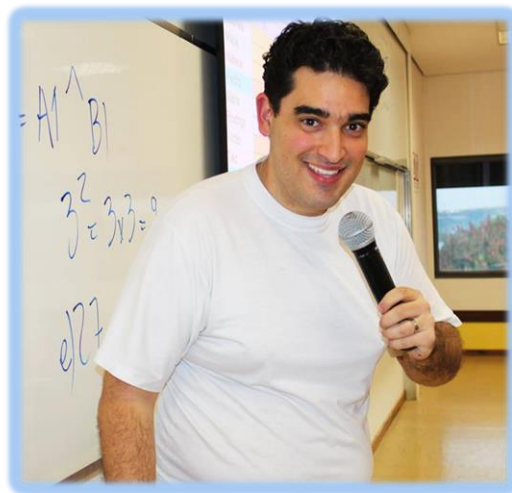
minerais necessários para fazer seu organismo trabalhar da melhor forma possível, lhe trazendo qualidade de vida por meio de:

- ✓ Boa digestão;
- ✓ Concentração;
- ✓ Energia para trabalhar e estudar melhor;
- ✓ Qualidade no sono;
- ✓ Vida sexual ativa e vigorosa;
- ✓ Melhoramento da autoestima;
- ✓ Melhoria nas relações pessoais;
- ✓ Entre outros benefícios vitais.

Sim, tudo isso é possível, com a ajuda certa, as informações devidamente selecionadas e sua força de vontade em querer algo **verdadeiramente novo**, podemos sim lhe ajudar.

Esperamos você pessoa de sucesso para uma vida de saúde extraordinária,

Abraços carinhosos - @IngridLabão e @TéoSchah!



Clique na imagem e nos siga no instagram!

***“ Emagrecer é uma atitude que deve ser leve e consciente,
e seus frutos estão enraizados em uma revolução
psicológica e alimentar. ”***

(Ingrid e Téo Schah)