

# O GUIA DO emagrecimento definitivo: como perder peso e manter o peso perdido.



por @nutrigibaumgarten

# Para quem serve?

Olá, querida leitora. Tudo bem?

Este material é um presente para você!

Está cansada de colocar em prática diversas estratégias nutricionais e não ter sucesso no emagrecimento? Ou ainda, consegue emagrecer com dietas restritivas mas com o passar do tempo, recupera todo o peso que perdeu, vivendo em eterno efeito sanfona?

Você não pode iniciar um processo de emagrecimento sem estratégias que realmente funcionam.

No E-book Guia do Emagrecimento Saudável eu te mostro os 10 passos que vão te fazer perder peso com saúde e, o melhor, manter este peso perdido. Neste e-book eu te ensino quais são os principais motivos pelos quais você tem tido dificuldades para emagrecer e te dou a solução de como vencer estas dificuldades.

"Guia do emagrecimento definitivo" foi como eu escolhi batizar esse e-book. Eu comprehendo que muitas vezes você não sabe como dar o primeiro passo em busca de uma vida mais saudável. Por esse motivo, eu listei aqui qual é o tripé da vida saudável e quais são os 10 ações que você precisará colocar em prática para perder peso com saúde e manter este peso perdido. Além disso, eu te darei dicas simples para ter uma alimentação saudável e como compor um café da manhã equilibrado e nutritivo. Não há nada mais justo do que começar uma transformação pela primeira refeição do seu dia. É

Com este e-book, espero que você consiga transformar seus hábitos alimentares e torne sua rotina ainda mais gostosa e saudável!

Espero que você goste, foi feito com muito carinho!

GIZELY BAUMGARTEN  


# Quem é a Gi?

Eu sou a Gizely Baumgarten, mas pode me chamar de Gi. Eu sou nutricionista funcional e sou apaixonada pela alimentação saudável, simples, prática e sem radicalismos.

Sou nutricionista formada há cerca de 12 anos e possuo anos de experiência com o emagrecimento feminino. Sou pós-graduada em Nutrição Funcional, Mestre em Ciências da Saúde pela USP e possuo Capacitação em Saúde da Mulher, Fertilidade e Modulação Intestinal.

Sou nutricionista funcional e pratico e incentivo uma vida saudável, equilibrada e intuitiva. Meu papel é ajudar mulheres a colocar em prática uma alimentação saudável, prazerosa e que faça sentido para a sua rotina.

Atuo na área do Emagrecimento, Saúde da mulher (SOP, endometriose, menopausa, TPM), bem-estar, sensibilidades alimentares, doenças autoimunes, distúrbios gastrointestinais, assim como hipertrofia, performance e estética (acne, flacidez e celulite).

Estou aqui para lhe ajudar a se alimentar de forma equilibrada, sem radicalismos e buscando uma vida saudável, leve e consistente.

Aproveite este material lindo!  
Um grande beijo,  
Gi.



GIZELY BAUMGARTEN

# Tripé da alimentação saudável

Para que o peso ideal seja mantido, o tripé do estilo de vida saudável precisa continuar em pé...



## TRIPÉ DA VIDA SAUDÁVEL



Alcançar o objetivo não significa abandonar os hábitos que foram construídos, e sim mantê-los para sempre, como parte da rotina.

# 10 ações para manter o peso

1



## NÃO ABANDONE OS VEGETAIS.

Ricos em fibras, minerais e vitaminas, mantêm o equilíbrio nutricional e ajudam na saciedade.

2



## EVITE OS INDUSTRIALIZADOS

Ricos em calorias, gorduras, açúcares, sódio, conservantes e aditivos..

3



## EVITE AS GORDURAS RUINS

Opte por fontes de gordura boa (azeite extravirgem, oleaginosas, abacate, coco)

4



## PREFIRA CARNES MAGRAS

a gordura saturada é mais inflamatória, então consuma carnes magras, peixes e frango.

5



## PREFIRA CARBOIDRATOS INTEGRAIS

Por serem ricos em fibra, sua digestão é mais lenta, o que contribui para melhor saciedade.

# 10 ações para manter o peso

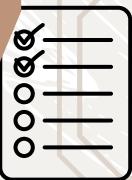
6



## NÃO ESQUEÇA DA ÁGUA.

Mantenha a garrafinha por perto. Sua quantidade ideal por dia é: 35mL x o seu peso.

7



## PLANEJE-SE

Organize para dar certo. Escolha os dias em que você vai fazer compras, preparar as refeições e ir à academia.

8



## REFORCE O MINDSET

Você não é a mesma pessoa que iniciou o processo. Aplique os aprendizados todos os dias.

9



## PERMITA-SE COM MODERAÇÃO

Não existem alimentos proibidos, mas saiba consumir alimentos mais calóricos quando realmente fizer sentido.

10



## RESPEITE OS SINAIS DE FOME E SACIEDADE

Coma quando sentir fome e aprenda a parar de comer no primeiro sinal de saciedade.

# Cuidados alimentares

## Alimentos que você deve evitar:

- Açúcares refinados, sucos concentrados de frutas, refrigerantes, xaropes, néctar, mel e caldas. Se estiver com muito desejo por doce, opte pelas frutas ou 1 ou 2 quadradinhos de chocolate 70% ou mais.
- Todos os carboidratos refinados e embalados, especialmente aqueles feitos a base de farinha de trigo, farinha de arroz, de milho, de mandioca, tapioca, polvilho, incluindo pães, massas, bolos biscoitos.
- Óleos de sementes industrializados especialmente soja, milho, canola, girassol, algodão

## Adoçantes

Evitar açúcares é crucial para que tenhamos uma alimentação saudável. Os adoçantes podem fazer parte de receitas eventualmente, mas o ideal é consumi-los com moderação também. Cuidado com aqueles adoçantes para uso culinário, forno e fogão, eles contêm maltodextrina que entra na sua corrente sanguínea como glicose. **NÃO COMPRE.**

Algumas boas sugestões: • Eritritol • Stevia 100% • Xilitol • Monk Fruit • Taumatinha.

# Cuidados alimentares

## Carboidratos:

- Dar preferência à: mandioca (aipim), batata baroa (mandioquinha), batata doce, quinoa.

## Carnes e ovos:

- Todos os cortes de carnes bovina, búfalo, carneiro, cordeiro, cabrito, suína e miúdos, preparados de acordo com sua preferência: churrasco, grelhados, cozidos, assados, ensopados.

- Aves preparadas de diversas maneiras (assadas, cozidas, grelhadas).

Peixes e frutos do mar.

- Ovos de todos os tipos preparados cozidos, assados, mexidos, fritos, omelete, ao forno.

## Gorduras para cozinhar:

Dê preferência por:

- Manteiga, manteiga ghee
- Óleo de coco, manteiga de coco
- Azeite de oliva
- Banha de porco

# Cuidados alimentares

## Hortaliças:

Dar preferência aos vegetais que nascem acima do solo.

- Folhas: alcachofra, rúcula, couve, espinafre, repolho, almeirão, alfafa, acelga, catalônia, agrião, chicória, escarola, endívia, todos os tipos de alface, espinafre, folhas de mostarda, folhas de beterraba.
- Vegetais não folhosos: aspargos, brócolis, nabo, rabanete, couve flor, couve de bruxelas, pepino, vagem, ervilha torta, broto de feijão, cenoura, chuchu, beterraba, alho poró, cogumelos de todos os tipos, quiabo, cebola, pimentão, abóboras de todos os tipos, alho, abobrinha, tomate, gengibre, jiló, maxixe.

Não utilize molhos prontos, industrializados para temperar sua salada. Opte pelas receitas no final deste plano ou tempere com um bom azeite de oliva, ou óleo de abacate, de chia, linhaça, sal e limão. Uma ótima oportunidade para ingerir mais vitamina C e boas fontes de gordura que melhoram seu HDL-colesterol (colesterol bom)

# Cuidados alimentares

## Queijos e laticínios:

Queijos (vaca, ovelha, búfala, cabra) de todos os tipos: cottage, muçarela, canastra, provolone, parmesão

- iogurte natural integral ou desnatado (não comprar iogurtes com frutas)
- Creme de leite fresco ou em lata
- Requeijão cremoso sem amido
- Cream cheese

## Sugestões de bebidas:

- Água natural ou com gás
- Água natural ou com gás saborizada
- Água natural ou com gás e limão espremido
- Café normal ou descafeinado
- Chá sem adoçar
- Café com leite (sendo maior quantidade de café)
- Suco Verde com mais vegetais e 1 única fruta
- Suco de limão ou maracujá sem adoçar

# Cuidados alimentares

## Frutas:

Frutas doces são muito saborosas e fáceis de exagerar, mesmo assim, são essenciais para o consumo adequado de vitaminas, minerais e fibras.

Opte por comprar as frutas da estação e escolha tamanhos menores para não exagerar na porção quando for degustar. As frutas congeladas, principalmente as frutas vermelhas, podem ser boas opções para ter no freezer, além disso, muitas vezes acabam sendo mais baratas do que as mesmas frutas frescas.

Abaixo estão relacionadas as frutas de acordo com seu índice glicêmico. Busque contemplar frutas com variados índices glicêmicos.

Grupo A (índice glicêmico baixo): abacate, coco, limão, morango, jambo, maracujá, mirtilo, acerola, cereja, framboesa, amora, pitanga, tangerina, umbu, mexerica, pêssego, melão, melancia. Grupo B (índice glicêmico moderado): ameixa, kiwi, graviola, jabuticaba, carambola, cajá, goiaba, pequi, mamão, cupuaçu, caju, nêspера, abacaxi, nectarina, laranja, pera, maçã, romã, figo. Grupo C (índice glicêmico alto): todos os tipos de banana, atemoia, manga, caqui, pinha, fruta do conde, seriguela, tamarindo, jaca, uva, uva passa, banana passa, frutas secas, tâmaras.



- GIZELY  
BAUM  
GARTEN



📞 (41) 99288-2025

✉️ gizelybaumgarten@gmail.com

📷 @nutrigibaumgarten