

03/10/2013 07h31 - Atualizado em 03/10/2013 08h08

Jovem cria método para emagrecer com 'controle da mente' e perde 40 kg

Edson Burger estava com problemas de saúde e resolveu mudar de vida. Ele usou técnicas de PNL e coaching e agora ajuda os outros a emagrecer.

Mariane Rossi
Do G1 Santos

83 comentários

Tweealar

Recomendar

5,4 mil



Edson Burger dá palestras após emagrecer com a própria técnica (Foto: Mariane Rossi/G1)

Depois de anos de briga com a balança, o administrador Edson Burger descobriu uma técnica de emagrecimento por meio da 'reprogramação da mente'. Após muitos estudos, ele resolveu aplicar a técnica nele mesmo e conseguiu perder 40 quilos de forma permanente e efetiva. O emagrecimento comprovou suas teses e o transformou em um 'coaching do emagrecimento' e, agora, ele ajuda outras pessoas a perder peso com a ajuda da programação neurolinguística.

saiba mais

Modelo plus size resolve emagrecer em nome da saúde e novos contratos

Jovem que participou de reality show criado por amigos emagrece 40 quilos

Após incentivar amigo a perder 40 kg, jovens buscam garota para emagrecer

Leia mais notícias da Baixada Santista e do Vale do Ribeira no G1

A história de Burger é semelhante a de muitos jovens no mundo. Durante toda a sua vida ele tentou fazer inúmeras dietas e até tomou remédios para emagrecer. "Meu primeiro regime foi aos 12 anos e eu nunca parei. Eu emagrecia, mas engordava de novo, vivia na sanfona", conta. Aos 29 anos, ele pesava 130 quilos e, após uma consulta médica, viu que tinha sérios problemas. "Eu estava com pressão alta, gordura no fígado, eu tinha apneia, eu tinha refluxo, gastrite. A situação toda não era boa e eu tinha uma tendência a desenvolver uma diabetes tipo 2, além do colesterol que também estava muito ruim", lembra. O médico alertou Burger e pediu para ele mudar totalmente seus hábitos. "O endocrinologista disse que eu não iria ver meu filho se formar na faculdade se eu não tivesse um novo padrão de vida", conta.



Edson Burger antes de emagrecer (Foto: Edson Burger/Arquivo Pessoal)

A consulta médica o deixou preocupado e, em casa, ele começou a reparar também que o filho, com cerca de cinco anos na época, estava tendo os mesmos hábitos que o pai. "Eu me sentia um fracassado por não conseguir resolver essa área na minha vida. Depois resolvi que, ao invés de ser fracassado, eu ia ser uma pessoa de sucesso", fala.

A partir desse dia, ele quis mudar completamente. Burger, que trabalhava no Instituto Brasileiro de Economia, calculando e analisando dados sociais, decidiu fazer um trabalho paralelo para lidar com as pessoas. Ele estudou as técnicas da Programação Neurolinguística, conhecida como PNL, que aborda novas maneiras de entender como a comunicação verbal e não verbal afetam o cérebro humano e como obter maior controle da mente. Além disso, Burger conheceu o coaching, uma metodologia que busca atingir metas, solucionar problemas e desenvolver novas habilidades profissionais e pessoais.

Desta forma, ele passou a ajudar muitas pessoas. "Eu comecei a trabalhar com o coaching e comecei a atender, mas ainda era um hobby, era um trabalho paralelo", conta.

Em 2010, ele uniu os conhecimentos de coaching e a PNL para criar uma forma de emagrecer por meio da programação da mente. "Eu pensei que se eu conseguisse reprogramar as estratégias no meu inconsciente, eu ia conseguir ter resultados diferentes. Ao invés de tomar a decisão de emagrecer, como eu tinha feito outras vezes, eu tomei a decisão que eu ia aprender a ser magro. Eu ia estudar e aprender uma fórmula de ser magro. Assim começou a minha luta", lembra.



Edson Burger antes e depois do emagrecimento (Foto: Montagem/Arquivo Pessoal)

Emagrecimento

O primeiro passo foi estudar como funcionava a cabeça de um magro. "Eu comecei a conversar com as meninas do trabalho que eram magras e ficava observando. Depois, os rapazes. Eu observava a diferença entre as mulheres e os homens. Eu saía para jantar fora com a minha esposa e ficava observando como as pessoas se comportavam e fazia as minhas anotações. Eu comecei a perceber que havia um padrão entre os magros e outro para os gordos. E eu comecei a estudar esse padrão para depois fazer uma instalação em mim", conta.

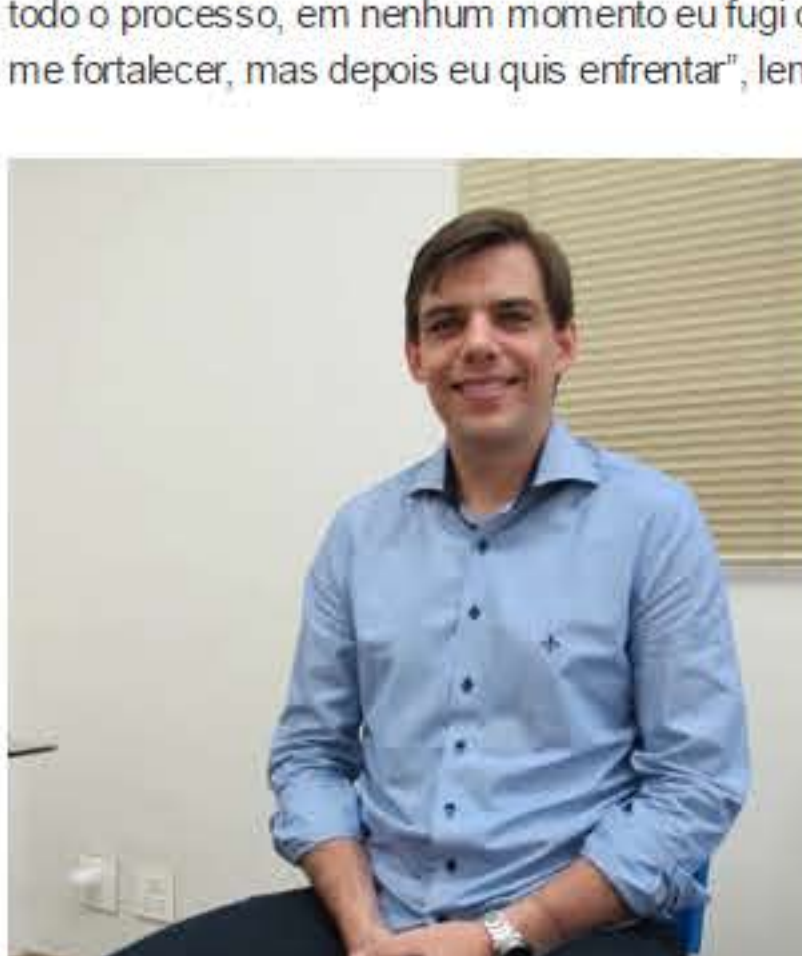
Em janeiro de 2011, ele começou a aplicar seu modelo. Além do trabalho com a própria mente, por meio das técnicas da PNL e do coaching, ele também controlou a alimentação. Burger fez o acompanhamento com uma nutricionista, reduziu a quantidade de comida e passou a comer de três em três horas. No primeiro mês, ainda estava de férias e tinha tempo para fazer alguns exercícios. Depois, voltou a rotina normal e ia para todos os lugares a pé. Ele usou o pedômetro, um aparelho digital que calcula a quantidade de passos, e se disciplinava a dar, no mínimo, mil passos por dia. Com o passar do tempo, ele aumentava esse número. Em um mês, Burger emagreceu 10 quilos. E, em seis meses, queimou 40 quilos e atingiu o peso de pesar 86 quilos.



Burger após emagrecer (Foto: Edson Burger/Arquivo Pessoal)

trabalho ou em casa. Ele encarava a situação e se fortalecia ainda mais. "Quanto mais dificuldade mais motivação eu tinha. O processo todo foi de gestão da minha mente. O tempo inteiro sendo flexível e aprendendo. Na PNL não existe fracasso. Eu encaro qualquer situação como um aprendizado. Eu analiso, aprendo e faço diferente. Não existe a derrota e isso fez a diferença", fala.

Além de trabalhar com a mente e com técnicas de hipnose, ele considera o emocional da pessoa. O jovem orienta as pessoas a lidarem de frente com as 'tentações'. "Eu oriento as pessoas a se colocarem no meio do furacão, ir para a sorveteria, para a churrascaria, para a doceria. Durante todo o processo, em nenhum momento eu fugi das coisas, talvez eu tenha evitado no começo para me fortalecer, mas depois eu quis enfrentar", lembra.



Após emagrecer, Burger montou um instituto (Foto: Mariane Rossi/G1)

Técnica

Para ele, o processo só deu resultado porque equilibrou a questão mental e física. "Eu consegui fazer todas as mudanças necessárias na cabeça. Na parte física, que foi a materialização do processo anterior. Aconteceu de forma tranquila. Eu aproveitei a jornada do emagrecimento. Toda vez que eu entrava em uma dieta era como se fosse um castigo e, dessa vez, foi completamente diferente. Eu estava decidido a ser magro. Cada dia, cada escolha, cada erro, eu entendia como um aprendizado", afirma. Burger diz que pensou em desistir em muitos momentos, principalmente quando tinha problemas no

trabalho ou em casa. Ele encarava a situação e se fortalecia ainda mais. "Quanto mais dificuldade mais motivação eu tinha. O processo todo foi de gestão da minha mente. O tempo inteiro sendo flexível e aprendendo. Na PNL não existe fracasso. Eu encaro qualquer situação como um aprendizado. Eu analiso, aprendo e faço diferente. Não existe a derrota e isso fez a diferença", fala.

Além de trabalhar com a mente e com técnicas de hipnose, ele considera o emocional da pessoa. O jovem orienta as pessoas a lidarem de frente com as 'tentações'. "Eu oriento as pessoas a se colocarem no meio do furacão, ir para a sorveteria, para a churrascaria, para a doceria. Durante todo o processo, em nenhum momento eu fugi das coisas, talvez eu tenha evitado no começo para me fortalecer, mas depois eu quis enfrentar", lembra.

Algumas pessoas que também seguiram os passos de Burger e conseguiram vencer o desafio de emagrecer com o mesmo método se tornaram multiplicadores da técnica. Assim como o pioneiro, eles foram se especializar e agora também ministram palestras e fazem o trabalho de coaching no Instituto Burger.

Já Burger segue incentivando outras pessoas a emagrecer, contando a experiência que transformou sua vida em diversos sentidos. Aos 32, magro e com a saúde em dia, hoje ele quer ajudar a mudar a história de outras pessoas. "Emagrecer é muito difícil. É transformação humana em todos os sentidos. Eu construí uma nova realidade para a minha vida. Eu me sinto realizado, estou melhorando cada dia mais", finaliza ele.