E-BOOK GRATUITO · DIEGO SERAFIM

25 COISAS QUE MUDEI NA MINHA CABEÇA PRA EMAGRECER 170 QUILOS

O que precisei entender sobre minhas desculpas, meus hábitos e minhas escolhas antes de conseguir mudar minha vida.



DIEGO SERAFIM
@ODIEGOSERAFIM

FAT CLUB

"Eu não precisei virar outra pessoa para começar a emagrecer. Precisei parar de acreditar em algumas mentiras que contava para mim mesmo."

DIEGO SERAFIM

UMA MENSAGEM MINHA

ANTES DE TUDO: NÃO TEM MILAGRE.

Oi. Eu sou o Diego Serafim. Comediante, roteirista e ex-proprietário de um corpo de 300 quilos. Imóvel amplo, bem localizado, com vista pra geladeira.

Antes que você pergunte: não, eu não descobri um segredo. Não tem chá milagroso, não tem treino de sete minutos, não tem "emagreça dormindo". Se tivesse, eu teria descoberto muito antes, porque dormir eu sempre fiz com excelência.

Eu emagreci com médico, tratamento, treino, comida de verdade e muito tropeço. Uso tirzepatida, não escondo e não tenho vergonha. Mas teve uma parte que nenhum remédio fez por mim: arrumar a bagunça que tinha dentro da minha cabeça.



Este e-book reúne 25 coisas que eu precisei mudar lá dentro. Não é manual de dieta. É conversa de amigo, daquelas em que um fala umas verdades e o outro ri pra não chorar.

BORA?

COMO USAR ESTE MATERIAL

UMA COISA DE CADA VEZ.

Não tente mudar 25 coisas de uma vez. Isso não é mudança, é surto.

Leia tudo, se quiser rir ou se reconhecer. Depois escolha uma. Só uma. A que mais doeu. Comece por ela. Quando ficar natural, escolha a próxima.

Cada tópico tem uma frase pra você se reconhecer, o que eu precisei entender, uma coisa pequena pra fazer e uma pergunta. Responda as perguntas de verdade, nem que seja no bloco de notas do celular. Ninguém vai ler. Prometo.

PAPO SÉRIO

Um aviso sério, porque nem tudo é piada: nada aqui substitui médico, nutricionista ou psicólogo. Isto é a minha experiência, não uma receita. Seu corpo e sua história merecem acompanhamento de quem entende.

O QUE TEM AQUI

PARTE 1
AS MENTIRAS QUE EU CONTAVA PARA MIM MESMO
1. Parei de esperar a segunda-feira · 2. Descobri que saber não significa fazer · 3. Comecei a reconhecer minhas desculpas · 4. Parei de negociar comigo o tempo inteiro · 5. Entendi que ninguém podia fazer a minha parte

PARTE 2
MINHA RELAÇÃO COM A COMIDA
6. Aprendi a diferenciar fome de vontade de comer · 7. Parei de tratar comida como recompensa pra tudo · 8. Entendi que uma refeição não define meu dia · 9. Deixei de acreditar no tudo ou nada · 10. Comecei a prestar atenção no que eu fazia no automático

PARTE 3
DISCIPLINA, HÁBITOS E CONSTÂNCIA
11. Parei de depender da motivação · 12. Aprendi a fazer o possível, não só o perfeito · 13. Comecei a valorizar as pequenas vitórias · 14. Entendi que constância não significa perfeição · 15. Criei o Método Nem Fudendo

PARTE 4
A CABEÇA DE QUEM PRECISA MUDAR
16. Parei de usar meu passado como sentença · 17. Comecei a questionar a identidade que construí · 18. Descobri que o humor também podia esconder sofrimento · 19. Aprendi a olhar pro meu progresso sem me comparar o tempo todo · 20. Entendi que pedir ajuda não era fraqueza

PARTE 5
A VIDA QUE EU DECIDI CONSTRUIR
21. Parei de esperar emagrecer pra começar a viver · 22. Comecei a pensar nas consequências das minhas escolhas · 23. Descobri que meu corpo precisava de cuidado, não de castigo · 24. Entendi que emagrecer não ia resolver todos os meus problemas · 25. Parei de procurar uma nova vida e comecei a mudar a que eu tinha



01

PARTE 1

AS MENTIRAS QUE EU CONTAVA PARA MIM MESMO

01

PARTE 1

PAREI DE ESPERAR A SEGUNDA-FEIRA.

"Eu já comecei mais dieta na segunda-feira do que trabalhei em segunda-feira. E olha que comediante folga na segunda."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

A segunda-feira não tem poder nenhum. Ela só vem depois do domingo. E enquanto eu esperava a data perfeita, o domingo virava despedida: o último X-salada, a última pizza, o último pote de sorvete. Toda semana eu fazia o velório da dieta antes de ela nascer.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Escolha uma coisa pequena para fazer melhor hoje. Não amanhã. Hoje. Trocar o refrigerante por água no jantar já conta.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Quantos "últimos" você já comeu esperando um começo que nunca chegou?

02

PARTE 1

DESCOBRI QUE SABER NÃO SIGNIFICA FAZER.

"Eu sabia de cabeça quantas calorias tinha um X-salada. Também sabia o caminho da lanchonete de olho fechado."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Eu podia dar aula sobre emagrecimento. Carboidrato, proteína, déficit calórico, eu sabia tudo. O problema nunca foi falta de informação. Eu morava na distância entre saber e fazer. E lá tinha sofá, Wi-Fi e delivery 24 horas.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Dê um tempo na caça à próxima dieta milagrosa. Pegue uma coisa que você já sabe que precisa fazer e faça. Só uma.

PERGUNTA PRA VOCÊ

O que você já sabe que precisa fazer e continua fingindo que não sabe?

03

PARTE 1

COMECEI A RECONHECER MINHAS DESCULPAS.

"Se desculpa queimasse caloria, eu nunca teria chegado aos 300 quilos."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Eu tinha um bichinho na cabeça chamado autoengano. Ele era advogado, contador e assessor de imprensa ao mesmo tempo: arrumava justificativa pra tudo. Tá chovendo. Tô cansado. Hoje é aniversário do primo do vizinho. Nem toda desculpa era mentira. Tem dificuldade real, de saúde, de grana, de cabeça. Mas muitas eram só um jeito elegante de não fazer.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Toda vez que você desistir de algo esta semana, anote a desculpa. No domingo, leia a lista em voz alta. Prepare-se pra rir. Ou pra passar vergonha.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Qual é a desculpa que você mais repete?

04

PAREI DE NEGOCIAR COMIGO O TEMPO INTEIRO.

"Eu era o pior negociador do mundo. Sentava pra negociar comigo e sempre perdia."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Só um pedacinho. Hoje pode, amanhã eu compenso. Já comi um mesmo, então fodido por fodido, vai o pacote inteiro. Toda exceção virava autorização. E o acordo sempre fechava do lado do brigadeiro. O problema não era a exceção. Era transformar cada exceção num feriado prolongado.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Decida algumas regras antes de a tentação aparecer. Decisão tomada com fome é igual compra no mercado com fome: você chega em casa com três pacotes de bolacha e nenhum arroz.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Em qual negociação com você mesmo você sempre sai perdendo?

05

ENTENDI QUE NINGUÉM PODIA FAZER A MINHA PARTE.

"Eu queria um médico, um remédio e um milagre. De preferência, entregues no sofá."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

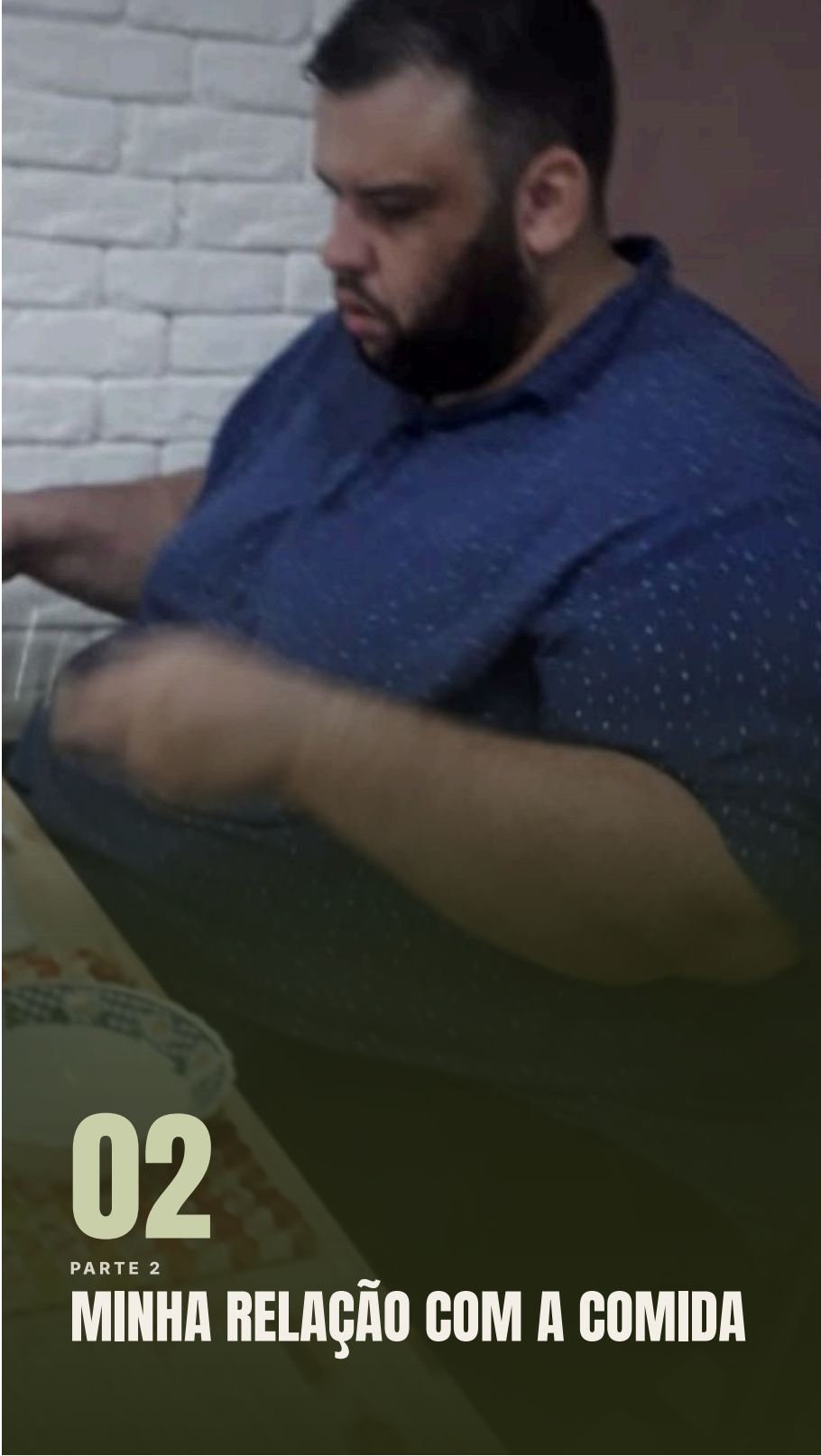
Eu tive ajuda, e muita. Médico, acompanhamento, tratamento, gente que acreditou em mim. Mas nenhum remédio levanta da cama às cinco da manhã por você. Nenhum médico vai na academia no seu lugar. A ajuda abre a porta. Atravessar é com você.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Faça duas listas: o que depende dos outros e o que depende só de você. Comece pela segunda.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Você está esperando alguém fazer uma parte que é sua?



02

PARTE 2

MINHA RELAÇÃO COM A COMIDA

06

PARTE 2

APRENDI A DIFERENCIAR FOME DE VONTADE DE COMER.

"Já tive fome dez minutos depois do almoço. Não era fome. Era tédio segurando um garfo."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Eu comia triste, comia feliz, comia ansioso, comia porque o jogo estava zero a zero. Minha fome emocional era tão grande que a fome física nem conseguia entrar na fila. Quando comecei a perguntar se aquilo era fome ou outra coisa, descobri que muitas vezes era cansaço, solidão ou preguiça de sentir.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Antes de abrir a geladeira fora de hora, espere dez minutos e pergunte o que você está sentindo. Se depois disso ainda for fome, coma em paz.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Do que você está com fome de verdade?

07

PARTE 2

PAREI DE TRATAR COMIDA COMO RECOMPENSA PRA TUDO.

"Dia bom? Rodízio pra comemorar. Dia ruim? Rodízio pra consolar. Terça-feira normal? Rodízio, porque ninguém é de ferro."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Comida virou prêmio, consolo, festa e terapia. E terapia de rodízio tem um problema: a sessão sempre termina em azia. Não tem nada de errado em comemorar comendo. O problema era que comida tinha virado o único jeito que eu conhecia de cuidar de mim.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Monte uma lista de recompensas que não vêm no prato: um filme, um banho demorado, uma caminhada com o cachorro, um tênis novo. Use quando o dia pedir prêmio.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Como você se recompensa quando não é com comida?

08

PARTE 2

ENTENDI QUE UMA REFEIÇÃO NÃO DEFINE MEU DIA.

"Não era porque eu tinha estragado uma refeição que precisava transformar o resto do dia num festival gastronômico."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Eu comia um salgado no café da manhã e decretava: pronto, o dia já era. Aí o almoço virava banquete, o lanche virava jantar e o jantar virava evento com DJ. É igual furar um pneu e sair furando os outros três porque o carro já está estragado mesmo.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Errou numa refeição? A próxima já é a chance de voltar. Não espere amanhã. Não espere segunda. A próxima refeição é recomeço.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Quantas vezes um deslize pequeno virou um dia inteiro perdido?

09

PARTE 2

DEIXEI DE ACREDITAR NO TUDO OU NADA.

"Ou era dieta perfeita, ou era pizza no café da manhã. Meio-termo, pra mim, era coisa de gente fraca."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Eu só tinha dois modos: monge ou viking. Se não dava pra fazer o treino completo, eu não fazia nada. Se não dava pra comer o prato perfeito, comia o pior do cardápio. O tudo ou nada sempre termina no nada, porque o tudo ninguém aguenta por muito tempo.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Hoje, faça a versão mais ou menos. Quinze minutos de treino em vez de uma hora. Um prato em vez de um prato e meio. O mais ou menos de todo dia vence o perfeito de uma vez por mês.

PERGUNTA PRA VOCÊ

O que você deixou de fazer porque não dava pra fazer perfeito?

10

PARTE 2

COMECEI A PRESTAR ATENÇÃO NO QUE EU FAZIA NO AUTOMÁTICO.

"Eu abria o pacote de bolacha só pra ver. Quando eu via, só tinha o plástico."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Muita coisa eu fazia sem pensar. Comer na frente da televisão, beliscar enquanto cozinhava, parar na padaria só porque ela estava no caminho. Não era decisão. Era piloto automático. E o meu piloto automático tinha GPS programado direto pra lanchonete.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Coloque um obstáculo num hábito automático. Guarde o doce no alto do armário, coma sentado à mesa, mude o caminho de volta pra casa. Pequenos atritos quebram grandes hábitos.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Que hábito seu acontece antes mesmo de você decidir?



03

PARTE 3

DISCIPLINA, HÁBITOS E CONSTÂNCIA

11

PAREI DE DEPENDER DA MOTIVAÇÃO.

"Motivação é igual vizinho folgado: aparece quando quer e some quando você precisa."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Eu esperava acordar inspirado pra treinar. Nunca acordei. Acordava com sono, com dor, com preguiça. Motivação sempre vai faltar. Então algumas coisas simplesmente têm que ser feitas. Tem gente que chama de disciplina. Eu chamo de "tem que fazer". Ninguém escova os dentes motivado, e mesmo assim escova.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Transforme uma ação em compromisso de horário, não de vontade. Caminhada às sete, com vontade ou sem, com sol ou sem.

PERGUNTA PRA VOCÊ

O que você ainda está esperando ter vontade pra começar?

12

APRENDI A FAZER O POSSÍVEL, NÃO SÓ O PERFEITO.

"No começo, meu treino era ir até o fim da rua e voltar. E eu voltava como se tivesse corrido a São Silvestre."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Comecei caminhando às cinco da manhã com o Seu Jorge, meu cachorro. Chegar no fim da rua já era vitória. Ele acompanhava meu ritmo sem cobrança, sem pressa e sem julgamento, o que é mais do que eu posso dizer de muita gente. O começo não precisa impressionar ninguém. Precisa ser possível.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Defina o menor passo que você consegue dar até no seu pior dia. Dê esse passo hoje. Amanhã, de novo.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Qual é o seu fim da rua?

13

COMECEI A VALORIZAR AS PEQUENAS VITÓRIAS.

"A primeira vez que eu amarrei o tênis sem perder o fôlego, eu quis soltar rojão."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

A balança é uma fofoqueira mal-humorada: conta só metade da história. Ela não mostra que você dorme melhor, que sobe escada sem parar no meio, que cabe na cadeira do restaurante, que achou roupa em loja comum. Isso também é progresso. Às vezes é o que mais importa.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Toda semana, anote uma conquista que não aparece na balança. Releia nos dias em que o número teimar em não mudar.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Que vitória você conquistou e nem comemorou?

14

ENTENDI QUE CONSTÂNCIA NÃO SIGNIFICA PERFEIÇÃO.

"Eu achava que ser constante era nunca errar. Por isso eu era muito constante em desistir."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Ninguém acerta todo dia. Eu errei muito no caminho e ainda erro. A diferença é que hoje eu não trato erro como sentença. Constância é voltar. É errar na quarta e estar lá na quinta. Perfeição é um condomínio onde ninguém mora. Constância é um bairro meio bagunçado, mas dá pra viver.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Em vez de contar quantos dias seguidos você passou sem errar, conte quantas vezes você voltou depois de um erro. Esse é o número que importa.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Você está buscando perfeição ou continuidade?

15

CRIEI O MÉTODO NEM FUDENDO.

"Eu posso errar um dia. Dois dias seguidos? Nem fudendo."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Saí da dieta? Acontece. Dois dias seguidos? Nem fudendo. Faltei na academia sem motivo? Acontece. Dois dias? Nem fudendo. Um tropeço é acidente. Dois seguidos já é o começo de um hábito novo, e quase sempre do hábito errado. Doença, lesão, descanso e recomendação médica ficam fora da regra. Isso é regra de retomada, não de castigo.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Adote o método hoje. Errou? Tudo bem. A única tarefa de amanhã é não repetir.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Hoje é o seu dia um ou o seu dia dois?



04

PARTE 4

A CABEÇA DE QUEM PRECISA MUDAR

16

PAREI DE USAR MEU PASSADO COMO SENTENÇA.

"Meu currículo de dietas abandonadas era maior que o meu currículo de comediante."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Eu olhava pra trás e pensava: já tentei de tudo, nada funciona comigo. Usava minhas falhas como prova de que não adiantava tentar de novo. Mas ter falhado antes só quer dizer que eu tentei antes. O passado explica muita coisa. Não decide o que vem depois.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Em vez de listar o que deu errado nas outras tentativas, liste o que você aprendeu com elas. Toda tentativa deixa alguma informação.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Qual fracasso antigo você ainda usa como desculpa pra não tentar?

17

COMECEI A QUESTIONAR A IDENTIDADE QUE CONSTRUÍ.

"Eu tinha medo de deixar de ser um gordo extraordinário e virar só um homem comum."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Ser gordo me fazia notado. Eu era o gordo engraçado, o gordo diferente, o gordo que todo mundo lembrava. Mas ser gordo não me fazia especial nem melhor que ninguém. Só deixava minha vida cada dia mais difícil. Eu chamo isso de gordo impostor: quando o peso vira personagem e o personagem não deixa você sair do palco.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Escreva três coisas que você é e que não têm nada a ver com seu corpo. Engraçado, leal, teimoso, criativo. Isso vai com você em qualquer peso.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Quem você seria se o peso deixasse de ser o seu personagem?

18

PARTE 4

DESCOBRI QUE O HUMOR TAMBÉM PODIA ESCONDER SOFRIMENTO.

"Eu fazia as pessoas rirem de mim antes que elas tivessem tempo de me machucar."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Eu era rápido. Antes de alguém fazer piada com o meu tamanho, eu já tinha feito três, e melhores. Aquilo me protegia, mas também escondia o tamanho do problema. Enquanto a plateia ria, minha vida ia ficando menor. Não vou parar de fazer piada, é o meu trabalho e eu sou bom nisso. Mas aprendi a perceber quando a piada é escudo.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Na próxima vez que fizer piada sobre você mesmo, se pergunte: isso é graça ou é proteção? As duas coisas podem existir. Só vale saber qual é qual.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Qual piada sobre você mesmo dói um pouquinho por dentro?

19

PARTE 4

APRENDI A OLHAR PRO MEU PROGRESSO SEM ME COMPARAR O TEMPO TODO.

"O cara do lado na academia levantava 100 quilos. Eu comemorava levantar da cadeira sem apoio."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Comparação é armadilha. Sempre vai ter alguém mais magro, mais forte, mais rápido, com mais seguidor. E na internet todo mundo emagrece em 30 dias, com filtro e luz boa. Cada corpo tem seu tempo, seu tratamento, sua história. A única comparação justa é com quem eu era ontem.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Tire uma foto sua hoje e guarde. Daqui a três meses, compare com ela, não com o perfil de ninguém.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Com quem você anda se comparando que nem sabe que você existe?

20

PARTE 4

ENTENDI QUE PEDIR AJUDA NÃO ERA FRAQUEZA.

"Eu achava que pedir ajuda era admitir derrota. Na verdade, era admitir que eu queria ganhar."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Tratamento médico, acompanhamento, treino orientado, minha família, meus amigos. Nada disso foi atalho. Foi estrutura. Tem muito preconceito contra quem trata a obesidade com remédio, como se fosse trapaça. Trapaça é passar a vida sofrendo calado porque tem vergonha de procurar ajuda. Obesidade é doença séria e merece tratamento sério.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Marque uma consulta. Médico, nutricionista ou psicólogo. Só marcar já é um passo.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Que ajuda você vem adiando por orgulho ou por vergonha?



05

PARTE 5

A VIDA QUE EU DECIDI CONSTRUIR

21

PAREI DE ESPERAR EMAGRECER PRA COMEÇAR A VIVER.

"Eu tinha uma lista de coisas pra fazer quando emagrecesse. A lista crescia mais rápido que a minha barriga."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Viajar quando emagrecer. Ir à praia quando emagrecer. Namorar quando emagrecer. Eu deixei a vida inteira em espera, igual ligação de telemarketing. Muita coisa dá pra começar agora, do jeito que você está. E começar a viver dá mais vontade de se cuidar.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Pegue um item da sua lista "quando eu emagrecer" e faça este mês. Adaptado, se precisar. Mas faça.

PERGUNTA PRA VOCÊ

O que você está deixando pra depois que podia começar agora?

22

COMECEI A PENSAR NAS CONSEQUÊNCIAS DAS MINHAS ESCOLHAS.

"Um X-salada nunca matou ninguém. O problema é que eu nunca comia um só."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Eu só enxergava o prazer de agora. O gosto do lanche durava cinco minutos. A consequência ficava comigo por anos. Teve uma noite, na varanda, depois de uma visita dos meus pais, em que eu imaginei minha família lembrando de mim só como o cara engraçado que não conseguiu cuidar da própria saúde. Aquilo pesou mais do que eu.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Antes de uma escolha importante, pergunte: o eu de daqui a um ano vai me agradecer ou vai me xingar?

PERGUNTA PRA VOCÊ

Qual escolha de hoje o seu eu do futuro vai agradecer?

23

PARTE 5

DESCOBRI QUE MEU CORPO PRECISAVA DE CUIDADO, NÃO DE CASTIGO.

"Eu treinava como quem paga multa. E comia salada com cara de quem está num velório."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Durante muito tempo, exercício e alimentação eram punição por eu ter engordado. Ninguém aguenta castigo por muito tempo. Quando passei a ver o treino como cuidado e a comida boa como respeito, ficou mais fácil continuar. O mesmo corpo que eu xinguei por anos foi o que me levou até o fim da rua com o Seu Jorge.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Troque uma frase de castigo por uma de cuidado. Em vez de "preciso pagar pelo que comi", tente "vou treinar porque meu corpo merece funcionar bem".

PERGUNTA PRA VOCÊ

Você trata seu corpo como inimigo ou como parceiro?

24

ENTENDI QUE EMAGRECER NÃO IA RESOLVER TODOS OS MEUS PROBLEMAS.

"Eu achava que, magro, eu ia acordar bonito, rico e com os boletos pagos. Acordei mais leve. Os boletos continuaram lá."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Emagrecer mudou minha vida, isso é verdade. Mas não apagou insegurança, ansiedade nem problema de família. Ainda tem muita coisa pra resolver, inclusive a pele que sobrou e uma identidade que eu precisei reconstruir. Quem promete que emagrecer resolve tudo está te vendendo alguma coisa.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Junto com a meta de peso, crie uma meta que não tenha nada a ver com a balança: dormir melhor, cuidar da cabeça, consertar uma relação.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Que problema você acha que vai sumir sozinho quando o peso sumir?

25

PARTE 5

PAREI DE PROCURAR UMA NOVA VIDA E COMECEI A MUDAR A QUE EU TINHA.

"Passei anos esperando a vida nova chegar. Ela nunca bateu na porta. Nem pelo delivery."

O QUE EU PRECISEI ENTENDER

Eu queria acordar outra pessoa, em outro corpo, com outra história. Isso não existe. Existe a vida que você tem hoje, a família que você tem, o corpo que você tem e as escolhas que estão ao seu alcance. Eu não virei outra pessoa. Continuo sendo o Diego, o comediante, o cara que faz piada de tudo. Só parei de adiar. Às cinco da manhã, ao lado de um cachorro que não estava nem aí pro meu peso, eu entendi: a mudança não chega pronta. Ela começa pequena, feia e sem plateia.

O QUE VOCÊ PODE FAZER COM ISSO

Não mude sua vida inteira hoje. Mude a próxima escolha.

PERGUNTA PRA VOCÊ

Se não for agora, com a vida que você tem, vai ser quando?

PRA FECHAR

O QUE EU GOSTARIA QUE VOCÊ ENTENDESSE

Se você chegou até aqui, já fez mais do que muita gente: leu 25 verdades sobre si mesmo sem arremessar o celular na parede.

Eu não quero que você termine este e-book se sentindo culpado. Culpa eu já carreguei demais, e ela não emagrece ninguém. Quero que você termine com vontade de fazer uma coisa diferente amanhã.

Emagrecer não depende só de saber o que fazer. Também envolve entender por que, tantas vezes, a gente faz exatamente o contrário. Tem a parte do médico, do tratamento, da comida e do treino. E tem a parte da cabeça, que ninguém vê.

Procure ajuda. Aceite apoio. Assuma a parte que é sua. E quando tropeçar, porque você vai tropeçar, lembre: um dia pode. Dois dias seguidos, nem fudendo.

Você não precisa resolver sua vida inteira hoje. Mas pode parar de adiar a mudança que deseja fazer.



O FAT CLUB

FORA DO PADRÃO E DENTRO DO CLUBE.

Durante a minha transformação, percebi quanta gente vive o que eu vivi: vergonha de entrar na academia, uma coleção de dietas abandonadas, a sensação de estar sendo julgado o tempo inteiro.

A obesidade já pesa bastante. Atravessar a mudança sozinho não precisa pesar também.

Foi daí que nasceu o Fat Club: uma comunidade pra quem quer melhorar a saúde, construir hábitos e encontrar apoio. Aqui ninguém precisa emagrecer pra ser aceito. Não tem vergonha como ferramenta, não tem competição maluca pra ver quem perde mais, não tem humilhação.

Tem acolhimento, informação, humor e gente que entende o que você está passando.

O Fat Club está sendo construído agora. As novidades vão aparecer primeiro no meu Instagram.

POR QUE ME ACOMPANHAR

NOSSA CONVERSA NÃO PRECISA TERMINAR AQUI

Se você chegou até aqui, espero que pelo menos uma dessas 25 coisas tenha feito sentido. Talvez você tenha se reconhecido em algumas. Talvez tenha percebido que também usa certas desculpas. Ou talvez tenha descoberto que não precisa mudar tudo de uma vez pra começar.

Mas deixa eu te contar uma coisa: minha história ainda não terminou. Eu continuo aprendendo, tropeçando, mudando hábitos e descobrindo coisas sobre mim que nem imaginava.

E eu divido boa parte disso no meu Instagram. Lá tem minhas experiências reais com o emagrecimento, reflexões sobre comportamento, bastidores da transformação, treino, Seu Jorge e, claro, piada. Porque, depois de carregar 300 quilos, eu descobri que a vida já é pesada demais pra gente levar tudo tão a sério.

Se alguma coisa daqui te ajudou, me acompanha por lá. Talvez um post meu apareça justamente no dia em que você estiver pensando em desistir. E, quem sabe, te ajude a continuar.



ME SEGUE NO INSTAGRAM

@ODIEGOSERAFIM

Aponte a câmera ou toque no @. A gente continua essa conversa por lá.

Essas foram 25 coisas que eu precisei mudar na minha cabeça pra conseguir emagrecer 170 quilos. Mas pode acreditar: tem muita coisa nessa história que eu ainda não contei.

Durante esse processo, percebi que o peso que eu carregava não estava só na balança. Tinha muita coisa acontecendo dentro da minha cabeça que ninguém conseguia enxergar. Às vezes, nem eu.

Foi por isso que comecei a escrever meu primeiro livro.

O PESO DO QUE NINGUÉM VÊ

Um guia prático para quem já tentou emagrecer de todo jeito, mas ainda não entendeu o que acontece na própria cabeça.

em breve

Nele, quero contar histórias que nunca contei, falar dos erros que cometi, das desculpas em que acreditei e de tudo o que precisei enfrentar pra começar a mudar. Este e-book é só uma pequena parte dessa conversa.

Quer ser uma das primeiras pessoas a saber quando o livro sair? Me manda uma DM no Instagram com seu melhor e-mail e a frase **QUERO O LIVRO**. Eu guardo seu contato, com a sua autorização, numa lista de interessados pra avisar do lançamento e das novidades em primeira mão.

Fica tranquilo: não vou vender seu e-mail nem encher sua caixa de mensagens, e você pode pedir pra sair da lista quando quiser. Até porque, depois de passar dos 300 quilos, a última coisa que eu quero é ficar pesando na vida dos outros.

A gente se vê nas próximas páginas.

Diego Serafim

@ODIEGOSERAFIM