

DIETA PARA PERDER PESO

Para emagrecer de forma rápida e saudável é importante diminuir a ingestão de calorias e priorizar o consumo de alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais e cereais integrais, por exemplo. Esses alimentos prolongam a saciedade e diminuem a vontade de comer, favorecendo a perda de peso.

Os alimentos que devem ser evitados na dieta são aqueles com alto teor de carboidratos e gorduras, como:

- ★ Alimentos ricos em açúcar, como mel, refrigerantes sorvetes, pudins e chocolates;
- ★ Cereais refinados, como arroz branco, pão branco e macarrão branco;
- ★ Embutidos, como salame, linguiça, salsicha, peito de peru e presunto;
- ★ Laticínios com alto teor de gordura, como leite integral, iogurte integral e queijos amarelos;
- ★ Alimentos ricos em gordura, como comidas do tipo fast food, batata frita, salgadinhos de pacote, hambúrguer e pizza;
- ★ Temperos industrializados, como maionese, amaciante de carne, ketchup, molhos prontos de salada e temperos prontos em pó ou em cubos.

Algumas dicas que também ajudam a emagrecer são:

- ★ Beber bastante água, porque essa bebida ocupa um volume no estômago, diminuindo a sensação de fome e ajudando a controlar o apetite;
- ★ Mastigar bem e devagar os alimentos, já que ajuda o cérebro a entender que o estômago está cheio e que se deve parar de comer, controlando a fome e promovendo o emagrecimento;
- ★ Dormir de 7 a 9 horas por noite, porque é durante o sono que acontece a produção de GH, um hormônio que participa da queima de gordura corporal, favorecendo o emagrecimento.

Refeição	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Café da manhã	200 ml de leite desnatado + omelete feita com 1 ovo e tomate picado	1 copo de suco verde + 1 crepioca	1 xícara de café s/ açúcar + 1 torrada integral + 2 fatias de queijo branco
Lanche da manhã	1 pera	1 tangerina	½ mamão papaia
Almoço	1 posta de peixe ensopado + 1 prato de salada com 2 col de sopa de grão de bico, tomate, pepino, cebola e alface, temperada com 1 col sobremesa de azeite + 2 fatias de abacaxi	1 filé de peito de frango grelhado + 3 col de sopa de feijão + 4 col de sopa de acelga refogada com 1 fio de azeite + 1 laranja	1 prato de sopa feita com repolho, cenoura, abobrinha, alho poró, abóbora e músculo + 1 fatia de melão
Lanche da tarde	1 iogurte desnatado s/ açúcar + 1 col de sopa de sementes de abóbora	1 maçã + 5 amêndoas	1 copo de vitamina feita com 150 ml de leite desnatado, ou leite vegetal, ½ banana e 1 col de sobremesa de aveia
Jantar	1 prato de sopa de tomate com 1 fio de azeite + 1 kiwi	1 omelete com 2 ovos, 1 fio de azeite, tomate, orégano e espinafre + 6 morangos	1 berinjela recheada com carne moída e molho de tomate caseiro, assada + salada de rúcula, acelga, pepino e tomate, temperada com 1 col de sobremesa de azeite + 1 ameixa fresca

Para facilitar o emagrecimento, é aconselhado passar por uma consulta com um nutricionista, para que seja feita uma avaliação da composição corporal, das necessidades nutricionais e dos objetivos de cada pessoa, indicando, assim, uma dieta individualizada.