

# POR QUE VOCÊ VIVE RECOMEÇANDO DIETAS?

*3 Causas Invisíveis Que Te Fazem  
Desistir — E Como Virar Esse Jogo*



por **Dr. Bruno Rodrigo**  
*Nutricionista Funcional*

# Introdução

Se você está lendo este material, provavelmente **já tentou de tudo**: dieta low carb, jejum intermitente, treinos intensos, suplementos milagrosos, e mesmo assim *sente que não consegue manter o corpo que deseja*.

Talvez você até tenha emagrecido, mas logo **voltou a engordar**.

Ou talvez nunca tenha conseguido avançar de verdade.

A verdade é que **o problema não está na sua força de vontade**.

O problema é que você foi orientada a tratar o corpo como uma máquina: "coma menos, gaste mais".

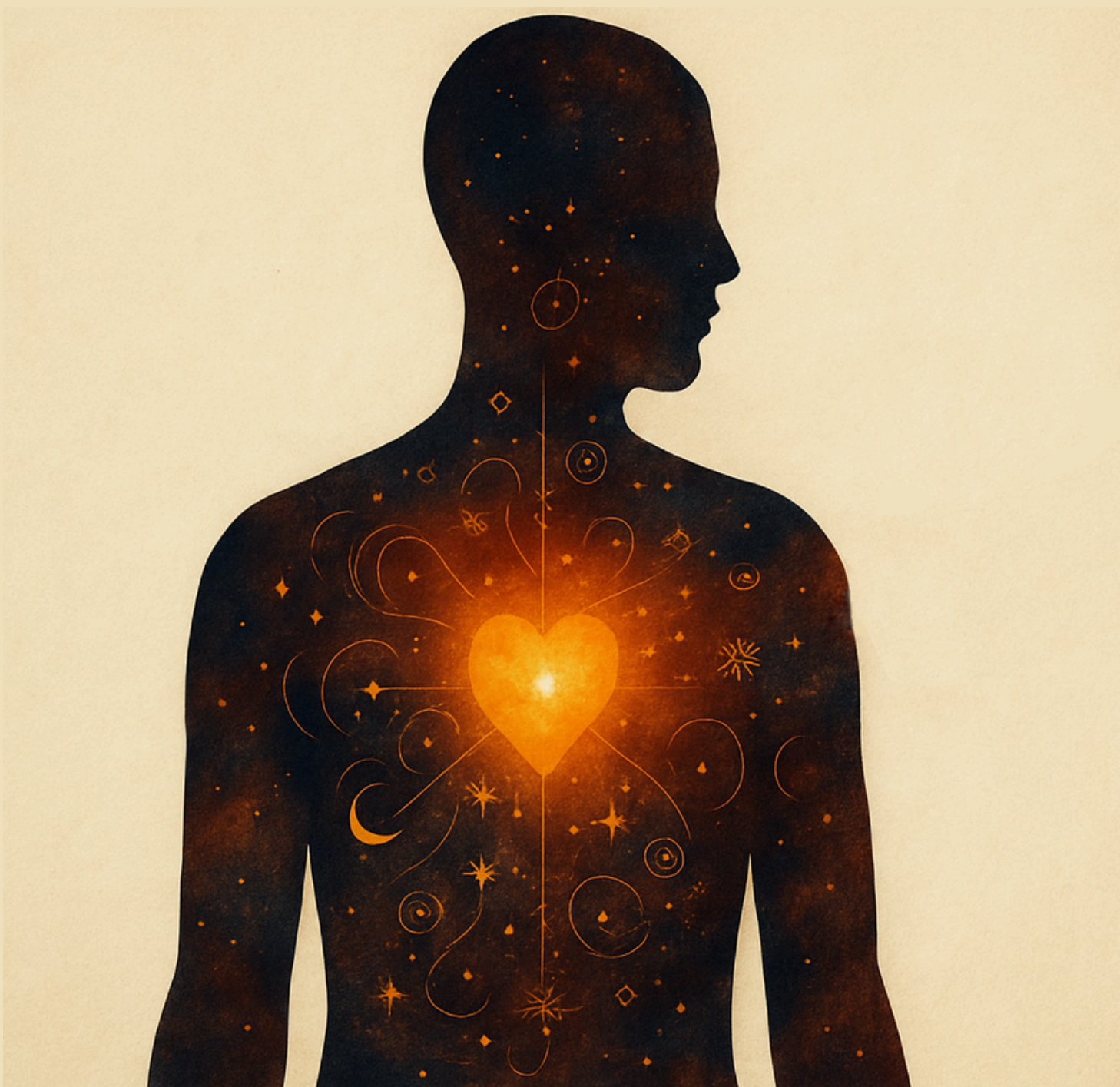
# Introdução

Mas o corpo não é uma máquina. Ele é um organismo emocional, energético e profundamente conectado com a sua história.

A **Reconexão Nutricional** começa quando você pára de lutar contra o próprio corpo e passa a entender o que ele está realmente tentando te mostrar.

E neste guia, eu vou te mostrar os **3 primeiros passos práticos para iniciar essa reconexão.**

Então se você está **cansada de tentar de tudo** — seguir dieta, treinar pesado, se esforçar ao máximo — e mesmo assim não ver resultados duradouros no seu corpo, esse material é para você.



# Quem Sou Eu

Sou Bruno Rodrigo, nutricionista funcional, e nos últimos anos desenvolvi um *método que une ciência, escuta e presença*: a **Reconexão Nutricional**.

Não acredito em fórmulas mágicas, nem em soluções genéricas.



Acredito que cada corpo carrega uma história — e que não se trata apenas de emagrecer, mas de **se reconectar com quem você é de verdade**.

Durante muito tempo, eu também tentei me encaixar em padrões: já me exigi demais, já me cobrei silenciosamente por não ter o corpo ideal, já me sabotei e recomecei mil vezes.

Foi só quando parei de lutar contra o meu corpo — e comecei a escutar o que ele queria me dizer — que tudo mudou.

Hoje, **ajudo pessoas que já tentaram de tudo a emagrecer e definir com constância**, prazer e verdade.

## PASSO 1: NOMEIE A SUA VERDADE

Antes de pensar em carboidrato, proteína ou gasto calórico, responda:

1. O que você realmente quer conquistar com esse corpo que tem em mente?
2. Que dor você está tentando resolver através da estética?
3. O que te faz desistir toda vez?

Refleta para responder as questões acima e escreva suas respostas. Não para mim, mas para você.

O corpo só muda quando você assume a sua verdade.

## PASSO 2: CRIE UM AMBIENTE QUE RESPEITA SUA ENERGIA

Ter uma mudança corporal exige **CONSTÂNCIA**.  
E constância exige **AMBIENTE**.

*Sua casa tem alimentos que sabotam seu processo?*

*As pessoas que convivem com você sabem do seu objetivo?*

*Seu dia tem pausas reais ou você vive em modo de sobrevivência?*

**Pequenas mudanças no ambiente criam grandes resultados com menos força bruta.**

## PASSO 3: PARE DE REINICIAR TODA SEMANA

O ciclo "começa na segunda e se sabota na sexta" **destrói sua autoconfiança.**

A **Reconexão Nutricional** começa quando você *pára de exigir perfeição e começa a praticar presença.*

Faz o seguinte...

**Escolha UM hábito de alimentação que você pode manter por 7 dias.**

Não precisa ser perfeito. Precisa ser **real.**

Pode ser:

- Comer com mais calma e presença
- Beber 500ml água ao acordar
- Fazer uma caminhada no parque por 15min
- Preparar uma refeição saudável e equilibrada com intenção

**Esse é o início.** Primeiros passos...

Você não precisa de mais uma dieta.  
Precisa de um **novo relacionamento  
com seu corpo.**

E isso começa com presença, clareza e  
direção.

💡 Se esse material tocou em você,  
preparei uma *miniaula gratuita* onde  
aprofundo os pilares da Reconexão  
Nutricional e te mostro:

- ✅ Por que tanta gente falha mesmo  
fazendo “o certo”
- ✅ Como começar leve, sem cortar tudo
- ✅ E os sinais que seu corpo vem  
tentando te mostrar

**ASSISTIR A MINIAULA AGORA**

E se depois disso você sentir que quer continuar esse processo comigo —  
Te convido a entrar no meu grupo exclusivo, onde compartilho **orientações práticas, desafios e mentorias em grupo.**

👉 **ENTRAR NO GRUPO**

👉 Ou, se quiser conversar direto comigo sobre o seu caso, me chama no WhatsApp clicando aqui.

Com respeito, estratégia e verdade,

Bruno Rodrigo

*Criador do Método Reconexão Nutricional*

*Bruno Rodrigo*

