



# 10 DICAS PARA NÃO PERDER O FOCO DA DIETA

*no final de semana*



@CLINICAMETAVITA

*Manter a dieta no final de semana é uma das maiores dificuldades de quem deseja emagrecer e ter rendimento nos treinos, geralmente durante o fim de semana, são ingeridas mais calorias do que se costuma comer de segunda a quinta-feira, o consumo de bebidas aumentam e a quantidade de energia comparada aos outros dias da semana, tudo complica de sexta a domingo e isso porque são dias de descanso, sem rotina, dias mais sociais e os eventos com amigos e famílias nem sempre estão alinhados a nossa dieta, assim ficamos mais suscetíveis as opções oferecidas, mas você não precisa mais sofrer com isso!*

*Neste e-book você vai aprender 10 dicas que vão te ajudar a manter o foco no final de semana sem precisar ser o antissocial dos amigos e ainda poder comer sem medo e culpa*



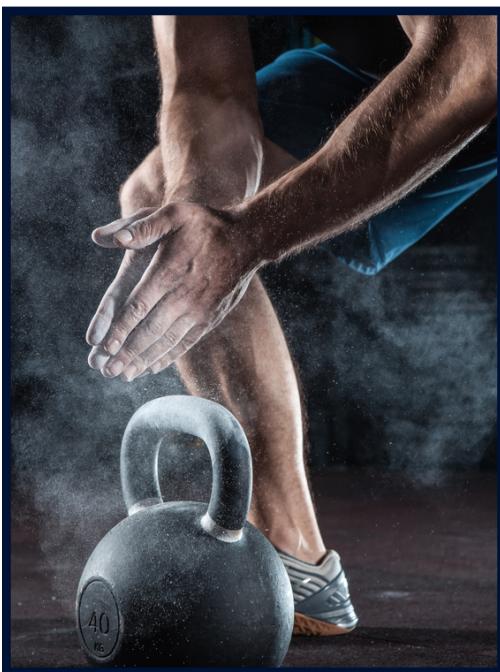
## 1 | EXERCÍCIO FÍSICO

A prática de atividade física é muito importante para quem quer emagrecer, além de te ajudar a construir músculos, treinos como musculação aumentam os estoques de glicogênio no músculo.

Para você entender melhor vamos pensar em uma caixa d'água, ela tem uma capacidade para suportar de água, quando cheia até o limite transborda, é assim que funciona o músculo ele tem uma capacidade de glicogênio para armazenar.

O glicogênio é formado pelos carboidratos que comemos, se o seu músculo tem uma boa capacidade, você consegue comer mais sem que “transborde” e quando “transborda” ou seja o músculo está com a sua capacidade máxima de glicogênio o que vem após contribui para acumular aquelas gordurinhas a mais que ninguém gosta.

Outro benefício da prática da atividade física é auxiliar no gasto calórico mesmo que seja pouco ela contribui para queimar aquelas calorias a mais, por isso a prática regular de atividade física vai te ajudar a manter o foco não só aos finais de semana, mas em todos os dias.

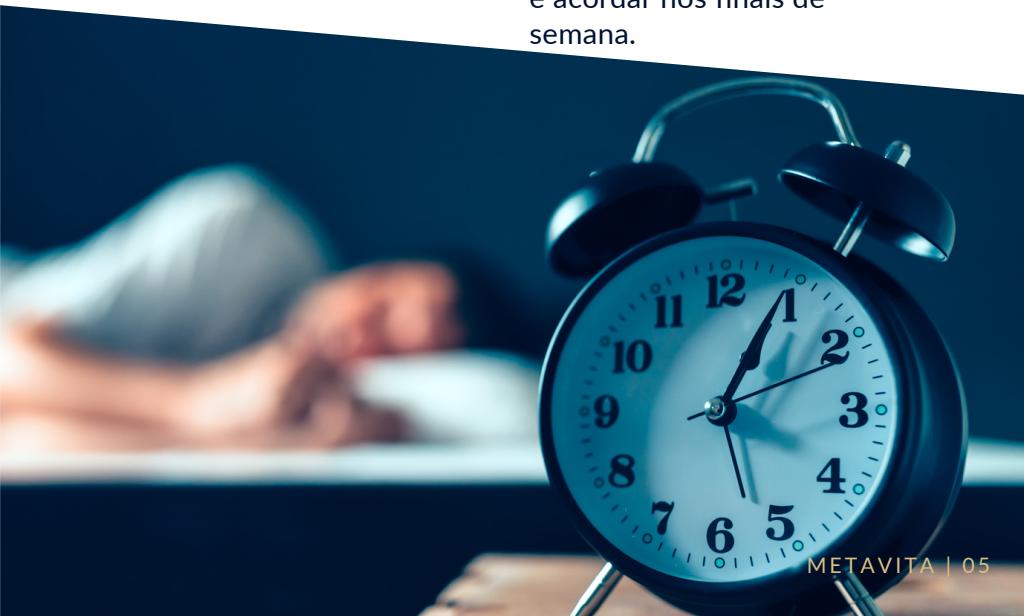


## 2 | TER HORÁRIO PARA DORMIR E ACORDAR

A falta de rotina no seu sono pode te prejudicar no final de semana, de segunda a sexta você segue certinho os horários de dormir e acordar e quando chega o final de semana é normal relaxar e dormir e acordar mais tarde acontece com frequência, por não seguir a rotina, ao longo do dia algumas refeições acabam não sendo realizadas ou feitas de forma inadequada, e quando isso acontece você está propenso a sentir uma fome muito maior no momento de se alimentar novamente.

Essa falta de rotina aumenta o seu mau humor, favorece a vontade de comer alimentos mais calóricos e ainda pode sobrecarregar o estômago. Além disso, com a desordem de horários na alimentação, seus hormônios podem acabar agindo contra você.

Se uma pessoa que passa longas horas em jejum decide ter uma refeição rica em carboidratos, por exemplo, os seus níveis de insulina podem se elevar, contribuindo para a retenção de gorduras, por isso a importância de manter uma rotina de horários para dormir e acordar nos finais de semana.



### 3 | FIQUE ATENTO A PORÇÃO



Coma, saboreie, desfrute, participe e interaja, mas vá devagar, mastigue, e fique atento a PORÇÃO, você não é proibido de comer, mas também não deve abraçar essa afirmação como desculpa para comer qualquer coisa e em qualquer quantidade, mesmo que no seu plano você tenha uma ou duas refeições mais livres, é possível haver exageros no tamanho das porções, o que pode fazer com que o número de calorias seja muito mais altas e muita das vezes sabotar o seu planejamento, para evitar, é necessário ter atenção nas medidas.

## 4 | MONTE SEUS PRATOS DE FORMA ESTRATÉGICA E VARIE OS ALIMENTOS

Sabe aquela conversa de que pratos coloridos são mais saudáveis?

Essa afirmação é verdadeira e uma excelente maneira de ter uma ideia sobre o nível nutritivo da sua alimentação. Contudo, se você não deseja ter dúvidas na hora de montar uma refeição de forma estratégica, divida o seu prato em quatro partes

Nessa divisão, separe duas partes para as verduras (legumes e hortaliças), uma parte para as proteínas de sua

escolha (que pode ser animal ou vegetal) e não tenha medo de reservar o restante para os carboidratos.

Se a vontade de ingerir guloseimas ou outros alimentos pesados for grande, não deixe de combinar as refeições e lanches com boas quantidades de proteína. Por ser digerido lentamente, esse nutriente garante à saciedade que os carboidratos refinados não são capazes de promover e varie os alimentos para não ficar enjoado de comer sempre as mesmas coisas e desanimar do planejamento.



## 5 | CUIDADO COM BEBIDAS ALCOÓLICAS

As bebidas alcoólicas não são apenas muito calóricas, mas também tem o efeito de diminuir a inibição e, dessa maneira, faz com que fiquemos mais propícios a comer mais do que devemos, outros efeitos negativos do álcool é que ele interfere na absorção de alguns nutrientes e é muito prejudicial a sua performance principalmente por causar desidratação, também para quem quer ganhar massa muscular é uma péssima opção porque ele diminui formação de proteínas que ajudam a reparar e construir mais músculos, o ideal é não beber, mas se for beber, tente não beber em todas as refeições, dê um tempinho para o seu corpo ir metabolizando e não sobrecarregue seu tão querido fígado.



## 6 | BEBA ÁGUA

Capriche na água, final de semana o corpo continua precisando de água para funcionar, ela hidrata o corpo, auxilia em diversas funções no nosso organismo e é uma boa aliada para quem consome álcool aos finais de semana, consumir um copo de água durante o consumo de bebidas alcoólicas, além de diminuir a ressaca, hidrata e ajuda na metabolização do álcool pelo fígado, assim diminui os efeitos da intoxicação causadas pelas bebidas, o ideal é beber 100 ml de água para cada 350 ml de cerveja por exemplo.



## 7 | PLANEJE SUAS REFEIÇÕES ANTECIPADAMENTE

Um bom planejamento é essencial, preparar suas refeições de forma antecipada é útil para economizar tempo e auxilia a você se alimentar corretamente e não furar a dieta, principalmente quando sentir fome fora de casa e estiver prestes a cair na tentação de escolher alimentos industrializados ou fast food.

A dieta sendo feita de forma adequada com um bom planejamento evita com que você caia em um ciclo de recompensa e culpa por comer o que não estava de acordo com seu objetivo, ainda mais quando chega o final de semana e aquela conversa com o nutri sobre uma refeição livre acaba sendo mais leve e agradável, mas não se esqueça das dicas anteriores.



## 8 | COMA EM CASA ANTES DE SAIR

Outra boa estratégia para manter o foco na dieta e não dar uma escorregada, é comer em casa antes de sair para uma festa ou evento, que são mais comuns aos finais de semanas.

Geralmente saber como manter a dieta durante essas eventualidades demanda muita força de vontade.

Para conseguir driblar o desejo de escapar da rotina durante as festas, faça a sua refeição de acordo com seu plano e coma em casa, antes de sair. Dessa forma, a fome não será problema e você continuará seguindo a sua dieta.

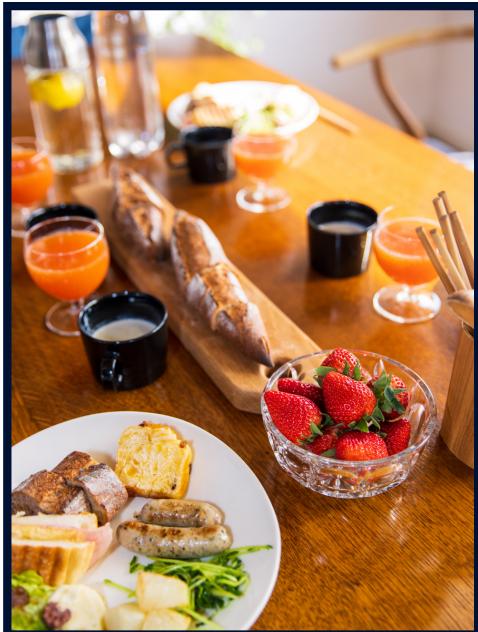


## 9 | NÃO DEIXE O PRAZER DE COMER DE LADO

Comer é muito mais do que apenas nutrir o corpo, é prazer, faz parte de celebrar momentos de vitórias e alegrias e por isso jamais pense que uma dieta significa parar de comer tudo o que você mais gosta, você ainda pode desfrutar do sabor de seus pratos preferidos.

Sabemos que doces e frituras por exemplo nem sempre são a melhor opção para o seu organismo, mas consumir pequenas quantidades, só para matar a vontade, não deve ser proibido, afinal, o excesso de restrições pode causar episódios de compulsão alimentar e ainda prejudicar o foco da dieta e palavra-chave para o sucesso de qualquer planejamento é o **EQUILÍBRIO**.

Outra dica é optar por alimentos que sejam saudáveis, mas também saborosos, como pipoca, pasta de amendoim, castanhas e o chocolate meio amargo. Incorpore-os à sua rotina e, nos casos extremos, em que a dieta deve ser seguida à risca como preparamos para competições e maratonas, por exemplo, converse com seu nutricionista e veja se cabe ter pelo menos uma refeição livre por semana.



## 10 | SE ERROU, APENAS RECOMECE!

Após ter furado a dieta ou cometido algum exagero no final de semana, não se sinta tão culpado ao ponto de querer compensar os exageros desses dias fazendo horas de exercícios, ou cortando carboidratos e muito menos tentando fazer alguma dieta mirabolante, a melhor coisa que você pode fazer é apenas recomeçar, simples!

Volte com a sua programação normal, mantenha sua dieta do jeito que ela é, faça os seus treinos conforme o programado e continue no foco para alcançar os seus objetivos.



---

## JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!

Se você não nos conhece, muito prazer! Somos a MetaFamily, os membros da Equipe MetaVita, uma equipe super diferenciada. Acreditamos que de nada adianta você deixar de viver a vida que tem hoje e deixar de comer seus alimentos preferidos para atingir seus resultados e logo após, descontar sentimentos negativos (estresse, ansiedade, tristeza...) na comida. Isso pode te prejudicar tanto emocionalmente quanto na sua meta pessoal, seja ela melhorar a definição corporal, corrigir algumas desordens típicas femininas, melhorar o desempenho na corrida ou se tornar o destaque do seu time de futebol.

Ensinamos diariamente nossos MetaFriends que é possível ter o resultado que você deseja mesmo que você queira aproveitar o final de semana com os amigos ou com a família, curtindo em um barzinho da Emilia Marengo ou comendo uma pizza na Bráz.

*Ficou com alguma dúvida? Vem bater um papo com a gente. Basta clicar na nossa foto! :)*

**COM CARINHO, EQUIPE METAVITA**

