

13 dicas para que o seu
processo de emagrecimento
seja um sucesso!

Por Gyslaine Freiberger - Nutricionista

Aqui você terá algumas sugestões do que precisa ter e fazer na sua rotina, para que você emagreça e mantenha sua saúde de forma definitiva!

1 – Tenha força de vontade! Esse é o primeiro passo de quem quer emagrecer! Se você não estiver com força de vontade, disposto a emagrecer você não conseguirá seguir todos os passos para chegar no resultado final. Se você é aquela pessoa que começa uma reeducação alimentar, exercícios físicos e desiste em uma semana, você não está determinado e se esforçando para atingir sua Meta de emagrecimento. Descubra o que está faltando para te motivar , não desista, fique firme e vá até o fim! Seu objetivo virá!





2- Um passo de cada vez!

**Não tente realizar medidas rápidas para emagrecer,
nosso corpo funciona muito bem em equilíbrio.**

**Quando você institui um processo alimentar radical,
as células sentem o caos metabólico, podendo levar a
doenças sérias.**

**Comece a mudar os seus hábitos aos poucos, altere a
memória celular tranquilamente.**

**Se você está decidido a mudar e se alimentar melhor
procure primeiramente preocupar-se com a qualidade
dos alimentos e quais benefícios eles trazem a saúde,
não elimine de uma vez alimentos que você come a
anos, diminua a quantidade aos poucos.**

**Com essas mudanças de forma mais lenta o seu corpo
e cérebro entendem o que você está querendo fazer e
sem perceber você muda seus hábitos. Lembre-se que
devagar se vai longe.**

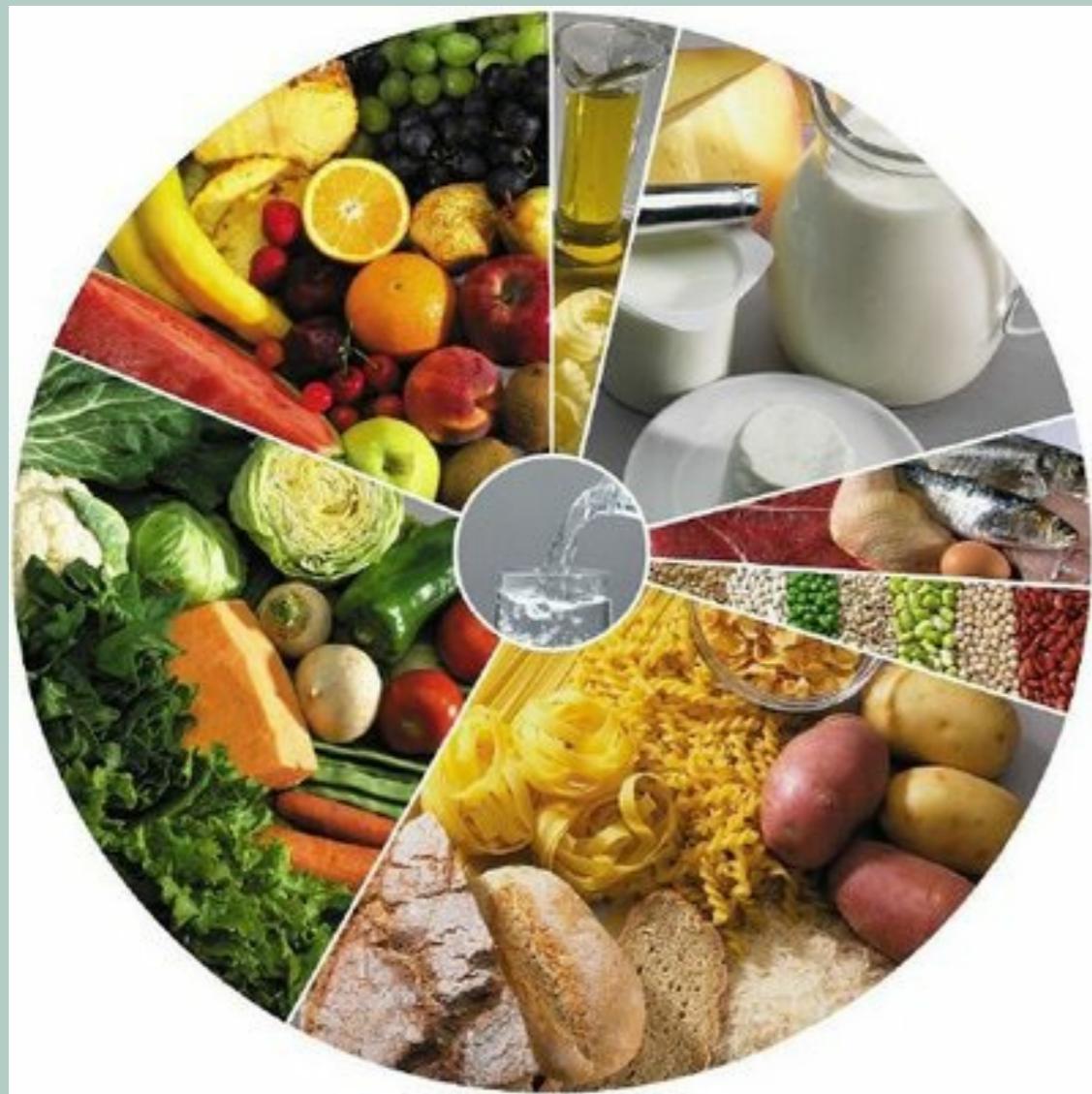
3 – Não pule refeições

Ficar sem se alimentar faz com que o seu corpo desacelere o processo de emagrecimento.,

Se você não alimenta o seu corpo na hora correta este fica sem nutrientes e energia, quando você fizer uma refeição o organismo vai tentar estocar o máximo de energia e nutrientes, desta forma ao invés de emagrecer você pode estar perdendo massa muscular e ganhando gordura, que pode se acumular ainda nos órgãos internos, além de poder causar anemia e desntrição.

Faça refeições de 3 em 3 horas, cerca de 5 a 6 refeições por dia. Não pule nenhuma, todas possuem a sua importância!





4- Não faça dietas restritivas

Todos os alimentos são importantes para o bom funcionamento do organismo, não retire nada da alimentação sem uma intervenção de um médico ou nutricionista.

Dietas como da proteína (Drº Atkins) , South beach, shakes, etc, podem causar falta de nutrientes essenciais para seu organismo.

Quando o organismo não recebe as quantidades de vitaminas, minerais e calorias suficientes, as atividades vitais podem ser atingidas, causando fadiga, cansaço mental, mal estar, insônia e indisposição.

O corpo precisa de todos os nutrientes para funcionar bem e com saúde!

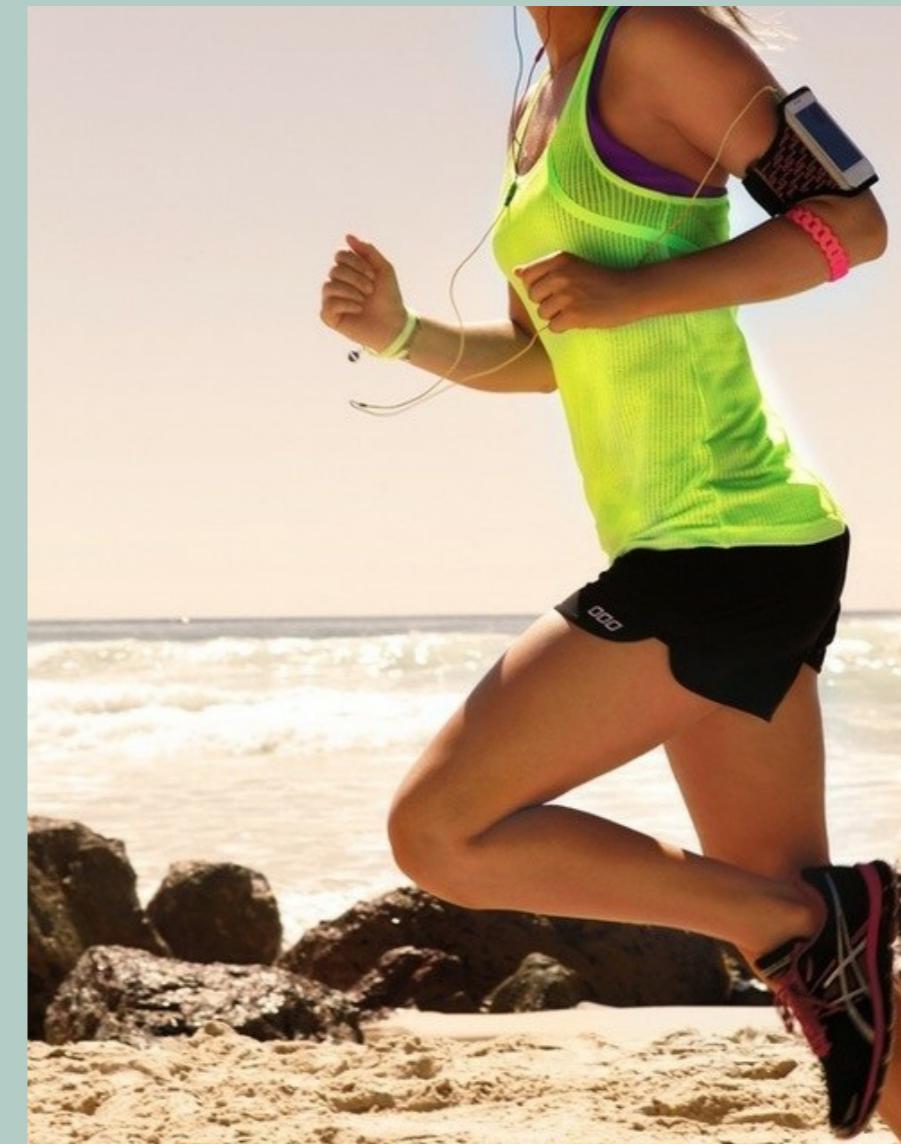
5- Faça exercícios

**A dieta é importante para emagrecer,
mas não podemos esquecer da
atividade física!**

**Em conjunto, dieta e exercício,
proporcionam perda de peso de
forma rápida e saudável!**

**Escolha um tipo de exercício que seja
prazeroso para você e faça pelo
menos 2x na semana.**

**Consulte sempre o seu médico e um
educador físico para avaliar o melhor
tipo de exercício para os seus
objetivos.**





6 – Não durma com fome

Não vá para cama com seu estômago “roncando” , ingira algo leve (exemplo: 1 xícara de chá camomila com 2 bolachinhas light de aveia) além de te ajudar a dormir melhor vai contribuir para energia necessária a manter as funções adequadas, por isso não durma com fome! Alimente-se com refeições leves antes de dormir, se você acordar com mais fome do que foi dormir você poderá exagerar no café da manhã ou em outras refeições.

7 – Cuide do preparo dos seus alimentos

Para emagrecer não basta só comer frango grelhado e uma saladinha, Para que vc não fique enjoado com uma alimentação monótona é necessária uma alimentação bem colorida e variada.

Quando preparar os alimentos lembre-se de utilizar pouca gordura, açúcar e sal. Na hora de preparar os legumes e verduras, por exemplo, não é indicado preparações com creme de leite, queijos gordurosos, farinhas brancas e bacon, pois são alimentos calóricos. Utilize os alimentos preferencialmente na forma mais natural possível.





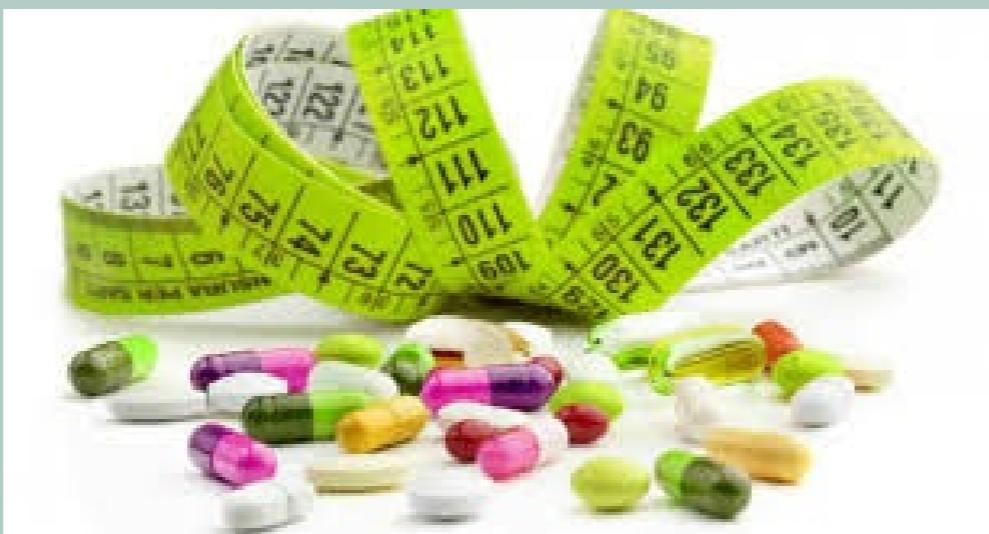
8 – Não vá ao supermercado com fome
Muitas vezes vamos as compras com
fome e nem percebemos!
Nosso cérebro precisa de energia
quando estamos com fome, desta
forma ele vai guiar você a comprar
alimentos que fornecem energia
rápida, como doces e massas, e aí
você compra produtos geralmente
mais calóricos, se esquecendo dos
mais saudáveis, como legumes e
verduras. No final das compras
normalmente você percebe que
comprou muito mais do que deveria
Sempre vá ao supermercado logo após
as refeições ou ter ingerido alguma
coisa (iogurte/fruta)



9 – Não faça uso de medicação sem orientação médica

É comum ao pensar em emagrecer, querer utilizar alguma medicação para acelerar o processo . **TOME CUIDADO!** Tomar medicação sem orientação e prescrição médica pode ser muito prejudicial à saúde, pois pode interagir com outros medicamentos além causar sérios problemas de saúde.

Ingestão de medicações para emagrecer quando não acompanhadas de reeducação alimentar e exercícios físicos pode ocasionar o indesejado **EFEITO SANFONA**. No momento que se encerra a medicação ocorre aumento de peso porque não houve mudança de hábitos comportamentais.

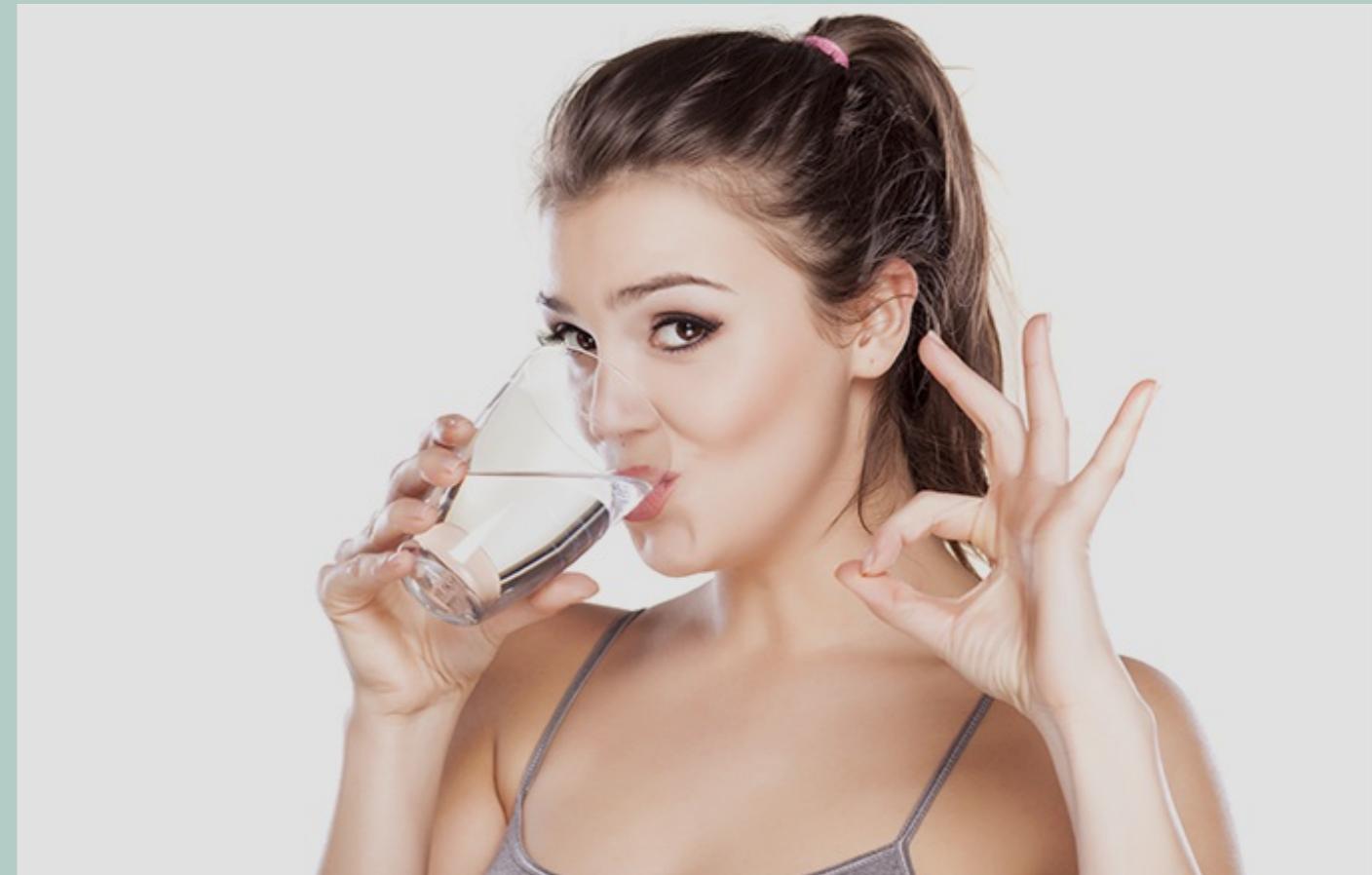


10 – Consuma água

Água é muito importante para manutenção do corpo, participa de diversas funções do organismo. Hidrata a parede do intestino que contribui melhora o seu funcionamento e absorção de nutrientes. Elimina excesso de sais que sobrecarregam os rins, realizando uma limpeza e diminuindo os inchaços, melhora a hidratação da pele, auxilia no combate aos problemas respiratórios.

Para aproveitar todos esses benefícios é necessária a ingestão diária de pelo menos 2 litros ao dia.

Na vontade de comer algum doce experimente tomar um copo de água, ela trás a sensação de saciedade e evita que você consuma um alimento muito calórico. Não faça isso em substituição das refeições, é somente em casos de vontade por alimentos gordurosos e açucarados que não trazem benefícios ao organismo.



11 – Cuidado com consumo de alimentos light/diet/zero

Muitos pensam que porque é saudável pode comer mais! Errado!

Um exemplo são as frutas que são excelentes alimentos para ajudar na perda de peso, porém em excesso podem contribuir para o aumento de peso, pois possui um açúcar chamado frutose. Os alimentos diet e light também devem ser utilizados com cuidado, muitas vezes são reduzidos de açúcar, mas possuem quantidades normais ou superiores de calorias.

Lembre-se sempre, que é importante manter o consumo equilibrado de todos os alimentos.





12 – Procure ajuda profissional
Emagrecer é a vontade de grande parte da população e para isso muitas pessoas fazem loucuras para obter resultados rápidos e satisfatórios, esquecem que é necessário um acompanhamento profissional desse processo.

É importante se consultar com médico para avaliar o estado clínico geral, nutricionista para avaliação do consumo alimentar e educador físico para prescrição correta dos exercícios. Outras especialidades podem ter que ser consultadas também como ortopedista, fisioterapeuta em caso de lesões, endocrinologista para distúrbios hormonais, etc.

13 – Cuide com os excessos no final de semana

Muitos falam sobre o dia do lixo, já que a alimentação foi toda certinha durante a semana porque não exagerar um pouco no final de semana? Afinal seu cérebro está condicionado ao “eu mereço”

É muito comum ocorrer esse tipo de pensamento, mas se você quer mesmo emagrecer você deve cuidar da alimentação inclusive nos finais de semana, feriados, datas comemorativas.

Se caso você exagerar algum dia devido a uma festa não se preocupe, faça no dia seguinte uma alimentação leve e saudável para compensar esse excesso

