



# Os 10 princípios do *Concretize*



**Diana Cruz** | nutricionista  
@dianacruz.nutricao

# Concretize

1

**Primeiro faz, depois melhora.**

Não espere estar pronta para começar.

2

**Ao cuidar de si estará a cuidar melhor dos outros (marido, filhos...)**

Ao sentir-se bem, terá mais energia, amor e confiança para dar aos outros.

3

**O dinheiro cresce para quem se cuida.**

Quem se cuida faz escolhas mais conscientes, no prato, na rotina e no bolso.

4

**É com medo que se começa.**

A confiança não vem antes — vem depois dos primeiros passos.



**Diana Cruz** | nutricionista  
@dianacruz.nutricao

# Concretize

5

**Sozinha é difícil. Acompanhada, é possível.** O que trava muitas é andarem sozinhas num caminho confuso e cansativo.

6

**Não se prive de comer o que gosta.** O segredo está no equilíbrio e nas quantidades.

7

**Fazer o que dá no momento em que está.** Não espere pela vida perfeita. Pequenas mudanças fazem muita diferença.

8

**Quem tem pouco tempo, precisa de foco — não de perfeição.** A ideia de que tem de ser tudo feito a 100% é o que mais consome o seu tempo.



**Diana Cruz** | nutricionista  
@dianacruz.nutricao

# Concretize

9

**Descomplique o complicado.**

Especialmente na alimentação, nas emoções e na vida.

10

**Falhou? Tente outra vez.**

Foi isso que fez quem hoje tem muitos resultados.

**Vamos ver o que acontece se não desistir?**

**Clique aqui** para voltar à página e finalizar a sua inscrição.



**Diana Cruz** | nutricionista  
@dianacruz.nutricao