



nest.

Zero Culpa, Mais Controle

O Plano Sounest de 7 Dias para Equilibrar a Fome Emocional

SEU PLANO PRÁTICO

@SOU.NEST

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA



Você já teve um dia estressante e se viu devorando um pacote de biscoitos sem nem perceber? Sente que a comida é seu único conforto, mas logo depois vem a culpa? Essa montanha-russa emocional não é sua culpa. É o seu corpo e mente pedindo ajuda.

IDENTIFICAR

Reconheça os gatilhos emocionais que desencadeiam a compulsão alimentar

criar

Desenvolva pequenas pausas conscientes antes de comer impulsivamente

REDUZIR

Diminua os episódios de compulsão e excesso alimentar gradualmente

Em 7 dias, este guia prático irá te dar as ferramentas essenciais para começar sua jornada de transformação. E quando você estiver pronta para ir mais fundo, a **Sounest** está aqui para oferecer o cuidado completo -integrando Nutrição e Psicologia, que resolve essa conexão de forma definitiva.

O CICLO VICIOSO



A solução efetiva deve quebrar este ciclo em várias etapas, tratando tanto os aspectos nutricionais quanto os emocionais. É por isso que uma abordagem integrada é essencial para resultados duradouros.

ENTENDENDO A FOME INVISÍVEL

Nem toda fome que sentimos é física. Aprender a diferenciar os tipos de fome é o primeiro passo para quebrar o ciclo da alimentação emocional.

FOME FÍSICA

Surge gradualmente ao longo do tempo;
Pode ser satisfeita por diversos alimentos;
Para quando você está satisfeita;
Não vem acompanhada de culpa;

FOME EMOCIONAL

Aparece de forma súbita e intensa;
Desejo por alimentos específicos (geralmente doces ou gordurosos);
Continua mesmo após saciedade física;
Seguida por sentimentos de culpa e vergonha;

O 4 Gatilhos Mais Comuns

O que realmente dispara o desejo incontrolável por comida? Estes gatilhos são problemas de **Psicologia**, não apenas de Nutrição:

ESTRESSE

Pressão no trabalho, conflitos pessoais ou sobrecarga de responsabilidades

TÉDIO

Momentos de vazio ou falta de estímulo que buscamos preencher com comida

FADIGA

Cansaço físico e mental que nos leva a buscar energia rápida nos alimentos

ESGOTAMENTO EMOCIONAL

Carga mental excessiva e falta de autocuidado que esgotam nossas reservas emocionais

O PLANO DE AÇÃO DE 7 DIA : SOS ALIMENTAR

Chegou a hora de colocar a mão na massa! Este *plano prático* de 7 dias vai te ajudar a dar os primeiros passos rumo a uma relação mais saudável com a comida e suas emoções.

01

02

03

Dia 1 - Consciência

Foco: Inicie o Diário de Sensações.
Antes de comer algo não planejado, pergunte: "O que estou sentindo?"
Ação: Beba um copo de água primeiro. Espere 5 minutos antes de decidir comer.

Dia 2 - Identificação

Foco: Liste os 3 principais gatilhos
(Ex: Horário do chefe, redes sociais, noticiário).
Ação: Prepare 3 lanches proteicos e saudáveis para ter "à mão" quando o gatilho surgir.

Dia 3 - Mindfulness

Foco: Coma o café da manhã em silêncio e sem distrações. Use os 5 sentidos.
Ação: Mantenha frutas e vegetais picados em local visível na geladeira.

04

05

06

Dia 4 - Reconhecimento

Foco: Encontre 3 formas de se acalmar que não envolvam comida
(Ex: 5 minutos de respiração, música, alongamento).
Ação: Elimine as "bombas" do seu campo de visão (esconda o pote de doces).

Dia 5 - Substituição

Foco: Quando o desejo bater, substitua a comida por uma ação de autocuidado (máscara facial, 10 min. de leitura, banho quente).
Ação: Planeje a última refeição do dia (jantar) para ser nutritiva e satisfatória, evitando a fome noturna.

Dia 6 - Perdão

Foco: Reconheça o progresso e perdoe-se por qualquer deslize. A culpa alimenta o ciclo.
Ação: Registre o sentimento de leveza ou mais energia no final do dia.

07

Dia 7 - Consolidação

Foco: Defina 1 meta realista para levar para a próxima semana e 1 ferramenta de autocuidado.
Ação: Faça uma lista de compras para a semana, que honre seu corpo e mente.

Lembre-se: Este é apenas o começo da sua jornada. Cada pequeno passo conta e merece ser celebrado!

A CONEXÃO QUE FALTA: POR QUE O GUIA DE 7 DIAS NÃO É O FIM

Você fez um trabalho incrível em 7 dias! Mas você percebeu que, por trás da vontade de comer, existe uma emoção que precisa de um olhar mais profundo? O guia tratou do sintoma, mas a raiz requer apoio profissional.

Solução SouNest

É aqui que a **Sounest** entra. Apresentamos o tratamento completo para quebrar o ciclo permanentemente:



Nutrição

Para reorganizar a alimentação e o paladar sem dietas restritivas. Aprenda a comer com prazer e consciência, respeitando seu corpo.



Psicologia

Para tratar a ansiedade, o estresse e a causa emocional real por trás dos gatilhos. Trabalhe as raízes emocionais que alimentam a compulsão.

O Diferencial Acessível

A Sounest oferece um **valor acessível** e **atendimento 100% online**, tornando esse tratamento completo e duradouro uma realidade para a mulher moderna brasileira.

Não importa onde você esteja, você pode receber o suporte integrado de que precisa, no conforto da sua casa e com horários flexíveis que se adaptam à sua rotina.



O PRÓXIMO PASSO É SEU *VOCÊ NÃO PRECISA* *ENFRENTAR ISSO* *SOZINHA*

Você não precisa enfrentar a ansiedade e a compulsão alimentar sozinha.

O próximo passo é buscar o cuidado que entende a conexão entre o que você come e o que você sente.

ATENDIMENTO INTEGRADO



Nutrição e Psicologia
trabalhando juntas
pelo seu bem-estar

100% ONLINE



De qualquer lugar do
Brasil, no conforto da
sua casa

ACESSÍVEL



Cuidado profissional
com valor que cabe no
seu bolso

Agende sua **Sessão na Sounest** e receba um Plano Personalizado de Ação para o seu caso com condições especiais!

Entre em contato:

WhatsApp: (22) 98817-5413

Instagram: @sou.nest

Website: www.sounest.com

Sua Jornada de Transformação

Começa Aqui

nest.

Este e-book lhe oferece através de passos simples, um plano de 7 dias , com início de um resultado duradouro e transformador. Você deu o primeiro passo ao ler este guia. Agora é hora de decidir: se você quer apenas gerenciar os sintomas ou está pronta para transformar definitivamente sua relação com a comida e suas emoções?

7 Dias	2 Profissionais	1 Decisão
Para começar sua transformação	Nutrição + Psicologia trabalhando por você	Que pode mudar tudo

DÊ O PRIMEIRO PASSO: PEÇA SUA **AVALIAÇÃO DE NECESSIDADES, HOJE!**

A avaliação une mente e corpo. Em 20 minutos, você terá clareza sobre suas necessidades e o plano exato que funciona para você. Pare de perder tempo com tratamentos incompletos.

ENTRE EM CONTATO E
PEÇA O SEU!



"A jornada de mil quilômetros começa com um único passo. Você já deu vários passos ao ler este guia. Continue caminhando, a Sounest está aqui para caminhar ao seu lado."

Estamos esperando por você.
Sua transformação começa agora!