



erosfarma.pt

Tu e o teu corpo

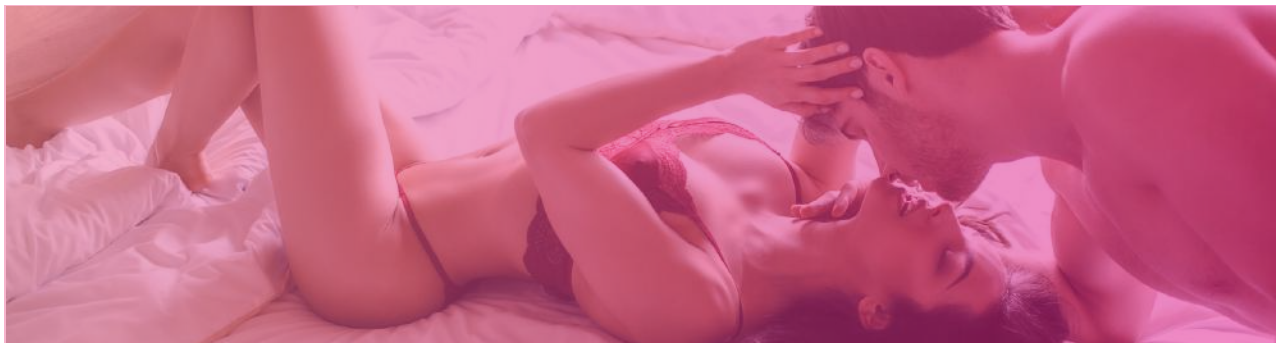
7 dicas para gostares de ti e do
teu corpo

1





2



CONTEÚDO



3



05 Introdução

07 Aspetos que influenciam a tua autoestima

DICAS

08 Dica 1: Reflexão

08 Dica 2: Estimulação

10 Dica 3: Autoconfiança

12 Dica 4: Simpatia

13 Dica 5: Exercício

16 Dica 6: Beleza

15 Dica 7: Autoconhecimento



INTRODUÇÃO

A falta de autoconfiança é uma característica que na maioria das vezes é resultante de más experiências.

A forma de contornar este aspeto é de reprogramar o nosso cérebro, direcionando-o para o melhor que somos e o que sabemos fazer. É uma questão de nos focar nas nossas melhores qualidades físicas, psicológicas, sociais e profissionais.

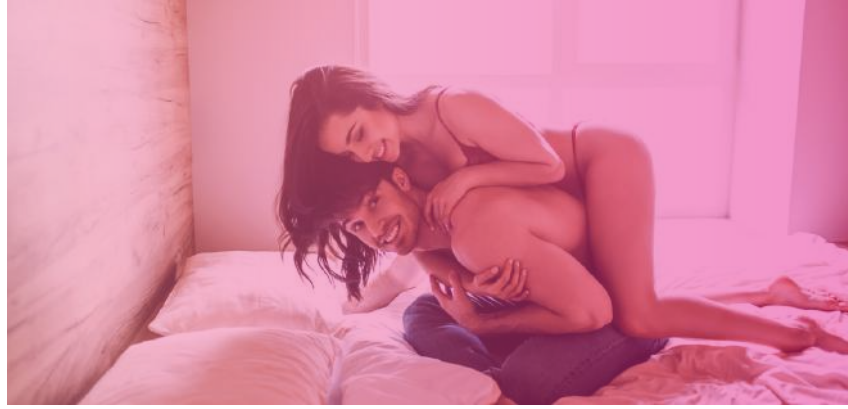


5





6



Aspetos que influenciam a tua **autoestima**:

1. Pressão exercida por padrões do corpo perfeito;
2. Complexos que podem comprometer as esferas pessoal, social e profissional;
3. Depressão que pode despoletar sentimentos de inferioridade, isolamento e até situações mais complicadas.

Acredito também que para muitas mulheres, para se sentirem bem, o fator físico é muito importante, mas, o fator psicológico também o é.

É necessário manter o equilíbrio entre esses dois fatores.



7

Vamos às dicas?

01

Reflexão

Reflete e regista, onde quiseres, as tuas qualidades e conquistas até ao momento, como por exemplo:
sou extrovertida, já concluí os meus estudos e por aí fora.



8

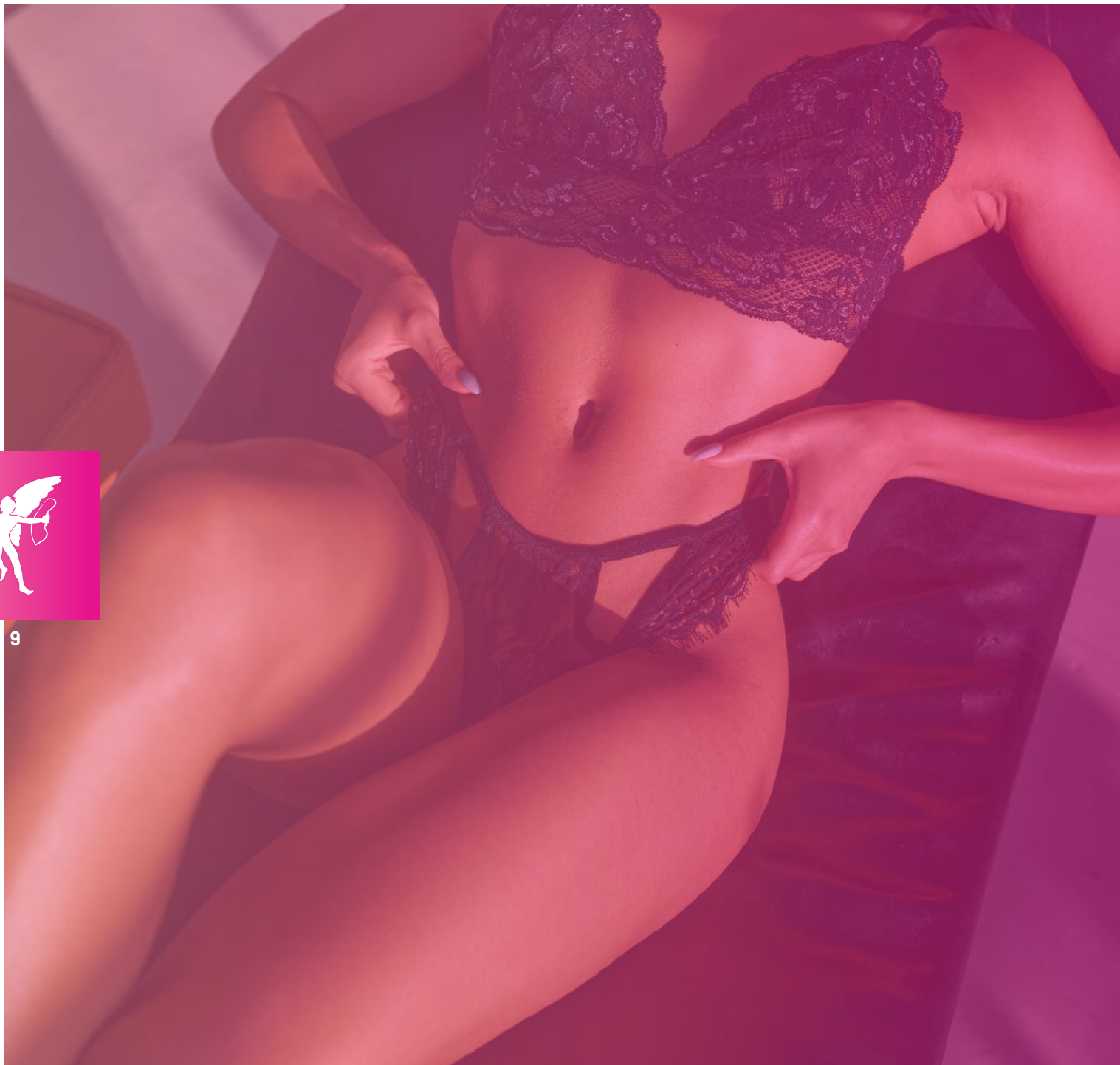
Estimulação

Estimula a reflexão anterior nas pessoas que te são mais próximas. Todos têm alguma coisa que não gostam em si. Vais sentir-te bem com essa atitude.

02



9



03

Autoconfiança

Confia nas tuas capacidades e qualidades. Desvaloriza comentários e opiniões menos positivos a teu respeito. Elogia mais, mas de forma autêntica.



10

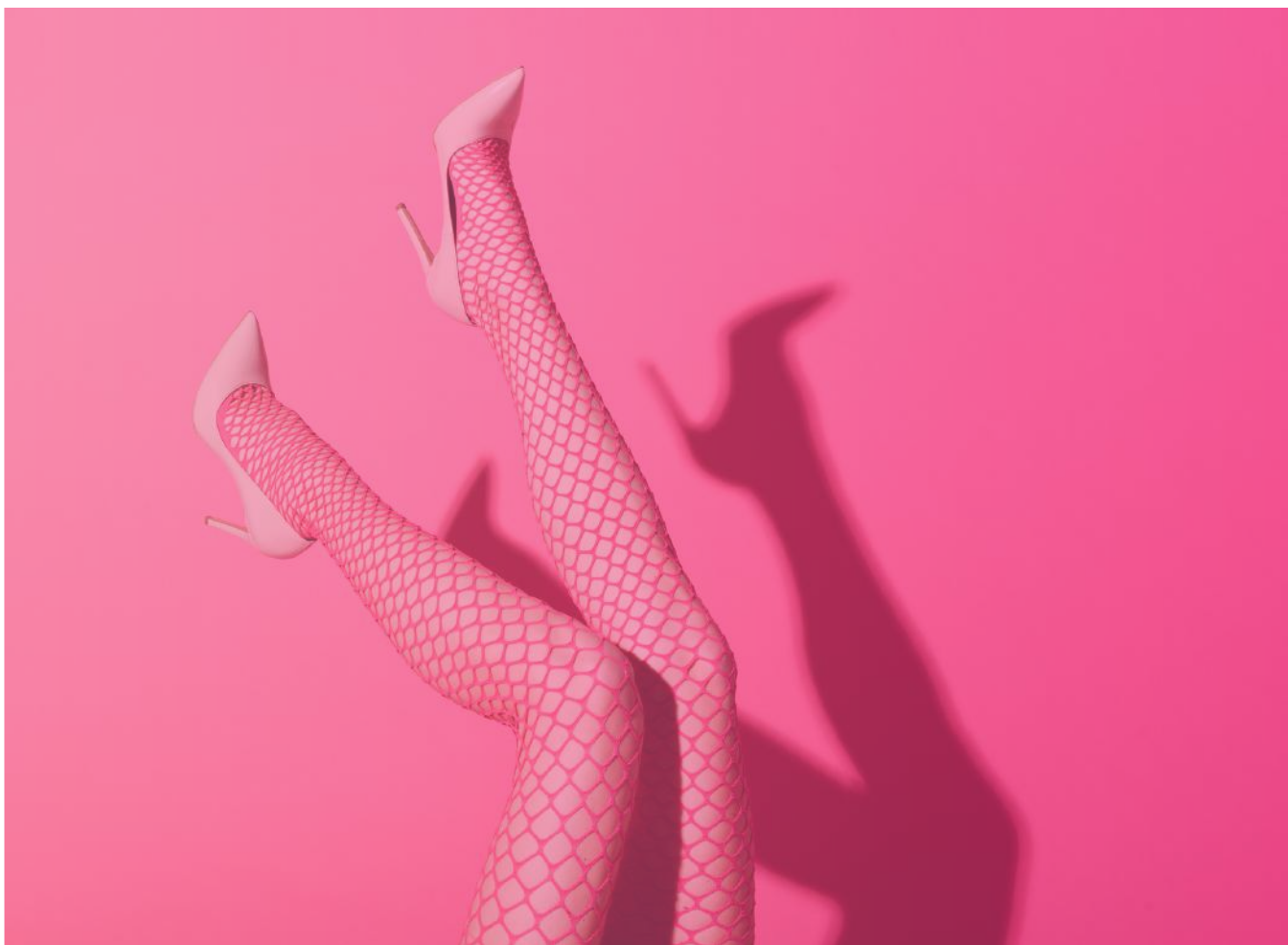
Simpatia

Ao revelares o teu sorriso vais quebrar barreiras na comunicação com os outros. Começa logo de manhã, quando estiveres em frente ao espelho para receberes em primeira mão esta energia positiva!

04



11



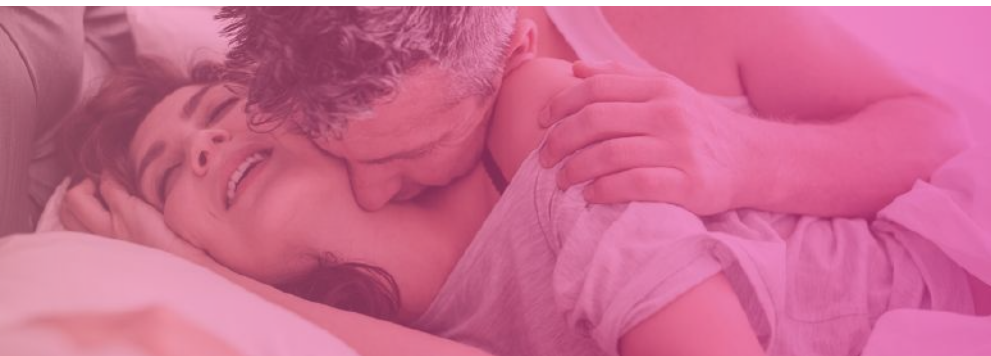
05



12

Exercício

Beneficia do bem-estar que a atividade física te traz ao corpo e à mente. Escolhe uma ou mais atividades que te tragam alegria.



06

Beleza

Mostra o quão bonita e sexy tu és. Para te sentires melhor, proponho que tenhas um ritual de preparação da tua imagem, previamente.

Por exemplo, prepara vários conjuntos de roupa nas tuas cores favoritas, maquilha-te e tira fotos. Na hora de vestir é só escolher aquele que mais se adequa ao que queres sentir.



13



07



Autoconhecimento



15

Ama-te acima de tudo. Conhece o teu corpo e a tua sexualidade. Encontra o teu espaço e não percas tempo a ser aquilo que não és.



+EROSFARMA→



A Erosfarma foi a primeira sexshop legalizada em Portugal, pioneira na venda de produtos íntimos para adultos. É uma marca registada, tem mais de 29 anos de experiência e dispõe de uma conselheira sexual para aconselhamento e atendimento personalizados e confidenciais.

Tem uma loja física com excelentes condições e espaço. É uma loja discreta, reservada e preserva a privacidade de cada cliente.

Para os mais tímidos tem uma loja online em www.erosfarma.pt onde permite que os clientes explorem cada produto em casa durante o tempo que necessitarem.

Paralelamente tem um serviço de atendimento telefónico para qualquer dúvida ou esclarecimento.

18



Av. José Domingues dos Santos 139, 1º Esq (EN209)
4300-351 Porto



(+351) 225 314 000
(+351) 917 841 023

*custo de uma chamada para a rede fixa/móvel nacional



maria@erosfarma.pt



erosfarma.pt



EROSFARMA →