

♦ EM VEZ DE:

"preciso voltar a vestir 38"

"preciso perder 15 quilos em 2 meses"

"preciso perder 5cm de cintura"

"preciso ter x% de gordura"

♦ TENTE:

"vou me relacionar melhor com o meu corpo, independente do seu tamanho"

"vou ligar menos para os números, afinal eles não me definem"

