

Página curta — rascunho de copy

A Pausa Antes da Escolha

Uma experiência prática para perceber o que acontece antes de comer no automático.

Eu não acredito que toda escolha alimentar difícil se resolva com mais uma regra.

Às vezes, a escolha já começou antes: em um dia corrido, em uma conversa que mexeu com você, em uma frase que passa pela cabeça, em uma emoção que pede alívio rápido. Quando você percebe, a resposta já aconteceu e a cobrança vem logo depois.

Foi para esse momento que criei **A Pausa Antes da Escolha**: uma experiência educativa, curta e prática para ajudar você a enxergar a sequência que costuma passar despercebida.

O que você vai aprender a observar

Em vez de olhar apenas para a resposta final, você vai mapear cinco pontos de uma situação real:

- o contexto em que ela aconteceu;
- o pensamento que apareceu;
- a emoção que acompanhou aquele momento;
- o impulso que ganhou força;
- a resposta que veio em seguida.

Não para transformar cada refeição em uma análise. Para conseguir reconhecer uma sequência que hoje pode estar funcionando no automático.

A prática começa em uma cena real

Você não vai receber uma lista de alimentos permitidos ou um roteiro impossível de seguir.

Vai começar escolhendo uma situação recente e usando um mapa simples para entendê-la. A partir daí, eu vou te conduzir por uma prática breve de atenção: um pequeno intervalo para perceber o que está acontecendo antes de responder como sempre respondeu.

Essa pausa não exige perfeição. Ela cria espaço para uma escolha mais consciente.

O que compõe a experiência

1. O mapa da sequência invisível

Um guia para identificar contexto, pensamento, emoção, impulso e resposta sem se perder em teoria.

2. O registro de uma situação real

Uma ferramenta simples para sair de explicações genéricas e enxergar um padrão que é seu.

3. A prática da pausa possível

Uma condução breve para testar presença em uma escolha do cotidiano.

4. O plano de repetição

Uma forma de levar a prática para os próximos dias sem transformar o processo em mais uma cobrança.

Para quem é

Para mulheres que percebem que sabem muitas coisas sobre alimentação, mas querem entender melhor o que acontece entre a intenção e a escolha.

É uma experiência para quem deseja começar com mais clareza e menos rigidez.

O que esta experiência não é

Não é dieta, cardápio, consulta individual, atendimento psicológico ou promessa de resultado corporal.

É um conteúdo educativo e prático. Se você precisa de acompanhamento individual ou está em tratamento, a decisão sobre como seguir deve ser feita com os profissionais que acompanham você.

Comece pelo que é possível observar

Você não precisa resolver toda a sua relação com a comida em um dia.

Pode começar percebendo uma cena, nomeando uma sequência e testando uma pausa.

A Pausa Antes da Escolha

Experiência educativa de entrada

Preço final previsto entre R\$ 27 e R\$ 47

Botão de CTA de trabalho: **Quero conhecer a experiência**

Nota de produção

Esta é uma copy-base. Nome, preço final, formato, meios de compra, garantia, suporte e materiais complementares devem ser definidos antes de publicação.