



MANUAL DE ACOMPANHAMENTO

Coach Diogo Deja

Coach Digo Deja

Profissional da Educação Física CREF 9878- GO, Pós graduado em Fisiologia do Exercício, ex-atleta de fisioculturismo, empresário, atuando na área desde 2002, trabalhando com hipertrofia e emagrecimento, desenvolvendo metodologias e estratégias, que aliam formas específicas de treinos e alimentação de acordo com cada indivíduo, o que tem proporcionado resultados incríveis e muito satisfatórios que encantam milhares de pessoas que adotam esta metodologia como um estilo de vida.

Missão do Coach Diogo Deja e sua Equipe Multidisciplinar:

Fazer com que todos sejam mais SAUDÁVEIS em um corpo mais ATRAENTE.

ISSO É ESTILO DE VIDA! NÃO UMA DIETA!!!!

O Método/Protocolo Diogo Deja é uma Decisão que Somente VOCÊ pode tomar!!!!!!

Sumário

APRESENTAÇÃO DO COACH	1
1 INTRODUÇÃO.....	5
2 - O PROTOCOLO DE EMAGRECIMENTO E SAÚDE COACH DIOGO DEJA.....	5
2.1-O que é o Protocolo	5
2.2-Avaliações	6
2.2.1- Física e Nutricional	6
2.2.2 - Fotos.....	6
2.2.3 - Aplicativo no Celular para Controle das Metas, Calorias e Macro nutrientes.....	7
3 - DIETA METABÓLICA	7
4 - BENEFÍCIOS DA DIETA METABÓLICA	8
5 - OBJETIVOS INICIAIS DOS 15 a 21 PRIMEIROS DIAS	9
5.1- DICAS para os 15 a 21 Primeiros Dias.....	10
5.2 - Ingestões de Carboidratos na fase dos Primeiros 15 a 21 dias	12
6 - ALIMENTOS LIBERADOS NA DIETA METABÓLICA DO 1º AO 21º DIA	13
6.1-Informações Adicionais sobre os Melhores Alimentos da Dieta Metabólica.....	15
6.1.1 Proteínas:.....	15
6.1.2 Gorduras:	16
6.1.3 Carboidratos:	17
6.1.4 Índice Glicêmico dos alimentos.....	17
7 - COMO MONTAR UM CARDÁPIO	19
7.1 Sugestões de cardápios Metabólicos.....	20
8 - SATURAÇÕES DE CARBOIDRATOS.....	26
8.1 - O que é a “Saturação”	26
8.2-Benefícios Fisiológicos e Emocionais.....	26
8.3- Como Realizar a Saturação.....	26
9 - TREINOS	27
9.1 - Treinos de Musculação e HIIT	28
SÉRIE A.....	33
SÉRIE B:.....	33
SÉRIE C:	33
9.2 - Treinos HIIT.....	33
9.2.1. - Como fazer o Treino HIIT ou Tabata?.....	34
10 - OS LIMITES DA MENTE.....	35
10.1 - Atitudes para o sucesso da dieta.....	35
10.2 - Crenças Limitantes Gerando Sabotadores.....	35

10.3- A importância da meditação	36
10.4 - Motivação.....	37
11-SUPLEMENTOS IMPORTANTES PARA A DIETA METABÓLICA	38
12 INFORMAÇÕES ADICIONAIS	39
12.1 – Vitamina D	39
12.2 – Vitamina C.....	41
12.3 – Intestino	41
12.3.1 – Intestino Preso na Dieta Metabólica.....	42
12.4 – Hormônios.....	47
12.5- Desequilíbrios Hormonais.....	48
12.6- O que fazer se a Dieta Low carb high fat aumentar seu colesterol	50
13- PERGUNTAS E DÚVIDAS FREQUENTES	53
14 BIBLIOGRAFIA	65

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é considerada pela Organização Mundial de Saúde um dos maiores problemas de saúde no mundo. Para 2025, estimam-se que cerca de 2,3 bilhões de pessoas no mundo estarão com sobrepeso, e mais de 700 milhões com obesidade, este problema também afeta as crianças, podendo chegar 75 milhões de casos com obesidade e sobrepeso se nada for feito. Para o Brasil as estimativas também não são nada boas, alguns estudos já apontam que mais de 52,5% da população estavam acima do peso, sendo 17,9% com obesidade em 2014, e para as crianças estima-se uma média de 15%.

A obesidade é um grande fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. No Brasil 72% das mortes são decorrentes de doenças crônicas. Fonte: Ministério da Saúde, VIGITEL 2014 e site ABESO.org.br.

A preocupação com a saúde e com a perda de peso abrange toda a população, pois junto com o aumento de peso além de doenças, vem a indisposição, cansaço físico, sono irregular, baixa auto-estima e insatisfação com seu corpo. Todos nesta situação querem ter um corpo mais saudável e uma melhor aparência física, muitos já tentaram de tudo e não conseguiram.

O COACH Diogo Deja irá te mostrar o caminho e acompanhá-lo durante este percurso para que consiga alcançar seu objetivo de forma segura e satisfatória.

A dieta preconizada é baseada na dieta metabólica, criada por um médico americano Dr. Mauro Di Pasquale, especialista em medicina do esporte, com 30 anos de experiência em pesquisa sobre nutrição e hormônios. Nesta dieta cada indivíduo é considerado como um ser geneticamente diferente com sua individualidade metabólica, diferente de outras dietas, esta é baseada em princípios e pesquisas científicas. Este plano alimentar utiliza a gordura da dieta e o nível de carboidratos como forma de manipular os hormônios naturais, com o objetivo não apenas de queimar gordura, mas também de moldar e tonificar o corpo e melhorar sua saúde. Fonte: Di Pasquale, Mauro G; Dieta Metabólica: a dieta que acaba com os mitos sobre carboidratos e as gorduras, São Paulo; Phorte, 2005.

2 - O PROTOCOLO DE EMAGRECIMENTO E SAÚDE COACH DIOGO DEJA

- Como mudar a composição corporal.
- Oxidar gordura de verdade.
- Manter ou até mesmo aumentar a massa magra (perder massa magra em um processo de emagrecimento é a coisa mais errada que pode acontecer).
- Não se preocupar com o peso, aprender sobre alimentação, ter consciência e mudar o estilo de vida!!!

2.1 - O que é o Protocolo

É o conjunto de vários fatores adquiridos desde 2002, que serão transmitidos e ensinado aos que querem:

- Reduzir % de gordura e celulites,
- Hipertrofia (aumentar a massa magra),
- Diminuir a ansiedade e depressão,
- Resistência física,
- Melhorar a Saúde e evitar Doenças,
- Melhorar o humor e autoestima,
- Ter sono reparador e acordar com disposição,
- Ter um corpo mais atraente,
- Modelar seu corpo (esculpir e melhorar simetria),
- Melhorar a performance em algum esporte

2.2 -Avaliações

2.2.1- Física e Nutricional

A avaliação física é de extrema importância para acompanhamento dos resultados, nela são mensuradas todas as medidas das dobras cutâneas para verificar a composição corporal e circunferências, deverá ser feita com um profissional da educação física ou nutricionista. Esta avaliação poderá ser realizada junto a equipe do Coach com horário e dia marcado, para quem faz a consultoria presencial, online ou mora em Goiânia, para os demais poderão ser realizadas com um profissional de sua cidade.

2.2.2 – Fotos

As fotos são um item importante para comparação dos resultados do aluno, nela poderá ser constatado os progressos de forma mais visível. As fotos deverão ser tiradas no início do protocolo ou junto com a avaliação física, são tiradas no celular do aluno, e serão repassadas para o COACH e sua equipe se o paciente desejar. Reiteramos que nenhuma foto será divulgada sem prévia autorização.

Segue algumas dicas para as fotos

- Mulheres biquíni
- Homens sunga
- Não é necessário aparecer o rosto
- Fundo branco ou claro
- Fotos de frente, de lado (braços para frente) e costa.
- Corpo relaxado e pernas um pouco afastadas
- Peça para alguém tirar com a câmera na altura do ombro.
- Não incline a câmera.
- Tire a foto numa distância de 2 a 3 metros. Prefira tirar a foto em um lugar com muita luz (preferência de manhã)

2.2.3 – Aplicativo no Celular para Controle das Metas, Calorias e Macro nutrientes

O aluno deverá instalar em seu celular um aplicativo chamado FAT SECRET (contador de calorias), vá à loja de aplicativos e baixe em seu aparelho, é grátis e será uma ferramenta fundamental para que você atinja as metas repassadas, e consiga obter seus resultados de forma satisfatória.

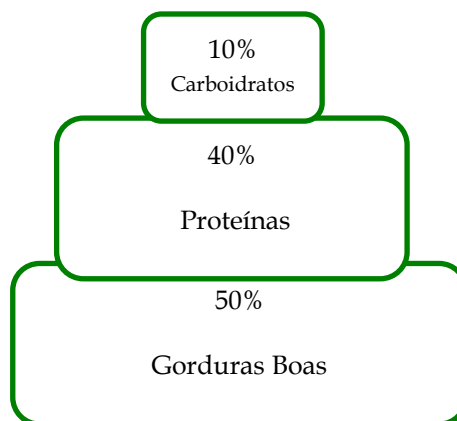
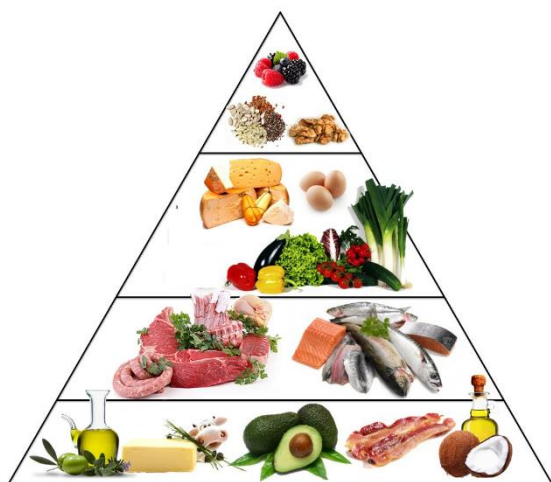
Dica: Assista no aplicativo do Coach 8W Trainer como utilizar o Fat secret.

3 – DIETA METABÓLICA

A Dieta Metabólica é baseada na baixa ingestão de carboidratos e autoconsumo de gorduras boas. Com a redução do consumo de carboidratos o corpo produzirá corpos cetônicos no fígado para serem utilizados como fonte de energia.

Os alimentos são compostos por três tipos de macronutrientes: Carboidratos, Gorduras e Proteínas. A base da dieta tradicional é composta por 50 - 60% de carboidratos, 20-25% de proteínas e o restante de gorduras, nesta os carboidratos são utilizados como fonte de energia primária, logo nosso corpo utilizará mais esta fonte.

A dieta metabólica possui uma composição diferente, sua base é constituída por 50% de gorduras boas, 40% de proteínas e 10% de carboidratos, conforme pirâmide abaixo.



Um indivíduo que consome uma dieta tradicional, irá transformar o carboidrato (pão, macarrão, arroz, batatas, doces, etc.) dos alimentos em glicose, e esta será a principal fonte de energia utilizada pelas células, sendo uma parte armazenada como glicogênio nos músculos e no fígado.

Após o início da dieta metabólica, não haverá glicose suficiente disponível para o corpo, devido à redução do consumo de carboidratos. Como tal, o corpo buscará uma estratégia alternativa para atender suas demandas de energia e continuar funcionando adequadamente.

Esta energia será gerada a partir da metabolização dos triglicerídeos (células de gorduras) em corpos cetônicos, que acontecerá no fígado. O corpo é induzido para um estado conhecido como cetose. Sendo este um processo natural em que o organismo inicia para nos ajudar a sobreviver.

4 - BENEFÍCIOS DA DIETA METABÓLICA

O corpo humano é muito inteligente, possui uma alta capacidade de adaptação ao que lhe é oferecido, com a redução dos carboidratos, o corpo irá utilizar a gordura como fonte de energia primária. Esta gordura será metabolizada gerando corpos cetônicos, e estes serão o principal combustível. Ou seja, a Dieta Metabólica utiliza a sua gordura corporal como energia (através da cetose) para funcionamento do corpo, por isso ocorre uma perda mais acentuada de peso, os níveis de insulina são reduzidos, transformando seu corpo em uma máquina de queimar gordura.

Ótimos níveis de cetonas proporcionam muitos benefícios para a nossa saúde, como a perda de peso, aumento do desempenho físico e mental, redução do apetite, prevenção da síndrome metabólica, entre outros como:

- Redução da gordura corporal sem reduzir massa:

Em uma dieta comum, rica em carboidratos para redução de peso, poderá ocorrer não somente a perda de gordura, mas também a perda de parte da massa muscular e do tônus muscular. Na dieta metabólica isto não ocorrerá, pois a ingestão mais alta de gordura influenciará no aumento da lipólise, ou seja na quebra química da gordura do corpo, porém isto só será possível se a ingestão total de calorias diárias for menor que seu gasto.

- Redução do apetite:

O consumo aumentado de gorduras, proteínas e reduzido em carboidratos na dieta metabólica, reduz o apetite e a ingestão alimentar de forma natural, sem a necessidade de medicação para tal. Este efeito pode ser proveniente da produção elevada de colecistoquinina (CCK), um hormônio produzido pelo aparelho digestivo e liberado pelo corpo. Em alguns estudos este hormônio demonstrou ser capaz de aumentar também a saciedade.

- Redução de triglicerídeos:

Os triglicerídeos são moléculas específicas de gordura, composta por três grupos de ácidos graxos e a adição de glicerol. Quando estes níveis estão elevados surgem várias ameaças à saúde como: risco elevado de AVC e doença cardíaca.

Um dos principais causadores de aumento dos níveis de triglicerídeos é o alto consumo de carboidratos, principalmente devido ao consumo de açúcares simples, investir em uma dieta com redução de carboidrato irá reduzir estes níveis e por consequência os riscos de desenvolver alguma dessas doenças.

- Melhora nos níveis de HDL:

As lipoproteínas de alta densidade (HDL), conhecidas como colesterol “bom”, são muito importantes para o corpo, e ter níveis elevados ajudará a garantir um coração saudável. As moléculas de HDL ajudam a transportar o colesterol “ruim” (LDL) da corrente sanguínea para o fígado, onde é quebrada, descartada ou reutilizada pelo corpo. Na dieta metabólica o alto consumo de gorduras boas, como o azeite, abacate, oleaginosas, proporcionam aumentos nos níveis de HDL.

- Melhora energia:

A falta de energia e disposição é uma queixa comum nas dietas ricas em carboidratos, pois ocorre também perda muscular e de força. As quantidades elevadas do consumo de carboidrato resultam em oscilações da insulina e consequentes alterações de energia e humor. Na

dieta metabólica esta indisposição pode ocorrer apenas nos primeiros dias, quando o corpo está realizando as adequações metabólicas na queima de gordura para a geração de energia. Quando o corpo entra em cetose esta energia é aumentada. Este aumento pode ser decorrente também dos efeitos sinérgicos de três grandes hormônios, que atuam em conjunto, proporcionando manutenção ou aumento da massa muscular durante a perda de gordura.

- Redução na pressão arterial:

A dieta metabólica reduz a resistência insulínica, eliminando picos de açúcar no sangue, consequentemente ajudando a baixar a pressão arterial, reduzindo os riscos associados;

-Redução dos sintomas da síndrome metabólica:

Os sintomas da síndrome metabólica incluem obesidade abdominal, pressão arterial alta, níveis elevados de açúcar no sangue em jejum, aumento dos níveis de triglicerídeos, com a execução de uma dieta metabólica, todos esses sintomas podem ser tratados e melhorados.

- Gerenciamento e redução de risco de Diabetes tipo 2:

É possível afirmar que a dieta com baixos carboidratos, é por enquanto, a melhor estratégia dietética para a prevenção e tratamento do DM2, mostrando maior eficácia também no controle de peso e fatores de riscos cardiovasculares, diminuindo assim a concentração de glicose no sangue, consequentemente estabilizando a secreção e ação da insulina.

- Menor efeito Platô:

O efeito platô é o período que o organismo para de progredir. Contudo em uma estratégia de Dieta Metabólica esse efeito ocorre com menos frequência. A mudança metabólica que acontece no corpo o transforma em uma máquina de queimar gordura, garantindo assim a perda de gordura consciente.

- Melhoras em transtornos cerebrais:

As principais fontes de produção de cetonas são provenientes do fígado, mas o cérebro também pode produzir cetonas em células especiais, chamados astrócitos. Esses corpos cetônicos são extraordinariamente NeuroProtetores. Reduzem a produção de radicais livres no cérebro e estimulam a produção de antioxidantes ligados ao cérebro. Além disso, essas cetonas bloqueiam a autodestruição das células cerebrais, portanto melhorando assim os transtornos.

5 - OBJETIVOS INICIAIS DOS 15 a 21 PRIMEIROS DIAS

O objetivo inicial dos primeiros 15 dias é ensinar seu corpo a metabolizar e sintetizar a gordura como fonte de energia, construção de membranas plasmáticas e células (proteção contra doenças degenerativas) e a melhorar a produção de hormônios (Testosterona, GH, Igf-1, dopamina, serotonina, endorfina e outros), hormônios estes que fazem seu corpo mudar:

- ✓ Metabolização e síntese da gordura,
- ✓ Oxidação da gordura (“queima”),
- ✓ Aumento de massa magra,
- ✓ Tônus e delineamento muscular,

- ✓ Melhorar a libido,
- ✓ Auto-estima,
- ✓ Bem-estar físico e psicológico,
- ✓ Sono reparador e profundo,
- ✓ Energia e alegria,
- ✓ Tirar a retenção hídrica e aumentar o metabolismo.

5.1- DICAS para os 15 a 21 Primeiros Dias

Selecionamos algumas dicas para ajudá-lo nestes primeiros dias.

1. Planeje suas refeições inserindo todos os alimentos no aplicativo anteriormente, assim você poderá montar seu próprio cardápio.
2. Após a instalação e cadastro no aplicativo Fat Secret (contador de calorias), realizar as configurações de acordo com seu objetivo.
3. **Se atente em não ultrapassar 30g-35g de carbos para mulheres e 40g -45g para homens; (no começo)**
4. Caso ultrapasse um pouco a quantidade de gordura e proteína totais não se preocupe;
5. Ingerir de 3 a 4 litros de água dia;
6. Não foque apenas na perda de peso da balança inicialmente;
7. Confie mais no espelho e na suas roupas do que na balança, irão ficar mais largas.
8. A primeira semana é a mais difícil podendo apresentar alguns efeitos “colaterais”: Dor de cabeça/náuseas/tontura/fraqueza/irritação/intestino preso/diarreia etc.
9. **NÃO RETIRE O SAL DA ALIMENTAÇÃO !!!!!**

Sua pressão pode baixar (sintomas parecidos da falta de energia que vem da falta dos carboidratos). Muitos se enganam achando que foi pela baixa ingestão do carboidrato. Antes de exercitar coloque sal embaixo da língua (2 gramas – equivale a 2 sachês de sal) caso já tenha pressão baixa ou se durante o treino sentir moleza, imediatamente coloque sal embaixo da língua, tome um copo de água e deite por 5 minutos com as pernas para cima.
10. Termogênicos naturais para aqueles com metabolismo lento podem ser usados (chá verde, cafeína, canela e outros que estão na lista dos suplementos indicados como sugestão);
11. É importante a utilização dos suplementos sugeridos nos tópicos de Suplementos para que o paciente tenha resultados mais eficazes e seguros .
12. Não é necessário bater metas diárias perfeitas de calorias, por exemplo, se sua meta de ingestão for 1.200 calorias hoje e ingeriu 1.000, no outro dia tente compensar com 1300 ou mais, sendo que o melhor a se fazer seria colocar metas semanais de calorias.
13. No início dos primeiros 15 a 21 dias, não fique mais de 3 a 4 horas sem comer.

14. Quando entrar em **Cetose...** você não sentirá FOME e não precisará mais comer de 3 em 3 horas.
15. Usar a fita de medir Cetose! Você receberá no whatsapp mais informações de como adquirir e usar a fita.

CONFIGURAÇÕES DE MACRONUTRIENTE / CALORIAS

NO APLICATIVO

MULHERES

Objetivo:

Emagrecimento, tônus muscular e saúde

Calorias:

1400 calorias até entrar em Cetose.

Após o teste de cetose confirmado, diminuir para 1000 calorias - geralmente ocorre a partir do **quarto** dia, e ajustes poderão ser feito para mais ou menos de acordo com os sintomas emocionais e físicos.

Macronutriente:

Colocar no aplicativo as quantidades em % dos macronutrientes a serem ingeridos.

50% gordura / 40% proteína / 10% carboidrato

HOMENS

Objetivo:

Emagrecimento, tônus muscular e saúde.

Calorias:

1800 calorias até entrar em Cetose.

Após teste de cetose confirmado diminuir para 1500 calorias - geralmente ocorre a partir do **sétimo** dia e ajustes podem ser feito para mais ou menos de acordo com os sintomas emocionais e físicos.

Macronutriente:

Colocar no aplicativo as quantidades em % dos macronutrientes a serem ingeridos.

50% gordura / 40% proteína / 10% carboidrato

Pronto!

Agora é só utilizar a lista de alimentos permitidos e planejar seu próprio cardápio.

O vídeo do aplicativo Fat Secret (8W Trainer) irá te ensinar como colocar os alimentos no app, juntamente com os vídeos a serem enviados pelo whataspp sobre o app.

5.2 - Ingestões de Carboidratos na fase dos Primeiros 15 a 21 dias

O controle da ingestão de carboidratos é muito importante para o sucesso do processo.

- A ingestão recomendada de carboidratos para mulheres de 30g - 35g, e para homens de 40g - 45g.
- Após seu corpo entrar em Cetose e os seguintes sintomas persistirem:
 - Fraqueza e cansaço durante o dia;
 - Fraqueza durante o treino;
 - Fraqueza após treino;
 - Dores de cabeça e mal estar;

Alguns ajustes poderão ser realizados devido a individualidade metabólica de cada paciente. Ajustes de calorias e macronutrientes como carboidratos serão feitos de acordo com esta individualidade.

Como exemplo podemos citar, alguns pacientes que mesmo estando em cetose podem se sentir mal acreditando ser em razão da restrição de carboidrato. Não necessariamente é a falta deste macronutriente, e sim falta de sódio na dieta, devido a restrição de industrializados. Para amenizar estes sintomas o paciente deverá aumentar um pouco a ingestão de sal, se os sintomas continuarem outros ajustes serão feitos, como por exemplo a administração de algum tipo de carboidrato:

- Aumentar em (25 gramas) de carbo (100 gramas de batata doce ou 2 colheres de sopa (30g) de aveia) no pós-treino, ou antes do treino se caso o ajuste de sal não resolver.

OU

- Ingerir mais carboidratos pela manhã (35 gramas), sempre usando carboidratos de índice glicêmico baixo (batata doce, aveia, maçã, etc.)

6 - ALIMENTOS LIBERADOS NA DIETA METABÓLICA DO 1º AO 21º DIA

Importante:

A ingestão de água é fundamental nesta dieta, beber de 3 a 4 litros de água por dia.

ALIMENTOS	QUANTIDADE CN = CARBOIDRATO EM GRAMAS	MEDIDA CASEIRA
	Cn=Carboidrato Líquido	
Vegetais cozidos		
Brócolis	100g (2cn/22kcal)	6 ramos médios
Berinjela	120g (7,7cn/78kcal)	4 colheres de sopa ch
Couve Flor	120g (1,7cn/57kcal)	6 colheres de sopa ch
Abobrinha	120g (2,72cn/44kcal)	3 colheres de sopa ch
Chuchu	100g (2,29cn/24kcal)	3 colheres de sopa ch
Jiló	100g (4,18cn/38kcal)	3 colheres de sopa ch
Vagem	100g (4,2cn/61kcal)	5 colheres de sopa ch
Quiabo	100g(2,5cn/45kcal)	5 colheres de sopa ch
Aspargos	100g (1,78cn/20kcal)	5unds grandes
Cogumelos	50g (1,48cn/24 kcal)	2 colheres de sopa
Azeitona	10unds (0,11cn/50kcal)	10unds
Palmito	50g (0,1cn/11kcal)	1und
Vegetais cru		
Cenoura	50g (3,39cn/20kcal)	2 colheres de sopa ch
Pepino	50g (1,04cn/6kcal)	2 colheres de sopa ch
Pimentão	50g (2,02cn/13kcal)	2 colheres de sopa ch
Repolho	50g (2,59cn/16kcal)	2 colheres de sopa ch
Tomate cereja	40g(1,95cn/15kcal)	4unds
Cebola	15g (1,32cn/6kcal)	2 colheres de sopa ch
Rabanete	50g (0,9cn/8kcal)	2 colheres de sopa ch
Couve crua	60g (1,33cn/16kcal)	2 colheres de sopa ch
Espinafre cru	60g (0,88cn/14kcal)	2 colheres de sopa ch
Couve refogada	60g (3,48cn/55kcal)	2 colheres de sopa ch
Espinafre refogado	60g (0,81cn/24kcal)	2 colheres de sopa ch
Broto de Feijão	50g (2,07cn/15kcal)	2 colheres de sopa ch
Agrião	À vontade	-
Rúcula	À vontade	-
Alface	À vontade	-
Acelga	À vontade	-
Almeirão	À vontade	-
Chicória	À vontade	-
Escarola	À vontade	-
Mostarda	À vontade	-
Proteína Vegetal		
Tofu	90g (2,34cn/46kcal)	1 fatia
Semente de abóbora	15g (1,8cn/50kcal)	1 colher de sopa ch
Leite de amêndoas	150ml (0,39cn/26kcal)	1 xícara peq

Proteína		
Frango Grelhado	130g (215kcal)	1,5und média
Carne Bovina	130g (286kcal)	1,5und média
Peixe	180g (231kcal)	1und grande
Ovo	200g (1,2cn/292kcal)	4unds
Ovo de codorna	150g (0,55cn/215kcal)	15unds
“Whey”	35g (4g/130kcal)	1scoop
Atum em lata	120g (210kcal)	1 lata
Sardinha em lata	105g (191kcal)	1 lata
Linguiça Caseira	100g (229kcal)	1 Porção
Hambúrguer	110g(0cn/204kcal)	1und
Frutas		
Abacate	100g (1,8cn/160kcal)	3 colheres de sopa
Kiwi	100g (8,8cn/46kcal)	1und média
Goiaba	100g (8,9cn/68kcal)	1und pequena
Coco Seco	30g (2,1cn/198kcal)	1 pedaço peq
Morango	100g (5,7cn/32kcal)	10unds
Mirtilo	100g (9,3cn/51kcal)	2 colheres de sopa
Framboesa congelada	100g (9,3cn/57kcal)	2 colheres de sopa
Ameixa	80g(8,04cn/40kcal)	1und média
Pêssego	100g(8,8cn/38kcal)	1und média
Maracujá	60g(8cn/58kcal)	1und média
Limão	-	-
Oleaginosas		
Castanha do Brasil	15g (1cn/105kcal)	4unds
Castanha de caju	20g (5,33cn/116kcal)	10unds
Amêndoas	10unds (0,97cn/69kcal)	10unds
Nozes	10g (0,63cn/67kcal)	3unds
Amendoim	15g (2cn/94kcal)	1 colher de sopa ch
Semente de girassol	15g (1,7cn/89kcal)	1 colher de sopa ch
Semente de Abóbora	15g (1,8cn/50kcal)	1 colher de sopa ch
Pasta de amendoim	15g(2cn/91kcal)	1 colher de sopa
Gergelim	15g(1,8cn/86kcal)	1 colher de sopa
Chia	15g(0,9cn/58kcal)	1 colher de sopa
Gorduras		
Bacon	20g (0cn/92kcal)	2 colheres de sopa
Muçarela	30g (0,7cn/95kcal)	2 fatias
Queijo prato	30g (0cn/101kcal)	2 fatias
Queijo coalho	30g (0cn/105kcal)	½ espeto
Queijo parmesão	30g(125kcal)	1 fatia
Queijo Provolone	30g(0,6cn/100kcal)	1 fatia
Manteiga	10g(75kcal)	1 colher de sopa rasa
Azeite	15ml (0cn/119kcal)	1 colher de sopa
Óleo de coco	15g (0cn/117kcal)	1 colher de sopa
Creme de leite	30g (0cn/68kcal)	2 colheres de sopa
Farinhas		
Farinha de coco	20g (1cn/108kcal)	2 colheres de sopa
Farinha de amêndoas	20g (1,55cn/113kcal)	2 colheres de sopa
Farinha de amendoim	20g (4cn/114kcal)	2 colheres de sopa
Farinha de berinjela	15g (4,9cn/25kcal)	1 colher de sopa

Líquidos		
Café	-	-
Chá	-	-
H2o	-	-
Vinho tinto seco	200ml(5,2cn/170kcal)	1 taça
Outros		
Todos condimentos	-	-
Canela	-	-
Gengibre	-	-
Cravo	-	-
Alecrim	-	-
Erva doce	-	-

6.1-Informações Adicionais sobre os Melhores Alimentos da Dieta Metabólica

6.1.1 Proteínas:

As proteínas são moléculas orgânicas compostas por aminoácidos, é um macronutriente essencial na construção e manutenção dos tecidos do corpo e saúde em geral. A ingestão de proteína de qualidade favorece a saciedade, controle do apetite, auxilia na produção de enzimas, hormônios, neurotransmissores e anticorpos, na reposição do gasto energético das células e no transporte de substâncias para o corpo.

É interessante sempre começar a montar a sua refeição pela escolha da proteína.

Exemplo de ótimas opções de proteínas de qualidade:

- Carne Bovina
- Carne de Frango
- Carne de Porco
- Peixes em geral
- Ovos
- Whey Protein

1)Carnes: Coma carnes em todas as refeições e se possível nos lanches também. Elas serão sua grande aliada nessa dieta e não podem faltar no cardápio. Para não aumentar muito as gorduras, opte por carnes magras, mas não deixe de comer uma carne vermelha com mais gordura de vez em quando, afinal, a gordura deve ser o protagonista dessa dieta e não podemos deixar de ingeri-la por completo (mesmo querendo deixar a dieta mais saudável).

*Com relação ao famoso peito de peru que quase todo mundo come e gosta, ele também está no grupo das carnes e do ponto de vista da quantidade de carbos está liberado na dieta. Mas preste atenção, pois ele é um embutido e contém sódio e conservantes. Limite a ingestão diária para não correr o risco de reter líquidos.

2) Ovos: coma a quantidade de 4 a 8 ovos todos os dias. Não tirar as gemas. A gema, além de ter a gordura que a dieta exige, faz bem para a saúde se ingerida com moderação. Ela contém Luteína, um nutriente importante na prevenção da degeneração muscular, Zeaxantina, que auxilia na proteção dos olhos contra a radiação ultravioleta e Colina, que é um nutriente essencial para o cérebro (e lembre-se que seu cérebro já estará sofrendo bastante com a falta de carboidratos!). *Você vai receber um vídeo no whatsapp sobre os ovos e sobre colesterol.*

3) Whey Protein Zero/pouco Carbo com ÁGUA: Um shake de Whey é a pedida ideal para o pós-treino e para os lanchinhos. É uma ótima opção doce para incrementar essa dieta cujas opções são na maioria das vezes salgadas.

Dica: Whey com abacate (ajuda a bater a meta de proteína e gordura)

6.1.2 Gorduras:

Gorduras naturais e saudáveis ajudam a emagrecer ! Além de fonte de energia, são veículos importantes de nutrientes, como vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) e ácidos graxos essenciais.

Exemplo de ótimas opções de gorduras de qualidade:

- Azeite de oliva extra virgem/Óleo de coco/Banha de porco/Manteiga
- Abacate/Coco seco
- Queijos Amarelos
- Oleaginosas (Castanha do Pará, Amêndoas, Amendoim, Nozes etc)
- Pasta de Amendoim

1) Queijos: Quanto mais amarelos os queijos forem, mais gordura e menos carboidratos eles terão. Podendo incluir um queijo light na dieta: ricota, minas curado e coalhada.

A coalhada também é excelente, pois pode virar tanto uma opção salgada como doce. Incluindo sal e ervas vira um excelente aperitivo para um jantarzinho ou reunião com os amigos. Incluindo adoçante e canela vira um doce levinho para comer antes de dormir

2) Pasta de Amendoim Integral: Recomendo esse alimento extremamente substancioso para saciar a vontade por doces que surgirá durante a dieta. A da marca Magic Time é a que eu mais gosto e tem apenas 1g de carboidrato e 35 calorias em 12g, o equivalente a 1 colher de sobremesa. USAR NO MÁXIMO 40g por dia devido a alta concentração de Ômega 6.

A coalhada também é excelente, pois pode virar tanto uma opção salgada como doce. Incluindo sal e ervas vira um excelente aperitivo para um jantarzinho ou reunião com os amigos. Incluindo adoçante e canela vira um doce levinho para comer antes de dormir.

3) Oleaginosas: Castanhas, amêndoas, nozes, sementes...

Além de pouco carboidrato elas contêm gordura “boa”, ou seja, que não são saturadas. Também possuem baixo índice glicêmico, prolongando a sensação de saciedade. Só não vale comer muito já que são muito calóricas.

6.1.3 Carboidratos:

Carboidratos são necessários para um funcionamento normal e correto do organismo, mas não são tão essenciais para o corpo como as proteínas e as gorduras, o ideal é escolher os melhores.

Os carboidratos controlam o funcionamento da insulina e a execução da insulina controla o armazenamento de gordura.

- *A Insulina é um hormônio responsável pela redução da glicemia, ao promover a entrada de glicose nas células. Esta é também essencial no metabolismo de sacarídeos, na síntese de proteínas e no armazenamento de lipídeos. Nos anos 50, foi descoberto que a insulina é o hormônio responsável pela acumulação de gordura no corpo.*

Escolher as melhores opções é importante, e como a influência do índice glicêmico e da carga glicêmica pode ajudar nessa escolha.

6.1.4 Índice Glicêmico dos alimentos

Índice glicêmico é tempo que o carboidrato de um alimento demora para ser absorvido pelo intestino.

Quanto mais rápida essa absorção, maior a capacidade desse alimento de gerar picos de insulina no organismo.

Alimentos com baixo índice glicêmico não são sempre aqueles que tem baixa quantidade de carboidratos. Muitas vezes um alimento pode ter uma quantidade considerável desse macronutriente, mas tem outros elementos que fazem com que sua absorção seja mais lenta, como consumir na mesma refeição proteínas, gorduras boas e fibras. Levando em conta o índice glicêmico da sua refeição por inteiro.

É preciso destacar que o índice glicêmico apresenta apenas a qualidade do carboidrato, ou seja, se ele é de rápida ou lenta absorção. Uma outra medida, chamada carga glicêmica, é importante para o cálculo de quanto carboidrato cada alimento traz em cada porção consumida. E quando um alimento tem uma carga glicêmica alta, ele vai demandar ainda mais insulina para que essa glicose seja utilizada, o que pode ser ruim mesmo que ela seja liberada de forma mais lenta.

Classificação do Índice Glicêmico:

IG baixo: menor do que 50

IG médio: entre 50 e 70

IG alto: acima de 70

Classificação da Carga Glicêmica:

CG baixo: menor do que 10

CG médio: entre 11 e 19

CG alto: acima de 20

Quanto maior o índice glicêmico e carga glicêmica de um alimento, em menor quantidade ele deve ser consumido, justamente para evitar picos de insulina.

Exemplo de ótimas opções de carboidrato de qualidade:

1) Vegetais e folhosos verde-escuros: Em geral estes contêm pouco carboidrato, mesmo que você consuma em quantidade maior ultrapassando sua meta de carboidratos, não se preocupe, pois estes possuem muitas fibras e não são totalmente absorvidos.

Use muito BRÓCOLIS, ESPINAFRE, COUVE, RÚCULA, AGRIÃO, ETC. SEU CARBOIDRATO DIÁRIO PODE SER DE ATÉ 60 GRAMAS VINDO DESTES ACIMA.

Para cada 20g de espinafre, por exemplo, temos menos de 1g de carbo. Dá para comer um montão e de quebra movimentar o intestino, que sofre com a falta de fibras durante a dieta.

2) Os Berry's ou frutas vermelhas (Mirtilo, framboesa, amora e morango): As frutas em geral costumam ter quantidades altas de carboidratos, entretanto estas frutinhas, que são cheias de antioxidantes e que fazem maravilhas pela nossa pele, representam uma ótima opção para a inclusão de frutas no cardápio sem que haja o consumo excessivo de carbos. O uso destas frutas desidratadas não é aconselhado.

Em 25g destas frutas, o suficiente para bater um shake super saboroso com Whey protein, temos apenas 3g de carboidrato, enquanto que em uma fatia média de abacaxi, por exemplo, tem cerca de 10g de carboidrato.

3) Legumes: Como por exemplo com uma quantidade menor de carboidrato: abobrinha verde, berinjela, vagem, chuchu, jiló e os demais descritos na lista de substituição acima.

4) Frutas: O ideal é restringir a quantidade de frutas, mas opções melhores e com menor quantidade de carboidrato como: Kiwi, morango, goiaba, ameixa, coco, abacate e as demais descritas na lista de substituição acima.

5) Gelatina Diet: A gelatina poderá ser uma aliada nos dias em que a vontade de comer doce for maior, mas não abuse pois possui muitos corantes. Dica: Observe bem o rótulo e se certifique que não possui carboidratos.

6) Chocolate 85%: 85% de cacau, com menor quantidade de gordura, podendo consumir com moderação.

OBS. Sabendo que no começo do planejamento todos os alimentos devem ser inseridos no aplicativo Fat Secret, se atentando as metas estabelecidas e em se adequar ao longo do dia, conciliando todos os alimentos ingeridos.

* DICAS *

O ovo me ajudou muito durante a dieta, no final do dia quando sentia muita fome batia as 4 claras com 1/2 colher de sopa de xilitol, 1 colher de sopa de coalhada seca e uma colher de chá de essência de baunilha e levava ao forno médio por cerca de 10 minutos em forminhas de muffin untadas com manteiga. Essa mistura que rende cerca de 6 a 8 bolinhos tem menos de 10g de carboidratos e cerca de 130 calorias. A receita também pode ser salgada, é só trocar o adoçante por queijo ralado. Obs. Na internet temos várias opções de receitas low carb high fat.

7 - COMO MONTAR UM CARDÁPIO

Para montar seu cardápio, pense nas dicas acima e escreva uma lista com os alimentos que você gostaria de consumir e que estão dentro dos alimentos permitidos. Em seguida consulte a quantidade de carboidratos contida na lista acima ou no aplicativo Fat Secret (calorias, proteínas e gorduras também!). Para certificar se realmente estão liberados. A quantidade de calorias serão passadas pelo nutricionista da equipe de acordo com sua individualidade, para os que estão fazendo o acompanhamento presencial.

O segredo do sucesso na dieta é o **PLANEJAMENTO**, ou logística, não deixe para montar seu cardápio no dia, monte com antecedência, tire 10 minutinhos do seu dia para planejar suas refeições do próximo dia, pois assim você poderá se assegurar que conseguirá atingir suas metas.

Alguns alimentos que aparentemente estariam fora da dieta podem até serem incluídos, como o pão (1 fatia de pão nutrella tem cerca de 5g de carboidratos). Só cuidado para não comer todo o seu limite diário de carbos com esses alimentos e acabar tendo que excluir outras fontes de carbo mais saudáveis, como as verduras. **Seja sábio em suas trocas!!!!**

Tente incluir os alimentos com mais carboidratos antes e após os treinos, o que garantirá mais energia para a seu desempenho. Se você não malha, sempre deixe aquela folguinha para a noite, quando sabemos que a fome é maior.

Planeje lanchinhos entre as principais refeições para não ter ataques de gula e sempre beba muita água e chá, para ajudar no funcionamento de seu copro.

7.1 Sugestões de cardápios Metabólicos

Exemplos de Cardápios MULHER:

FASE 1 EXEMPLO -- 1400 Calorias

~35g de Carboidrato (~CHO 10%, PTN40%, GORD 50%)

<u>CARDÁPIO Sugestão 1</u>	<u>CARDÁPIO Sugestão 2</u>
<p><u>Café da manhã:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -100ml de Chá ou Café sem açúcar -3 ovos inteiros (ex: omelete, ovo mexido, ovo cozido) -2 fatias de muçarela (30g) Ou 1 colher de sopa de Bacon (25g) 	<p>Café da manhã:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Suco verde:1 folha pequena de couve + suco de 1 limão + hortelã + gengibre a gosto + gelo -3unds de ovos pochet -2 fatias queijo prato(30g)
<p><u>Almoço:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salada de folhas verdes à vontade -1 colher de sopa de azeite -1 bife grande(130g) de carne bovina, frango ou peixe -6 colheres de sopa(120g) de legumes no vapor (brócolis, berinjela, couve flor, abobrinha, vagem, chuchu, jiló, quiabo) 	<p><u>Almoço:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Mix de folhas verdes escuras (rúcula, agrião) -100g de Linguiça de porco grelhada artesanal -6 colheres de sopa(120g) de legumes no vapor (brócolis, berinjela, couve flor, abobrinha, vagem, chuchu, jiló, quiabo)
<p><u>Lanche 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Mix de oleaginosas (2unds de castanha do Brasil + 5 castanhas de caju, 2 nozes) -1 fruta (kiwi, goiaba, abacate (2 colheres,70g), morangos (15 unds,150g), amora (100g) 	<p><u>Lanche 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -8 unds de Amêndoas -1und de Kiwi + 1 colher de chá chia
<p><u>Lanche 2:</u></p> <p><u>SHAKE Capuccino:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Bater no liquidificador 100ml de café sem açúcar + 1 medidor de Whey de baunilha(30g) + 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral + gelo + água se necessário 	<p>Lanche 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> -100g de abacate -1 colher de sopa de pasta de amendoim integral(15g)
<p><u>Jantar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Salada de folhas verdes à vontade -1 colher de sopa de azeite -1 bife médio(120g) de carne bovina, frango ou peixe -4 colheres de sopa(100g) de legumes no vapor (brócolis, berinjela, couve flor, abobrinha) <p><u>OU-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Salada de folhas verdes à vontade +1und de espetinho carne bovina ou de frango + 1 espetinho de queijo coalho(50g) 	<p><u>Jantar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Salada de folhas verdes (Alface, Rúcula, Agrião, Acelga) -2 bifes de peixe tilápia grelhado(200g) -Macarrão de Abobrinha(100g) -30g de queijo coalho

Exemplos de Cardápios MULHER:

FASE 2 EXEMPLO -- 1000 Calorias

~30g de Carboidrato (~CHO 10%, PTN40%, GORD 50%)

<u>CARDÁPIO Sugestão 1</u>	<u>CARDÁPIO Sugestão 2</u>
<u>Café da manhã:</u> -2 ovos cozidos -1 fatia de muçarela -150ml de café ou Chá	<u>Café da manhã:</u> -2 ovos mexidos com 1 colher de sopa de requeijão -2unds tomate cereja -150ml de Chá canela
<u>Almoço:</u> -100g de Carne patinho moída -80g de Vagem refogada -Salada de folhas verdes a vontade -1 colher de sopa de azeite + limão	<u>Almoço:</u> -100g de Peixe grelhado -100g de Macarrão de abobrinha -Salada de folhas verdes a vontade -1 colher de sopa de azeite + temperos
<u>Lanche1:</u> - 1und de Goiaba -2 colheres de sopa de amendoim torrado com sal	<u>Lanche1:</u> - 1und de Ameixa vermelha -1 colher de sopa de creme de leite
<u>Lanche2:</u> SHAKE: Whey Protein (30g) sabor Baunilha + 150ml de café sem açúcar + 1 colher de chá de cacau em pó + canela a gosto	<u>Lanche2:</u> - 70g de atum enlatado em óleo - 30g de queijo prato (duas fatias) - 150ml de café
<u>Jantar:</u> -Omelete de espinafre 1 xícara com 2 ovos + 30g queijo prato, temperos a vontade de sua preferência -Salada de folhas verdes a vontade	<u>Jantar:</u> -1und espetinho de Carne ou Frango -2 colheres de sopa de vinagrete -Salada de folhas verdes a vontade

Exemplos de Cardápios MULHER:

FASE 2 EXEMPLO -- 1000 Calorias

~30g de Carboidrato (~CHO 10%, PTN40%, GORD 50%)

<u>CARDÁPIO Sugestão 3</u>	<u>CARDÁPIO Sugestão 4</u>
<u>Café da manhã:</u> -Omelete com dois ovos e duas fatias de muçarela(30g) tempere a gosto. -150ml Café com adoçante	<u>Café da manhã:</u> SHAKE: Whey Protein (30g) sabor baunilha + 150ml de café sem açúcar + 1 colher de sopa de Pasta de amendoim
<u>Almoço:</u> -100g Peito de frango grelhado -80g de Brócolis cozido -Salada mista de folhas verdes escuras a vontade -1 colher de sopa de azeite para temperar	<u>Almoço:</u> -100g de Carne bovina -70g de Berinjela assada -Salada de folhas verdes à vontade -1 colher de sopa de azeite
<u>Lanche 1:</u> -80g de Morangos -3unds de castanhas do Pará	<u>Lanche 1:</u> - 1und de Kiwi
<u>Lanche 2:</u> SHAKE: Whey Protein sabor baunilha(30g) -80g de Abacate #Bata no liquidificador com gelo e água(150ml)	<u>Lanche 2:</u> -2 ovos mexidos -25g de bacon -150ml de Chá ou Café
<u>Jantar:</u> -100g de Peixe grelhado(Tilápia) -60g de Abobrinha refogada -Salada mista de folhas verdes escuras a vontade + 1 colher de sopa de azeite	<u>Jantar:</u> -100g de Peito de frango grelhado -80g de Couve Flor cozida e temperada (ou Arroz de couve flor) -Salada de folhas verdes

Exemplos de Cardápios HOMEM:

FASE 1 EXEMPLO HOMEM – 1800 Calorias

~45g de Carboidrato (~CHO 10%, PTN40%, GORD 50%)

<u>CARDÁPIO Sugestão 1</u>	<u>CARDÁPIO Sugestão 2</u>
<p style="text-align: center;"><u>Café da manhã:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -200ml de Chá (sabor de preferência) Ou Café s/açúcar -4 ovos inteiros -2 Fatias de muçarela -1 Colher de sopa de bacon (20g) 	<p style="text-align: center;"><u>Café da manhã:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -150ml de Café sem açúcar -Omelete com 3 ovos inteiros + 2 colheres de sopa de atum em óleo + 1 colher de chá de parmesão ralado -1und de Kiwi
<p style="text-align: center;"><u>Almoço:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Salada de folhas verdes à vontade -1 colher de sopa de azeite -1 bife grande(150g) de carne bovina, frango ou peixe -6 colheres de sopa de legumes no vapor (brócolis, berinjela, couve flor, abobrinha) (130g) 	<p style="text-align: center;"><u>Almoço:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Mix de Folhas verdes escuras -1 colher de sopa de azeite -1 bife grande(150g) de lombo suíno assado -Legumes salteados na manteiga (50g de vagem + 60g de abobrinha verde + 1 colher de chá de manteiga de leite)
<p style="text-align: center;"><u>Lanche 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Mix de oleaginosas (2unds de castanha do Brasil + 8 amêndoas) -1 Fruta (kiwi, goiaba, abacate (2 colheres,70g), morangos (15 unds,150g), amora (100g) 	<p style="text-align: center;"><u>Lanche 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -5unds de Castanhas do Pará -1und de Goiaba (80g) -2 Colheres de creme de leite
<p style="text-align: center;"><u>Lanche 2:</u></p> <p style="text-align: center;">SHAKE Capuccino:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bater no liquidificador 100ml de café sem açúcar + 1 medidor de Whey de baunilha(30g) + 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral + gelo + água se necessário. 	<p style="text-align: center;"><u>Lanche 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -150ml de suco de Limão sem açúcar -2unds de ovos inteiros cozidos -40g de bacon
<p style="text-align: center;"><u>Jantar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Salada de folhas verdes à vontade -1 colher de sopa de azeite -3 unidades de almondegas medias ou 1 bife grande(150g) de carne bovina. -5 colheres de sopa de legumes no vapor (brócolis, berinjela, couve flor, abobrinha) (120g) <p style="text-align: center;">OU-</p> <ul style="list-style-type: none"> Salada de folhas verdes à vontade 1und de espetinho carne bovina ou de frango + 1 espetinho de queijo coalho(50g) 	<p style="text-align: center;"><u>Jantar:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Salada de folhas verdes -1 colher de sopa de azeite -1und de bife grande(150g) de frango grelhado -150g de brócolis gratinado com 2 fatias de muçarela(40g) <p style="text-align: center;">Ceia:</p> <ul style="list-style-type: none"> 100g de abacate + canela a gosto

Exemplos de Cardápios HOMEM:

FASE 2 EXEMPLO 2 HOMEM – 1500 Calorias

~40g de carboidrato (~CHO 10%, PTN40%, GORD 50%)

<u>CARDÁPIO Sugestão 1</u>	<u>CARDÁPIO Sugestão 2</u>
<u>Café da manhã:</u> -Omelete com 3 ovos -80g de muçarela, -2 Fatias de tomates, tempero a gosto. -150ml de Café	<u>Café da manhã:</u> -3 Ovos mexidos -1 Colher de sopa de requeijão (25g) -50g de bacon -150ml de Café
<u>Almoço:</u> -150g Contra filé -80g de Brócolis cozido -100g Couve flor cozida - Salada mista de folhas verdes escuras a vontade. -50g de palmito	<u>Almoço:</u> -150g de Peito de frango grelhado -100g de Abobrinha refogada -Salada de folhas verdes a vontade -1 colher de sopa de azeite + limão
<u>Lanche 1:</u> -1und de kiwi(65g) -30g de Castanha de caju	<u>Lanche 1:</u> -10unds de Morangos(150g) -1 colher de Creme de leite(15g) -10unds de amêndoas
<u>Lanche2:</u> SHAKE de Morango -Whey Protein (30g) -100g de Morango Bata no liquidificador com gelo e água(150ml)	<u>Lanche2:</u> SHAKE de Abacate -Whey Protein (30g) sabor baunilha -100g de Abacate + gelo e água(150ml)
<u>Jantar:</u> -100g de Peixe(Tilapia) grelhado -100g de Abobrinha refogada - Salada mista de folhas verdes escuras a vontade	<u>Jantar:</u> -2unds de Almondegas de Patinho(100g) -100g de Brócolis assado 1 colher de sopa de azeite -Salada de folhas verdes a vontade

Exemplos de Cardápios HOMEM:

FASE 2 EXEMPLO 2 HOMEM – 1500 Calorias

~40g de carboidrato (~CHO 10%, PTN40%, GORD 50%)

<u>CARDÁPIO Sugestão 3</u>	<u>CARDÁPIO Sugestão 4</u>
<u>Café da manhã:</u> SHAKE Capuccino -Whey Protien (30g) sabor baunilha + 150ml de café sem açúcar + 1 colher de sopa de pasta de amendoim(20g)	<u>Café da manhã:</u> -70g de Atum “em óleo” -1 colher de sopa Creme de leite -1und de Ameixa vermelha -150ml de Café
<u>Almoço:</u> -150g de Patinho Moído -100g de Berinjela refogada -Salada de folhas verdes a vontade -1 colher de sopa de azeite + limão	<u>Almoço:</u> -150g de Alcatra -100g de Vagem refogada -Salada de folhas verdes a vontade -1 colher de sopa de azeite
<u>Lanche 1:</u> -1und de Goiaba Vermelha -1 colher de sopa de creme de leite -25g de Castanha de Caju (10unds)	<u>Lanche 1:</u> -80g de Maracujá -3unds de Castanhas do Pará
<u>Lanche 2:</u> -150ml de café sem açúcar -2unds de ovos cozidos -30g de bacon	<u>Lanche 2:</u> -2unds de ovos inteiros cozidos -2 fatias de queijo prato(35g) -150ml de Café
<u>Jantar:</u> -100g de Frango grelhado -100g de Brócolis -Salada de folhas verdes a vontade -1 Colher de sopa de azeite	<u>Jantar:</u> -1und de Espetinho de Contra filé(130g) -1und de Espetinho de queijo coalho(30g) -100g de Vinagrete -Salada de folhas verde a vontade

8 - SATURAÇÕES DE CARBOIDRATOS

8.1 - O que é a “Saturação”

A saturação é uma alta ingestão de carboidratos para restabelecimento do glicogênio muscular, sendo que este foi depletado durante a fase low carb. A importância da saturação para todo o processo é a mudança do curso dos macronutrientes no organismo, tirá-lo da homeostase, isso de fato impulsionará a atividade tireoidiana e fará com que seu metabolismo acelere.

OBS. Um ganho de peso na balança de curto prazo pode ocorrer, mas isso é apenas temporário e seu peso deve retornar ao normal após o evento. Se você tem diabetes, a carga de carboidratos pode ser perigosa. Não tente fazer isso sem instrução do seu médico ou nutricionista.

8.2-Benefícios Fisiológicos e Emocionais

- ✓ Aumento do Tônus muscular
- ✓ Estímulo para Hipertrofia (crescimento muscular)
- ✓ Estímulo de Hormônios anabólicos
- ✓ Quebra de homeostase do corpo
- ✓ Convívio social
- ✓ Liberdade para comer o que gosta
- ✓ Quebra da rotina da dieta

Isso tudo sem comprometimento do resultado, irá estimular o organismo para continuar a queima de gordura.

8.3- Como Realizar a Saturação

Livre: Você poderá comer qualquer tipo de carboidrato, desde junkfood a doce;

Saudável: Você come comida de verdade, arroz, batata, mandioca, macarrão Etc;

Como realizar a Saturação:

Para quem visa Emagrecimento

- ❖ Manter-se na dieta nos dias da saturação, podendo escolher uma refeição no sábado e uma refeição no domingo; (ex: almoço ou jantar)
OU
- ❖ Somente um dia, nas três primeiras refeições incluir o carboidrato.

A primeira saturação pode acontecer entre o 15º ao 21º dia após o início da dieta, nestes dias você irá consumir uma quantidade maior de carboidratos.

Existem alguns tipos de saturação, livre, saudável e controlada. A forma de saturação e os exercícios a serem realizados, deverão ser feitos de acordo com seu objetivo e sua individualidade metabólica, exemplo: Emagrecimento e hipertrofia etc.

Entre em contato com seu COACH (caso seu plano tenha essa opção) para realizar a saturação de acordo com seu objetivo.

- A saturação de carboidrato mais comum para quem visa emagrecimento é:

- Manter-se na dieta nos dias da saturação, podendo escolher uma das refeições e nesta comer muito carboidrato. Se comer no café da manhã um dos efeitos será sonolência o dia todo, então deixe para comer mais carboidrato à noite. Ou no café da manhã faça ingestão de carboidratos integrais (aveia, frutas, pão integral etc.)

- Somente em um dia nas três primeiras refeições do dia incluir o carboidrato.

- A saturação de carboidrato mais comum para quem visa Hipertrofia é:

-Saturação de carboidratos de duas em duas horas, com índices glicêmicos diferentes em um dia.

A saturação de carboidrato pode causar alguns efeitos indesejáveis, se for usado alimentos processados, refinados e doces. Descubra qual melhor forma de saturar escolhendo bons alimentos e a nutricionista pode ajudar neste processo.

Depois da saturação que geralmente ocorre nos finais de semana, voltar na segunda-feira para a dieta com as proporções de 50% gordura, 40% proteína e 10% carboidratos e com as calorias de acordo com o sexo, mulher 1000 calorias e homens 1500 (podendo ser ajustado caso sinta algum efeito colateral)

9 – TREINOS

Caso o aluno (a) é sedentário, não faz nenhuma atividade física por mais de 1 ano e tem algum tipo de lesão ou problema de saúde, comunicar o Coach para ajuste dos treinos, caso seu plano tenha esta opção.

Quer resultado rápido?

Quer sair da zona de conforto e mudar seu corpo?

Então treine duas (2) vezes ao dia! O protocolo é esse... **Treinar duas vezes ao dia!**

1 hora de treino metabólico (circuito na musculação) e o outro treino é de alta intensidade em curto espaço de tempo conhecido como HIIT ou TABATA.

Não interessa a ordem porem tem que ter um intervalo de no mínimo 6 horas.

Exemplo: treino metabólico (musculação) de 1 hora na parte da manhã e o HIIT (20 minutos) à noite ou vice versa. E o dia que não consegue ir à academia treinar dois HIIT no dia sempre respeitando o intervalo mínimo de 6 horas.

Quer saber sobre o impacto no resultado e o que causa no seu corpo com esse treino HIIT ou TABATA?

O treino Hiit colabora para o emagrecimento principalmente por 4 fatores:

- Mais gasto de calorias durante o treino, gasto calórico de 317 calorias em 20 minutos de treino, para você ter ideia 1 hora na esteira iria queimar algo em torno de 250 calorias.
- Mais gasto de calorias após o treino, com esse método você gera um débito cardíaco que nada mais é do que uma conta negativa de oxigênio e assim que termina o treino seu corpo vai trabalhar mantendo o metabolismo acelerado para pagar essa conta e isso será à custa de mais gordura. Efeito after burning de até 48 horas.
- Mais produção de GH e hormônios anabólicos. Por ter um estresse metabólico alto, o HIIT esgota rapidamente o estoque de glicogênio (carboidratos) do seu corpo, e com isso aumenta a produção do hormônio GH que irá contribuir para usar a gordura como fonte de energia além de favorecer o aumento de massa muscular.
- Diminuição da grelina. A grelina é um hormônio ligado a fome, e existe registros da ciência do Hiit atuar suprimindo esse hormônio que por consequência traz uma diminuição na vontade de comer.

Além de tudo isso, dependendo de como o HIIT for trabalhado pode trazer benefícios para o condicionamento cardiorrespiratório, agilidade, equilíbrio, força muscular e coordenação. O tempo de treino dura em média de 7 a 20 minutos, vale apenas deixar claro que na ciência a maioria dos estudos foram feitos em bicicletas ergométricas, elípticas, escada, bike air, remos, mas o que precisa ficar claro é o que determina o Hiit não é o exercício de fato, mas principalmente a intensidade dos estímulos que nos estudos ultrapassam a marca de 90% da frequência cardíaca máxima e essa intensidade pode ser alcançada com várias combinações e por isso a orientação profissional é indispensável.

O treino aliado à dieta é uma ferramenta poderosíssima para que consiga alcançar seu objetivo. Muita pesquisa tem demonstrado que a quebra da gordura (lipólise) é maior em pessoas que têm baixas concentrações de insulina. Na dieta metabólica na fase de ingestão maior de gorduras e menor em carboidratos foi demonstrado que ocorre esta diminuição de concentração sérica de insulina, aumentando a lipólise.

Foram desenvolvidos alguns modelos de exercícios direcionados especialmente para esta dieta que irá proporcionar um melhor resultado, sendo exercícios de Musculação e HIIT.

9.1 - Treinos de Musculação e HIIT

Obs. Treinos todos os dias ou mínimo 5 vezes por semana.

Você deverá acessar o aplicativo 8 Wtrainer (para quem está fazendo consultoria com o coach) onde estará disponível os vídeos dos treinos com áudios explicativos.

Objetivo: Depletar glicogênio muscular / preparar articulações e ligamentos / aumentar a resistência e tônus muscular/gasto energético / estimular hormônios anabólicos e de prazer;

TREINO 1 - primeiros 30 a 40 dias

Execução:

Fazer 2 a 4 séries de dois exercícios diferentes sem descanso entre as series.

2 series para quem é sedentário e 3ª e 4ª series para quem já faz alguma atividade física.

A Carga (peso) escolhida será para chegar a Falha concêntrica (positiva) entre 15 a 20 repetições. (dica de como achar as cargas para cada exercício, no aplicativo 8Wtrainer)

Após fazer as 2 a 3 series descansar 1 minutos e começar uma outra sequência de 2 exercícios .

Observações: Para os sedentários pode haver dor muscular, então nos dias de muita dor fazer caminhadas longas com passadas rápidas de 1 hora ou pedalar por 1 hora.

Para os que já treinam fazer este treino por 15 dias seguidos. E se algum professor disser que está errado diga para ele estudar sobre “depleção de glicogênio muscular” e “dieta metabólica”. E o seu professor pode montar um treino circuito do corpo todo de acordo com as máquinas que tem na academia, lembrem-se, nosso foco inicial é a eliminação de gordura corporal.

Seqüência do treino

- Leg Press *seguido* de puxada alta aberta
- Agachamento (peso do corpo para iniciantes ou com problema de coluna e para pessoas que já treina uma carga moderada) *seguido* de Remada alta aberta
- Extensor de coxa *seguido* de Bíceps rosca barra ou polia
- Flexora de coxa *seguido* de tríceps polia
- Supina barra ou máquina *seguido* de Abdômen (movimento completo)
- Ombro (desenvolvimento máquina ou halteres) *seguido* de hiper extensão lombar
- Panturrilha em pé *seguida de Panturrilha sentada*
- Abdutor *seguido* de adutor
- Glúteo na polia ou usando um elástico em pé 30 repetições cada lado.

2 opção de treino dos primeiros 30 a 40 dias

Treino circuito musculação (dieta metabólica)

Fazer todos os exercícios abaixo na seqüência sem descanso, após fazer o adutor (último exercício) descansar por 2 a 3 minutos e repetir 3 a 4 x novamente.

- Leg press / bíceps / panturrilha / puxada na frente /extensor de coxa / supino máquina / abdômen / ombro / flexor de coxa / tríceps / remada aberta ou fechada / lombar / agachamento no Smith/ ABDUTOR E ADUTOR.

- 14 Dias seguidos (Fazer todos os dias)

- Carga moderada (a cada treino aumentar os pesos gradativamente)

- 15 a 20 repetições

- 10 Segundos de descanso entre os exercícios (tempo de ir para outra máquina)

- Repetir esse circuito por 3 a 4 vezes, descansando por 3 minutos entre o circuito.
- Os exercícios podem ser variados durante o exercício.

Suplementos usados:

- L-Carnitina 3gr (pré-treino) – 20min antes de treinar
- Pós-treino - 1 dose de Whey protein+ 5gr de creatina com água (tomar 1 hora pós-treino ou fazer alguma refeição sólida)

Obs. Caso o objetivo é emagrecimento comer ou tomar o shake depois de 1 hora após o termino do treino.

Treino Metabólico

Fase 2

Quinta ou sexta semana em diante

Objetivo:

Definição muscular / perda de gordura / tônus muscular

Duração 4 a 5 semanas

Treino 5 x por semana

Descanso entre as series de 40 a 45 seg. de descanso

Descanso entre os exercícios 1:30 a 2 minutos

6 serie de cada exercício

20 repetições cada série

Carga para 20 repetições (como achar a carga ideal?)

Segunda

Peito / abdômen/ panturrilha

Supino reto com barra (ou maquina)

Crucifixo na polia ou na máquina Peck deck

Supino inclinado com halteres ou barra

Flexão no chão (homens)

Panturrilha em pé máquina ou Smith

Panturrilha sentada

Abdômen (treino no final do texto)

Terça feira

Quadríceps / ombro

Leg press

Hack press

Smith agachamento

Extensor de quadríceps

Adutor

Elevação lateral halteres

Desenvolvimento halteres

Elevação frontal barra ou halteres

Remada alta barra (homens)

Quarta feira

Peito / biceps / abdômen

Rosca barra ou halteres

Rosca inversa barra

Rosca martelo

Rosca Scott barra ou halteres (homens)

Tríceps Frances barra ou halteres

Tríceps polia corda

Tríceps testa

Tríceps no banco (homens)

Abdômen (no final do texto)

Quinta feira

Posterior de pernas / glúteo – mulheres

Posterior e panturrilhas –homens

Flexor deitado

Stiff

Flexor sentado ou em pé unilateral

Abdutor

Meio terra (homens)

Glúteos na polia

Elevação pélvica banco com carga

Panturrilha sentado

Panturrilha em pé

Sexta feira

Costa / abdômen

Puxada alta aberta na frente

Puxada alta pegada fechada

Remada alta máquina ou remada curvada pegada aberta barra

Remada fechada máquina ou remada curvada fechada halteres

Pullover na polia alta

Hiperextensão no banco romano

Abdômen

Rotina de Treino para Definição Abdominal

3 x por semana dia sim dia não

O treino será dividido em séries A-B-C, sendo realizadas com um dia de descanso total entre cada uma delas – sugiro segunda, quarta e sexta.

SÉRIE A

- **Supra 90° com carga – Drop Set:** Execução: A execução deste exercício você usará uma anilha de 10 kg e fará até a falha, logo em seguida pegue uma anilha de 5 kg e faça novamente até a falha, terminando pegue uma anilha de 2kg e faça até a falha. Sem descanso entre essas sub-séries. Fechando as 3 você terminou uma série,descanse 1 minutos e Repita mais 3x.

SÉRIE B:

- **Infra Banco + Infra solo:** Execução: uma série de infra banco sem carga extra até a falha. Então, sem descanso deite-se e realize uma série de infra solo até a falha.descanse 1 minutos e Faça 3 séries.
- **Abdominal cruzado sem parar:** Execução: 20 repetições de cada lado 3 séries 1 minutos de descanso.

SÉRIE C:

- **Super-série de Supra 90° – Infra solo – abdominal cruzado:** Execução: Realize uma série de cada um de forma seguida e sem descanso entre elas, totalizando 4 séries de cada um.

Breve resumo sobre Drop Set e Rest Pause

Drop Set – Você fará a primeira série com a sua carga máxima, ao falhar, diminua 10% da carga e execute novamente sem descansar, então diminua mais 10% e execute mais uma vez, até a falha. Essas 3 sub-séries formam uma série, então você descansa 30 segundos e faz isso mais 2 vezes.

Rest Pause – Você irá executar a primeira série, então descansa 10 segundos e faça novamente seu máximo, então descansa mais 10 seg e execute novamente. Isso foi uma série, descansa 30 seg e repita mais 2 vezes.

Mantenha o mesmo esquema de execução na fase concêntrica e na excêntrica, sempre treinando até a falha, afinal seu músculo não sabe contar. O descanso deve variar entre 25 e 30 segundos, não mais que isso.

9.2 - Treinos HIIT

O HIIT é um exercício de alta intensidade, que estimula fatores de transcrição que atuam na biogênese mitocondrial (aumento no tamanho e no número de mitocôndrias). Com o aumento da quantidade de mitocôndrias, a oxidação de ácidos graxos (queima de gordura) é mais estimulada, o que aperfeiçoa o emagrecimento.

Este treino estimula todos os hormônios anabólicos que fazem seu corpo a “queimar” gordura e aumentar a massa magra além de melhorar o humor, bem-estar, libido e prazer.

Hormônios anabólicos:

- ✓ Testosterona
- ✓ GH
- ✓ T3 E T4
- ✓ IGF-1
- ✓ e outros

Hormônios de prazer:

- ✓ Endorfina
- ✓ Serotonina
- ✓ Dopamina
- ✓ Adrenalina

9.2.1. - Como fazer o Treino HIIT ou Tabata?

Utilize uma bike vertical estacionária, elípticos ou escadas.

Quem utiliza a bike (bicicleta) vai ter as pernas mais torneadas e bonitas.

No you tube tem vários canais de personagens que ensinam a fazer o HIIT usando o peso do próprio corpo (funcional HIIT). O Coach irá enviar alguns links do you tube deste treino.

Estude na internet sobre: “mitocôndrias e HIIT” e “HIIT e exercícios em casa”

Regule a intensidade para 50 a 60% da força.

Aqueça por 2 a 3 minutos em 50 a 60 rpm.

Iniciante: 1 e 2 semana

Após aquecimento dê um tiro (velocidade acima de 100rpm ou mais) por 20 segundos e volte a 60rpm por 40 segundos e repita esse ciclo por 20 a 25min.

Intermediário: 3 a 6 semanas

Após aquecimento dê um tiro (velocidade acima de 100rpm ou mais) por 30 segundos e volte a 60rpm por 30 segundos e repita esse ciclo por 20 a 25min.

Avançado: 6 semanas

Após aquecimento dê um tiro (velocidade acima de 100rpm ou mais) por 1 minuto e volte a 60rpm por 1 minuto e repita esse ciclo por 20 a 25min.

A frequência cardíaca pode subir muito por isso monitorar para que não passe de 85% a 90% da frequência cardíaca.

Após algumas semanas você poderá estar mais resistente e forte podendo aumentar a intensidade da força da bike para 70%.

Não passar de 30 min. de treino.

O ideal é fazer este treino 6 a 8 horas antes ou depois do treino com pesos (musculação).

Não corra em esteiras, evite correr até estar mais fortalecido com a musculação e com peso corporal menor, faça o Hiit em bikes, escadas e elípticos.

Como sugestões também serão enviadas alguns links de vídeos com modelos de HIIT que poderão ser feitos em casa sem precisar de qualquer equipamento.

10 - OS LIMITES DA MENTE

10.1 - Atitudes para o sucesso da dieta

- 1- Concentre-se nas suas expectativas
- 2- Entenda que você merece ser feliz
- 3- Crie sua própria motivação
- 4- Determine total motivação
- 5- Aprenda a lidar com o estresse
- 6- Cuida com os sabotadores
- 7- Não tenha medo de melhorar
- 8- Entenda que perder peso não é a cura de todos seus problemas
- 9- Faça as mudanças necessárias no seu modo de vida
- 10- Aceite a responsabilidade pelas coisas que faz
- 11- Entenda que você não está sozinho

10.2 – Crenças Limitantes Gerando Sabotadores

Crença limitante é algo que você acredita e que limita você de alguma forma, por exemplo você quer muito aprender tocar um instrumento (você adora música) mas quando era criança alguém disse que você não desenhava tão bem quando seus colegas de aula, por conta disso você cresce achando que não tem esse tipo de dom artístico, quando você pensa em aprender tocar algum instrumento vem aquela voz interna: não tenho talento artístico, melhor nem tentar. A crença gerou um sabotador. Isso ocorre com frequência quando tomamos alguma decisão: decidi emagrecer, ficar mais saudável e mais atraente....mas...não tenho disciplina para manter a dieta e praticar exercícios .Muitos sabotadores são acionados em vários momentos circunstanciais na vida :“não posso viajar de avião pois é muito perigoso”, “mulheres só se interessam por homens com muito dinheiro”...Muitas das frustrações da vida são derivadas das nossas crenças limitantes.

Crenças não tem embasamento, por exemplo: o chinelo não pode ficar virado senão a mãe morre!!Que horror , já pensou sua mãe morrer porque um chinelo esta virado, é apenas uma crença errada, não tem embasamento!!! Livrar-se de crenças é algo benéfico.

Hoje em dia muitos lutam com pensamentos acelerados que trazem malefícios limitando também nossos resultados, quando estamos num propósito de sermos mais saudáveis. Vocês conhecem o caso do besouro ?O besouro não tem nenhuma anatomia e muito menos aerodinâmica para voar ...e ele voa !!! sabe porquê? Porque ele não sabe que não pode voar...então ele voa ... se ele pensasse, com certeza não voaria .Nós alimentamos nosso cérebro com pensamentos negativos , a vida vai perdendo o sentido, a ansiedade toma conta.

Quando as coisas não andam bem em sua cabeça , elas não andam bem em lugar nenhum....mente e corpo em equilíbrio.

Todo pensamento é virtual.

Só é realidade aquilo que você esta executando.

Pensamento suga energia.

Realidade abastece de energia.

A mente produz efeitos no seu corpo...muda e transforma !!!!A mente precisa de positividade...negatividade gera sabotadores.

Existe um poder muito grande nas afirmações positivas, são comandos para nosso cérebro!!

É preciso desconstruir paradigmas para crescer, quando somos crianças sentimos e pensamos como crianças . A criança não tem repertório e nem ferramentas para lidar com emoções então ela faz birra, é teimosa, quer que seja feita as suas vontades, se não for do jeito que ela quer, emburra!!! Já pensou você tomar uma decisão de transformar sua vida e continuar com comportamento infantil ?fazendo birra , usando da teimosia ?da preguiça? Com certeza não logrará êxito na sua decisão, não terá resultados excelentes. Vai ser mais ou menos , meia boca , vai ser igual a média , não vai fazer nenhuma diferença e não vai sair do lugar comum. A escolha é sua , se continuar com comportamentos infantis , terá resultados infantis !!

Somos adultos, temos ferramentas para vencer e ter resultados acima da média , resultados excelentes.

Você sabia que podemos trabalhar o nosso corpo para chegar na nossa mente? A pessoa ser poderosa intelectualmente e vazia de espírito, ter preguiça de se exercitar, não está equilibrada.

Somos corpo, mente e alma, é preciso manter esse equilíbrio. Quando uma pessoa resolve mudar o seu corpo, com hábitos de vida saudável consequentemente altera sua mente e suas emoções. Existe uma incrível transformação que podemos sim chamar de transformação de fora pra dentro!!! A sensação de vencedor invade seu corpo e consequentemente sua mente, gerando emoções positivas combatendo a ideia de fracasso que tanto prejudica os pensamentos e gera sabotadores!!!

O corpo transformando a mente isso é maravilhoso!!!

Ferramentas contra sabotadores: Amor , Persistência e Disciplina.

Com amor superamos limites...

Com persistência atingimos objetivos ...

Com disciplina saudável organizamos caráter ...

É muito importante decidir:

Eu decido emagrecer...

Eu decido vencer...

Eu decido ter sucesso no meu planejamento...

Nós somos aquilo que habita no nosso pensamento...

Nós somos os autores da nossa história, responsáveis pelas nossas escolhas e consequentemente pela nossa felicidade!!!

10.3- A importância da meditação

Uma pessoa que incorpora essa prática à dieta seguramente obterá êxito mais depressa, e aprenderá a administrar esses fatores emocionais, equilibrando uma série de outras carências e dificuldades.

A meditação também consegue gerenciar o estresse, que leva algumas pessoas a comerem mais do que deveriam.

Indicamos um livro que ensina a meditação, nele contém um CD que vai guiar você para o aprendizado da meditação.

No You Tube tem as 4 meditações ensinadas no livro (basta colocar assim no Google “arte da meditação Daniel Goleman” , O COACH pode enviar os links pelo whatsapp se solicitado pelo aluno.

Livro: A Arte da Meditação

10.4 - Motivação

Como se manter motivado para atingir os objetivos planejados:

Ler bons livros...ouvir boas músicas...assistir bons filmes ...

Motivação é o que nos leva a ação, é o que leva as pessoas ao sucesso ou na sua falta, ao fracasso. Qual o significado de sucesso?

Sucesso: conseguir algo de maneira favorável: obter um resultado positivo naquilo que se propôs executar.

A aprendizagem promove o crescimento, é saudável para o cérebro; todos os dias você deve tentar aprender algo novo, uma das melhores maneiras de fazer isto é através da leitura. Você deve fazer da leitura um hábito. Ler é bom para o cérebro e estimula a mente.

Vamos listar aqui alguns livros muito bons para leitura motivacionais que ajudam, histórias de pessoal que fazem ou fizeram a diferença.

LIVROS

- ✓ “Treinando a emoção para ser feliz” autor Augusto Cury.
- ✓ “Nunca desista dos seus sonhos” autor Augusto Cury.
- ✓ “A estratégia do Oceano Azul” autores W.Chan Kim , Rennée Mauborgne.
- ✓ “O Monge e o Executivo” autor James C. Hunter.
- ✓ “Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes” autor Stephen R. Covey.
- ✓ “Casais Inteligentes Enriquecem Juntos” autor Gustavo Cerbasi.
- ✓ “Transformando Suor Em Ouro” autor Bernardinho.

Assistir bons filmes nos motivam nos estimulam nos encorajam nos transformam nos edificam ,nos constroem nos fazem melhor sempre e sempre

Alguns exemplos de filmes que motivam

FILMES

- ✓ Little Boy
- ✓ A vida Secreta de Walter Mitty
- ✓ Invictus
- ✓ Um sonho possível
- ✓ Quem quer ser um milionário
- ✓ A culpa é das estrelas
- ✓ Forest Gump – O contador de histórias
- ✓ Uma lição de vida
- ✓ Apenas uma chance
- ✓ O Sorriso de Monalisa
- ✓ Até o último homem
- ✓ Gênio indomável
- ✓ Histórias cruzadas
- ✓ Coach Carter – treino para a vida
- ✓ Lion – uma jornada para casa
- ✓ Uma razão para viver

- ✓ Extraordinário
- ✓ O poder e o impossível
- ✓ O que te faz mais forte
- ✓ O Destino de uma Nação

Ouvir também é uma opção interessante para aprender algo todos os dias e ser motivado a alcançar seus objetivos; ouvir um áudio, ouvir um romance, praticar uma língua nova através da audição. Ouvir os seus amigos, família e outras pessoas é outro fator importante para ficar motivado, conceder tempo e respeito a outras pessoas faz você se sentir bem, e por incrível que pareça aumenta sua motivação.

Existem muitas coisas que você pode ouvir a qualquer hora do dia, exemplo: músicas com letras bem-feitas podem motivar muito, encham os corações de coragem. Vamos listar aqui algumas:

- ✓ “O Sol” , Jota Quest.
Ei, dor
Eu não te escuto mais
Você não me leva a nada
Ei, medo
Eu não te escuto mais
Você não me leva a nada
E se você quiser saber
Pra onde eu vou
Pra onde tenha Sol
É pra lá que eu vou
- ✓ “É Preciso Saber Viver” Titãs
- ✓ Pais e Filhos” Legião Urbana
- ✓ “Ressuscita-me” Aline Barros
- ✓ “Vamos Fugir” Skank
- ✓ “Enquanto Houver Sol” Titãs

11-SUPLEMENTOS IMPORTANTES PARA A DIETA METABÓLICA

Alguns suplementos importantes são SUGERIDOS variando de acordo com a individualidade do aluno, estes contribuem para um resultado mais efetivo e eficaz, salientamos que estes são apenas uma sugestão. No começo desse novo estilo de vida com as mudanças na alimentação e treino o corpo tem que se adaptar e se caso não utilizar os suplementos abaixo poderá diminuir a imunidade física e desacelerar os resultados.

A Vitamina C 500mg (comprimido) pode ser utilizada 2 vezes ao dia (ANTES DO café da manhã e almoço) para evitar baixar a imunidade física, efeito diurético, produção de colágeno, anticancerígeno, anti-radicais livres, antienvelhecimento, aumenta imunidade física. Indivíduos com alguma disposição a problemas renais consultar seu médico para indicação.

1. Magnésio 250mg com 15mg de zinco (ZMA) antes de dormir estomago vazio. Aumentar a força, síntese de proteína, melhora o sono, evita fraqueza e melhora o humor.
2. Polivitamínico mineral opti-men (homens) ou opti-women (mulher); Energia, vitalidade física e mental e aumento da imunidade física, melhoras no cabelo, pele e unha.
3. Ômega 3 ou Oleo de krill , todos os dias, 2 a 3 caps 3 x ao dia (café, almoço e jantar); Anti-inflamatório, aumenta colesterol bom e diminui o ruim, anti envelhecimento ajuda a emagrecer, evita o câncer.
4. Vitamina D (6000Ui dia) melhor marca Life extension.
5. Vitamina C 1 grama ao dia .
6. Creatina –Tomar 5g ao dia no shake pós treino ou na refeicao que antecede o treino. No dia em que não houver o treino tomar junto com a refeição.
Age no tônus, ganho e força muscular, resistência muscular, evita o catabolismo (perda muscular), fortalece e protege os nervos evitando doenças degenerativas. Usar no máximo por 3 meses seguidos e ficar 1 mês sem utilizar e volta a usar.
7. L-carnitina 3gr - 20 a 30 minutos antes de treinar (1 x ao dia). Aumenta a oxidação de gordura, mobiliza a gordura para ser usada durante o treino.
8. - Pós-treino - 1 dose de whey protein com a Creatina 5gr, indicada acima com água, Ou de acordo com seu planejamento alimentar.

12 INFORMAÇÕES ADICIONAIS

12.1 – Vitamina D

A vitamina D (calciferol) é um micronutriente essencial para o funcionamento saudável do organismo. Existem dois tipos de vitaminas D: D3 (colecalciferol) e D2 (ergocalciferol). Ambos os tipos funcionam como vitaminas e ajudam a prevenir os sintomas da deficiência de vitamina D. Em todo o mundo existem grandes grupos de risco de insuficiência de vitamina D devido à falta de produção no corpo.

A maioria das dietas modernas é pobre em vitamina D, e poucos são os países que possuem programas de fortificação com tal vitamina.

Cientistas estão de acordo que a alimentação sozinha não fornece o suficiente em vitamina D Fonte: USDA Banco de dados nacional para referência de Standards, 19ª edição (2006).

- Vitamina D está ligada a:

Saúde óssea

Função muscular

Saúde do coração

Imunidade

Menor risco de diabetes

Menor risco de determinadas doenças auto-imunes

Menor risco de certos tipos de câncer

Outros benefícios para a saúde

A vitamina D ativa apresenta um papel fundamental na regulação da fisiologia osteomineral, em especial no metabolismo do cálcio e do fósforo.

Ela está também envolvida na homeostase de vários outros processos celulares, tais como a modulação da autoimunidade e síntese de interleucinas inflamatórias,⁴ controle da pressão arterial⁵ e participação nos processos de multiplicação e diferenciação celular.⁶

O espectro de ação da vitamina D é tão amplo que estudos com microarranjos mostram que a 1 α ,25-di-hidroxivitamina D tem mais do que 900 genes-alvos potenciais, correspondendo a cerca de 3% do genoma humano.⁷

Estudos epidemiológicos têm constatado que uma parcela significativa da população mundial, independente de idade, etnia e localização geográfica, apresenta baixos níveis séricos de vitamina D.

Alguns países chegam a apresentar taxas de deficiência de vitamina D superiores a 50%, como observado no Brasil, Dinamarca e Alemanha. Pesquisas recentes têm associado níveis séricos inadequados de vitamina D com diversas doenças não relacionadas com o sistema musculoesquelético, tais como câncer (cólon, próstata e mama), doenças autoimunes e inflamatórias (esclerose múltipla, doença de Crohn), depressão e doenças cardiovasculares (DCVs), como hipertensão arterial (HAS), doença arterial coronariana (DAC) e insuficiência cardíaca (IC).⁹

Através da dosagem sérica da 25-hidroxivitamina D com os seguintes pontos de corte: (i) deficiência, quando menor ou igual a 20 ng/mL, (ii) insuficiência, quando entre 20 e 30 ng/mL e (iii) suficiência, quando maior que 30 ng/mL.

A recomendação atual para a ingestão diária de vitamina D é de 200 IU ou 5 μ g (adultos). Pesquisas recentes sugerem que esta recomendação aumente. Cientistas recomendam que as agências reavaliem a quantidade apropriada de vitamina D que é necessária diariamente. Espera-se que o aumento da recomendação diária ajude a baixar o risco de doenças em grande parte da população.

12.2 – Vitamina C

A vitamina C é um micronutriente essencial com várias funções biológicas importantes, sendo cofator para a biossíntese do colágeno, carnitina, neurotransmissores e também de hormônios peptídicos (Carr e colaboradores, 2013). Segundo Guimarães Neto (2009), a vitamina C tem efeito anti-catabólico e acelera a recuperação muscular (Guimarães Neto, 2009).

Uma dieta rica em alimentos fonte de vitamina C baseia-se em frutas cítricas/ácidas ou seus sucos (acerola, laranja, abacaxi, caju, goiaba, manga, maracujá, limão), frutas vermelhas, pimentões verdes e vermelhos, tomate, brócolis e vegetais folhosos, como o espinafre (Rique e colaboradores, 2002).

Segundo o Deruelle (2008), a literatura mostra que a ingestão de vitamina C mais elevada do que a RDA é segura. Por conseguinte, a fim de conquistar saúde e evitar uma série de doenças, sugere-se que, na presente situação, a suplementação de vitamina C é necessária. De acordo com a literatura atual, o autor enfatiza que, para garantir um subsídio ideal de vitamina C, aconselha 1gr diária de suplementação de vitamina C, acompanhado por uma dieta rica em frutas e legumes (Deruelle, 2008).

12.3 – Intestino

Intestino é o nosso 2º Cérebro

As alterações de humor, perda de memória, de foco, déficit de atenção, ou até mesmo a depressão, não estão TODOS na sua cabeça, e sim no seu corpo como um todo...

A maioria das doenças que afetam a sua mente, não começam no seu cérebro. Na verdade, elas normalmente começam no seu Intestino.

Isso muda completamente a sua compreensão sobre o problema e principalmente como tratá-lo...

À medida que observamos as pessoas engordando, consumindo produtos como Fast Food, Carboidratos Refinados, Alimentos Processados, Contaminantes, Bebidas com Açúcares e Adoçantes, em outras palavras, consumindo produtos que você precisa “desembalar, ao invés de simplesmente lavar ou descascar”, o número de doenças cresce de forma assustadora.

O seu cérebro está conectado a tudo o que acontece em seu corpo. Consertar seu cérebro começa com decidir mudar seus hábitos: melhorar e otimizar todas as entradas de alimentos e eliminar as más influências.

A boa notícia é que o seu corpo e o seu cérebro são extremamente vulneráveis a mudanças e a partir do momento que você muda sua alimentação, tem uma boa suplementação, dorme bem, se hidrata e até mesmo começar a se exercitar, ele poderá se recuperar facilmente.

Suplementos para o Intestino e Cérebro.

- 1 #Magnésio - Isso relaxa o sistema nervoso e os músculos enquanto acalma o cérebro.
- 2 #Vitamina D3 - contribuem para uma ampla gama de problemas, incluindo o Alzheimer
- 3 #Omega-3 - são fundamentais para apoiar a função e o humor do cérebro, regular o metabolismo e prevenir o diabetes e a inflamação.
- 4 #Vitamina B6 e B12 - ajuda a reciclar as moléculas necessárias para a desintoxicação; e ajuda a manter o humor e manter a inflamação sob controle.
- 5 #Probióticos - Melhora a sua digestão, reduz as alergias alimentares e reduz a inflamação intestinal.
- 6 #Glutathione - são essenciais para a limpeza dos radicais livres.
- 7 #Glutamina

A comunicação entre intestino e cérebro é a compreensão do papel da flora intestinal no surgimento de males que sabotam o foco e o bom humor...

E mais... os neurônios que constituem o cérebro, são os mesmo que constituem o intestino...não na mesma proporção, mas o suficiente para formar um sistema nervoso próprio, responsável por coordenar tarefas como a liberação de substâncias digestivas e os movimentos que estimulam o bolo fecal a ir embora.

O bom funcionamento intestinal é importantíssimo sua saúde mental e física .

12.3.1 – Intestino Preso na Dieta Metabólica

Intestino preso na dieta metabólica, é um problema que afeta uma quantidade considerável de seus praticantes. Na verdade, é muito fácil de corrigir se você souber a causa.

A forma para controlar o intestino preso na dieta metabólica geralmente pode ser resolvida mudando algumas pequenas coisas que você faz diariamente. Como os movimentos intestinais regulares são muito importantes para a saúde geral, é importante acompanhar sua frequência e ajustar nossos hábitos alimentares de acordo.

Na dieta convencional, realizada ao longo da vida (e especialmente se está acima do peso), provavelmente a ingestão de alimentos ricos em açúcares, carboidratos, industrializados é bem maior, portanto é natural que o organismo tenha mais material para eliminar .

Na transição para a Dieta Metabólica e um novo estilo de vida, com alimentos mais nutritivos, o corpo irá absorver mais nutrientes, com uma quantidade menor de material a ser eliminado.

Análise a frequência de evacuações diárias e forma de suas fezes, é importante entender que ter movimentos intestinais regulares é necessário para uma boa saúde.

Quando o alimento ingerido permanece no cólon por muito tempo, poderá alimentar bactérias indesejadas e criar um ambiente tóxico. Como o lixo não digerido fica no cólon, este

poderá gerar subprodutos tóxicos que são reabsorvidos pelo corpo, causando inflamação, irritação e baixa energia.

Além disso, o estresse que essa situação causa no corpo pode impedir um estado ideal de cetose. Este fato pode ocorrer pois as toxinas tem o potencial de estimular as respostas do cortisol no corpo (estresse) que estimulam a liberação de glicose no sangue, afetando a cetose.

A resposta para controlar esta constipação durante a dieta metabólica está em encontrar o que pode estar causando este fato, podendo ser apenas um fator ou um conjunto de fatores a serem tratados.

Segue uma lista de possíveis razões mais comuns que podem causar esta constipação na dieta metabólica.

1) Desidratação – consumo insuficiente de água

É senso comum que a falta de hidratação pode aumentar a prevalência de constipação. Quando seu corpo converte para um metabolismo de queima de gordura, você retém menos água e minerais. Isso significa que seu corpo poderá ficar desidratado se não estiver consumindo uma quantidade necessária de água, contribuindo para a constipação. Uma das maneiras pela qual a desidratação se manifesta é a baixa motilidade intestinal.

Realmente as três primeiras coisas que você deve pensar quando você tem constipação são fibras, gorduras e água (e minerais!).

Dica: Super Hidratação – mínimo de 3 a 4 litros de água por dia

2) Redução na ingestão de vegetais

Um equívoco muito comum e responsável por grande parte da constipação na dieta metabólica é que a maior parte das calorias vem de carnes e gorduras animais, mas na verdade a dieta metabólica é no fundo, uma dieta com muitos vegetais suplementada com carnes, ovos, bacon e afins. É necessário dar ênfase no consumo de vegetais fibrosos e gorduras saudáveis de fontes animais, mas também de fontes vegetais como abacates, produtos de coco e azeites, aumentando assim as fontes de fibras e gorduras saudáveis.

A fibra ajuda a adicionar substância ao cólon, enquanto as gorduras saudáveis praticamente agem como um lubrificante no cólon. Ambos juntos garantem movimentos intestinais saudáveis e regulares. A fibra dietética é importante para processos benéficos de fermentação que favorecem bactérias como Lactobacillus e Bifidobacterias.

Essas bactérias têm um efeito pró-motilidade no intestino, o que significa que elas promovem movimentos intestinais mais regulares.

Dica : Aumente o consumo de fibras prebióticas

Uma solução bem simples é aumentar a ingestão de vegetais fibrosos, garantindo assim fibras para adicionar volume às suas fezes e alimentar as bactérias benéficas do intestino.

Essas ações combinadas ajudarão muito nos movimentos intestinais ideais e na saúde intestinal em geral. Alguns dos melhores alimentos para isso são: abacate, azeitonas, cebola, chicória, folhas verdes escuras, aspargos, vegetais crucíferos como brócolis, couve, pepino, nozes e sementes, aipo, alho, rabanete, suco verde com couve, limão e gengibre, mas ingira sem coar.

3) Ingestão insuficiente de gorduras

Não ingerir a quantidade de gorduras suficientes pode ser um fator que contribui para a constipação. Embora tenha sido um pequeno tamanho da amostra, um estudo recente investigou uma dieta rica em gordura versus baixo teor de gordura e sua relação com os movimentos intestinais. O que eles descobriram foi que aqueles em uma dieta rica em gordura tiveram tempos de trânsito intestinal significativamente mais rápidos. Na verdade, esse é um erro muito comum que as pessoas cometem em uma dieta metabólica em geral.

Não comer gorduras suficientes não apenas contribuirá para a constipação, mas também inibirá sua capacidade de queimar gordura. O aumentando na ingestão de gordura na dieta pode fazer uma grande diferença nos movimentos intestinais e nos níveis de energia.

Dica:: Aumentar a ingestão de gordura saudável

Aumentar sua ingestão de gordura é simples. Isso não significa que você pode alcançar qualquer tipo de fonte de gordura, no entanto. Idealmente, você deve escolher gorduras saudáveis, como óleo de coco, abacate, manteiga (de preferência vinda de vacas alimentadas com capim) e azeite. A manteiga tem os benefícios adicionais de conter butirato e ácido linoléico conjugado (CLA). Butirato é útil para nutrir as bactérias benéficas no intestino, ajudando também a apoiar um revestimento intestinal saudável. O CLA é um nutriente de queima de gordura que pode ajudar a apoiar um estado ideal de cetose.

4- Alterações na sua Microbiota intestinal

A mudança na sua flora intestinal pode ocorrer devido a mudança no padrão de ingestão alimentar, a redução de carboidratos da dieta e a substituição por gorduras saudáveis, pode alterar as bactérias intestinais.

A composição das bactérias intestinais pode influenciar a frequência da sua eliminação. Há algumas pesquisas interessantes mostrando que essa alteração no microbioma pode ser muito benéfica para certas doenças, incluindo autismo, esclerose múltipla e epilepsia infantil refratária. Se a constipação está sendo causada por uma alteração em seus hábitos alimentares, então você

provavelmente precisará usar magnésio suplementar e um probiótico de alta qualidade para ajudar nos movimentos intestinais e ajudar na mudança positiva das bactérias do intestino.

Dica: Consuma mais alimentos Fermentados e Probióticos

Uma dieta metabólica pode proporcionar um impacto benéfico no microbioma intestinal, inibindo o crescimento de bactérias e leveduras indesejadas, ao mesmo tempo em que sustenta bactérias saudáveis. Consumindo alimentos fermentados e usando probióticos de alta qualidade, ajudará a garantir que seu trato digestivo floresça com os tipos certos de bactérias.

Alguns dos alimentos fermentados favoritos que são amigáveis incluem pickles, chucrute, kefir, etc

5 Realizar refeições muito grandes e não fazer a mastigação correta

Uma prática comum com a dieta metabólica é o paciente ficar longos períodos sem se alimentar, seguidos por uma alimentação voraz e sem a adequada mastigação, colocando uma enorme carga digestiva no corpo de uma só vez. Esse fluxo repentino de alimentos pode ser difícil de digerir, levando à constipação.

Neste caso, a melhor coisa a fazer seria comer pequenas refeições ou suplementar com substâncias de suporte digestivo, como vinagre de maçã.

Dica : Refeições menores e sem distrações com uma mastigação correta

Tente evitar consumir refeições maciças de uma só vez durante em vez disso, distribua 3-4 refeições em um período de 8 a 10 horas, sendo que a maior delas é quando você está no estado mais relaxado. Este é o horário do jantar para a maioria das pessoas. Mais uma vez, usando estratégias de suporte digestivo, conforme descrito acima, podem ser muito úteis para usar em torno de sua maior refeição do dia.

6 Stress

O dia a dia é muito corrido e estressante, estar sob uma grande quantidade de estresse físico e emocional não é propício para uma boa digestão. Seu sistema nervoso tem dois ramos, o simpático e parassimpático.

O simpático é conhecido como o ramo estimulante que o prepara para enfrentar desafios imediatos (o ramo de luta ou fuga). É ativado quando você está sob estresse e tentando realizar a tarefa em mãos. O ramo parassimpático é o que controla o relaxamento e outras funções

importantes, como a digestão (conhecida como ramo de repouso e digestão). É ativado quando você não tem fatores estressantes imediatos e é capaz de relaxar. Assim, Simpático = estimulação, corpo não focado na digestão, e Parassimpático = relaxamento e boa digestão. Se você estiver sob estresse constante e nunca tiver a oportunidade de relaxar, é muito mais provável que você experimente a constipação na dieta metabólica.

Dica: Melhore o sono e a qualidade do sono e equilibre o cortisol

O estresse e a constipação estão coligados de forma íntima, pois conforme falamos acima o intestino é seu segundo cérebro e os dois possuem uma comunicação estreita. Se você é um indivíduo altamente estressado lutando com a constipação, você definitivamente precisa empregar estratégias para reduzir o estresse, equilibrar os níveis de cortisol e otimizar seu sono. Elas serão fundamentais para você superar a constipação e realmente prosperar na vida. Tente tirar um tempo do seu dia, especialmente ao fazer a transição para novas tarefas e respirar. Faça 6 respirações profundas e faça uma anotação mental de que você está agora se movendo para uma nova tarefa e está mentalmente preparado para lidar com essa tarefa. Essa prática simples ajudará muito a controlar os níveis de estresse.

7 Ingestão de alimentos constipantes

Em alguns casos a constipação poderá surgir em virtude de um fator simples que é o consumo exagerado de alimentos constipantes, como queijos, laticínios pasteurizados, nozes e sementes. Comer muita fibra dietética e não ter a ingestão adequada de água também pode ser constipante. Pela experiência, as pessoas normalmente não precisam reduzir a fibra alimentar, no entanto, se estiverem consumindo grandes quantidades de queijos, nozes e sementes, pode ser uma boa ideia reduzir um pouco este consumo e se concentrar em uma boa hidratação e muitas gorduras.

Dica: Observe sua ingestão destes alimentos e a ligação deles com seu intestino

Uma questão importante a ser observada é que cada pessoa tem suas próprias sensibilidades alimentares únicas, que podem estar promovendo condições inflamatórias no trato digestivo. Estas condições inflamatórias inibem a digestão e podem ser uma causa oculta da obstipação. Pode ser uma boa medida consultar um profissional especializado em alergias e sensibilidades alimentares se você precisar de mais ajuda nesse sentido.

12.4 – Hormônios

Os hormônios são a diretriz de um bom funcionamento do corpo, responsável pela saúde física e emocional, 80% da população mundial tem ou vai ter algum tipo de problema hormonal devido a:

- ✓ Má alimentação,
- ✓ Sedentarismo,
- ✓ Químicas dos alimentos industrializados,
- ✓ Agrotóxicos,
- ✓ Consumo de álcool,
- ✓ Tabagismo,
- ✓ Refrigerantes,
- ✓ Estresse diário e acumulativo,
- ✓ Anticoncepcional (o pior para as mulheres),
- ✓ Remédios de depressão e ansiedade,

E vários outros fatores que prejudicam todo organismo a funcionar corretamente, dificultando todo processo de perda de gordura e ganhos de massa magra além do que os hormônios também fazem parte do estado emocional, por isso a importância de fazer exames periódicos hormonais para evitar doenças emocionais (depressão, ansiedade, bipolaridade e vícios).

Obs. Procure um médico que tenha especialidade em: modulação hormonal ou mimetização hormonal.

Exames hormonais importantes.

- 1 - Hemograma ***
- 2 - Triglicérides ***
- 3 - Colesterol Total ***
- 4 - Colesterol HDL Soro ***
- 5 - Colesterol LDL ***
- 6 - Colesterol VLDL Soro ***
- 7 - Insulina ***
- 8 - Prolactina (PRL) ***
- 9 - Hormônio Folículo Estimulante (FSH) ***
- 10 - Hormônio Luteinizante (LH) ***
- 11 - Ácido úrico **
- 12 - Hormônio Tiroestimulante Ultra Sensível (TSH) ***
- 13 - Somatomedina (IGF-1) **
- 14 - Cortisol **
- 15 - Testosterona Total ***
- 16 - Testosterona Livre e biodisponível
- 17 - Dihidrotestosterona (DHT) **
- 18 - Globulina Carregadora dos Esteróides Sexuais (SHBG) **
- 19 - Antígeno Prostático Específico (PSA Livre e Total) * [homens]
- 20 - Estradiol ***

- 21 – TGO ou AST ***
- 22 – TGP ou ALT ***
- 23- Glicemia ***
- 24 – Creatinina ***
- 25 – Ureia ***
- 26 – Tiroxina total (T4) *
- 27 – Triiodotironina total (T3) *
- 28- T4 livre **
- 30- T3 livre *
- 31- Estrona *
- 32- Progesterona *
- 33- 25-hidroxivitamina D (25(OH)D) ***
- 34 – S-DHEA

12.5- Desequilíbrios Hormonais

O que provoca um desequilíbrio hormonal?

Problemas hormonais são comuns e, por isso, se sentir que está experimentando um desequilíbrio hormonal, você não está sozinha. Há certas causas que podem mexer com a química natural do seu corpo.

Os suspeitos comuns são:

- ✓ Menopausa,
- ✓ Gravidez,
- ✓ Ciclo menstrual,
- ✓ Pílula contraceptiva,
- ✓ Fatores de estilo de vida,
- ✓ Padrões de sono inconsistentes,
- ✓ Excesso de carboidrato na alimentação e falta de nutrientes,
- ✓ Falta de exercício,
- ✓ Problemas de tireóide ou diabetes.

Sinais e sintomas mais comuns de desequilíbrio hormonal:

1. Distúrbios do sono.

Muitas mulheres acham difícil adormecer, principalmente nos dias anteriores à menstruação, o que pode acontecer devido à queda acentuada do hormônio progesterona. Os níveis de progesterona também baixam após o parto, mas aí você também tem um novo bebê em casa, que não lhe deixa dormir! A progesterona tem propriedades relaxantes e, portanto, quando seus níveis caem, isso pode fazer você se sentir inquieta e levar aos distúrbios do sono.

2. Acne persistente.

Muitas mulheres apresentam acne e espinhas logo antes da menstruação. No entanto, se você sofre de acne cística o tempo todo, os culpados podem ser os hormônios andrógenos (os hormônios masculinos, como a testosterona). A testosterona estimula o excesso de produção de sebo (óleo), que, em seguida, fica preso debaixo da pele e se funde com bactérias que causam acne e as células mortas da pele. Isso leva à obstrução dos poros, espinhas e manchas. Quanto maior os níveis de testosterona de uma mulher, pior a acne.

3. Problemas de memória.

Você está esquecendo as coisas? Tais como onde você coloca sua bolsa, ou a hora que marcou de encontrar alguém? Isso pode ser um problema hormonal. Se você estiver passando por muito estresse, o seu corpo está produzindo altos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Estudos sugerem que altos níveis de cortisol podem dificultar a sua capacidade de aprendizagem e memória.

4. Fome constante.

Se você está sempre com fome, pode ser por causa dos seus hormônios. Você está dormindo o suficiente? Em um estudo, as voluntárias que foram privadas de sono apresentaram níveis altíssimos do hormônio grelina, responsável pela sensação de fome extrema, enquanto que os seus níveis do hormônio leptina despencaram. O hormônio grelina estimula o apetite, e a leptina o suprime. Isso indica que as pessoas que são cronicamente privadas de sono (recebendo menos de sete horas por noite) tendem a estar mais acima do peso do que aqueles que dormem mais.

5. Fadiga constante.

Nós todos temos dias em que estamos tão cansadas que mal vemos a hora de ir pra cama. No entanto, se você se sente exausta todos os dias podem estar sofrendo de uma falta do hormônio da tireoide, uma condição chamada hipotireoidismo. É mais provável que você tenha essa condição se ganhou 5-10 quilos recentemente, e não consegue livrar-se deles mesmo através de dieta e exercício. Os hormônios tireoidianos controlam o metabolismo do corpo, e quando os níveis hormonais são baixos, todos os sistemas desaceleram, incluindo a frequência cardíaca, o funcionamento mental, e a digestão. É por isso que o hipotireoidismo pode fazer uma pessoa se sentir exausto. Se você sofre hipotireoidismo, você não está sozinha, pois ele afeta pelo menos 15 milhões de adultos em todo o país.

6. Humor e depressão.

Muitas mulheres na meia-idade experimentam mudanças de humor e sentem-se ansiosas em situações em que antes conseguiam agir com calma. Isto é provavelmente devido a um desequilíbrio hormonal, que pode estar ligado à menopausa.

7. Ganho de Peso.

Conforme nós mulheres envelhecemos, tendemos a acreditar que ganhar um pouco de peso é inevitável. Entretanto, pode haver um problema subjacente a tal ganho de peso. O seu sistema adrenal pode estar cansado, e estar sinalizando para a sua tireóide que há um problema. Sua tireóide, então, responde a isso desacelerando o seu metabolismo. Em seguida, o pâncreas também responde ao sinal, por pensar que precisa conservar a gordura, e se concentra no armazenamento das calorias que você consome.

8. Dores de cabeça e enxaqueca.

Na meia-idade, é comum que mulheres apresentem dores de cabeça frequentes e até mesmo enxaquecas. Isto pode ser devido a desequilíbrios hormonais em torno de certos períodos do ciclo menstrual. Se você está sofrendo de dores de cabeça e enxaquecas, pode ser útil manter um diário de quando elas ocorrem. Desta forma, você poderá saber se esses dois fatos estão relacionados, e consultar um médico com essas informações em mãos.

9. Calorões e suores noturnos.

Antigamente, pensava-se que níveis muito baixos de estrogênio era o problema causador dos calorões da menopausa. No entanto, agora entendemos que a causa também pode ser muito estrogênio e pouca progesterona, ou outros desequilíbrios dos hormônios supra-renais, ovários, de tireóide, do pâncreas ou do trato gastrointestinal. Estes sistemas nem sempre se mantêm em equilíbrio, e as mulheres são mais propensas a sofrer com isso conforme passam por mudanças da meia-idade.

10. Secura vaginal.

Com a aproximação da menopausa, a redução dos níveis de estrogênio provoca alterações da parede vaginal. Isso pode causar secura, o que pode tornar o sexo desconfortável. Há lubrificantes disponíveis que podem aliviar o desconforto, bem como cremes intravaginais com baixa dose de estrogênio e testosterona - fale com o seu médico sobre as suas opções.

11. Alterações da mama.

Conforme envelhecemos, altos níveis de estrogênio podem fazer com que os seios fiquem sensíveis e doloridos, o que pode levar a nódulos, miomas e cistos. É por isso que é importante fazer exames anuais e mamografias. Conheça melhor os seus seios, fazendo o autoexame para verificar se possui nódulos ou qualquer coisa incomum. Embora nem todo nódulo ou mudança de mama sejam indicativos de câncer, é melhor prevenir-se e falar com o seu médico se sentir algo suspeito.

12. Perda da Libido.

Os desequilíbrios hormonais podem causar o baixo desejo sexual. Isto pode ser devido aos baixos níveis de estrogênio, mas o seu médico pode prescrever tratamentos como um creme vaginal localizado de estrogênio, um comprimido, um adesivo ou gel.

Se você suspeita que esteja sofrendo de condições relacionadas a desequilíbrios hormonais, é uma boa ideia visitar o seu médico para saber com certeza. Os desequilíbrios hormonais são facilmente reconhecidos hoje em dia, e há médicos como obstetras, ginecologistas e endocrinologistas que se especializam no diagnóstico e tratamento dessas condições.

12.6- O que fazer se a Dieta Low carb high fat aumentar seu colesterol

NUNCA TOME REMÉDIOS COMO AS “ESTATINAS” .

Colesterol alto NÃO é mais problema de saúde ou causador de problemas de saúde.

O Coach vai enviar vídeo no whatsapp de Médicos conceituados explicando sobre colesterol.

Dietas low-carb e cetogênicas são incrivelmente saudáveis. Elas têm benefícios claros e potencialmente salvadores de vidas para algumas das doenças mais sérias do mundo. Isso inclui obesidade, diabetes tipo 2, síndrome metabólica, epilepsia e numerosas outras.

Os fatores de risco mais comuns para doenças cardíacas tendem a melhorar muito, para a maioria das pessoas. De acordo com tais melhoras, dietas low-carb deveriam reduzir o risco de doença cardíaca.

Mas mesmo que tais fatores melhorem na média, pode haver indivíduos que experimentam efeitos negativos.

Parece haver um pequeno subconjunto de pessoas que tem seus níveis de colesterol aumentados em uma dieta low-carb, especialmente em dietas cetogênicas ou em versões da dieta paleo muito ricas em gordura. Isso inclui aumentos no colesterol total e no LDL... bem como aumentos em marcadores avançados (e muito mais importantes) como a contagem de partículas LDL.

É claro, muitos destes "fatores de risco" foram estabelecidos no contexto de uma dieta ocidental rica em carboidratos, de alto valor calórico, e não sabemos se eles têm os mesmos efeitos em uma dieta low-carb saudável que reduz a inflamação e o estresse oxidativo.

Entretanto... é melhor prevenir que remediar, e acho que tais indivíduos deveriam tomar algumas medidas para baixar seus níveis, especialmente aqueles com história familiar de doença cardíaca.

Felizmente, você não precisa seguir uma dieta pobre em gordura, comer óleos vegetais ou tomar estatinas para baixar seus níveis.

Alguns ajustes simples vão funcionar bem e você ainda conseguirá colher todos os benefícios metabólicos de comer low-carb.

Para começo de conversa: os seus níveis estão realmente altos?

Interpretar níveis de colesterol pode ser bastante complicado. A maioria das pessoas está familiarizada com o colesterol total, HDL e LDL.

Pessoas com HDL (o "bom") alto têm baixo risco de doença cardíaca, enquanto pessoas LDL (o "ruim") alto tem risco aumentado.

Mas o panorama é mais complicado que "bom" ou "ruim"... O "mau" LDL na prática tem subtipos, primariamente baseado no tamanho das partículas.

Pessoa que tem a maioria das partículas de LDL pequenas tem alto risco de doença cardíaca, enquanto outros com a maioria das partículas grandes têm risco baixo.

Entretanto, a ciência agora está mostrando que o marcador mais importante de todos é o número de partículas LDL (LDL-p), que mede quantas partículas de LDL estão fluando na sua corrente sanguínea (6).

Esse número é diferente da concentração de LDL (LDL-c), que mede quanto colesterol as suas partículas de LDL estão transportando.

Esse é o que é mais comumente medido nos exames de sangue padrão. É importante ter tais cópias testada apropriadamente para saber se você realmente tem algo com que se preocupar.

Se puder, peça para o médico medir seu LDL-p ou ApoB, que é outra maneira de medir o número de partículas de LDL.

Se o seu LDL está alto, mas o número de partículas LDL está normal (a chamada "discordância"), então você provavelmente não tem nada com o que se preocupar.

Em uma dieta low-carb, o HDL tende a aumentar, e as triglicérides, a diminuir, enquanto o colesterol total e o LDL tendem a permanecer inalterados.

O tamanho das partículas LDL tende a aumentar e o número de partículas LDL tende a diminuir. Tudo isso é coisa boa.

Mas, novamente... isso é o que acontece na média.

Dentro da média, parece que um subconjunto de pessoas em dieta low-carb cetogênica tem o seu colesterol total, LDL e número de partículas LDL AUMENTADOS.

Tal fenômeno está descrito em detalhe no texto do Dr. Thomas Dayspring, um dos mais respeitados lipidologistas do mundo (com o devido respeito ao Dr. Axel Sigurdsson):

Perder peso pode piorar as taxas lipídicas?

Infelizmente, nem todo mundo tem condição de fazer exames avançados como LDL-p ou ApoB, porque são caros e não estão disponíveis em todos os países.

Nestes casos, o colesterol não-HDL (ou seja, colesterol total menos HDL) é um marcador bastante preciso que pode ser medido com um exame lipídico padrão.

Se o seu não-HDL está elevado, então há razão suficiente para tomar medidas e tentar baixá-lo. Ponto de partida: um subconjunto de indivíduos aumentado em uma dieta low-carb, especialmente se for cetogênica e ultra rica em gordura. Isso inclui elevações no LDL, no não-HDL e em marcadores importantes como o número de partículas LDL.

Condições médicas que podem aumentar o colesterol:

É importante excluir condições médicas que podem causar colesterol elevado. Está realmente não tem nada a ver com a dieta em si. Um exemplo disso é a função reduzida da tireoide. Quando a função tireoidiana é menor que a ideal, o colesterol total e o LDL podem subir.

Outra coisa a considerar é a perda de peso, em alguns indivíduos, perder peso pode temporariamente aumentar o colesterol LDL.

Se seus níveis subiram num momento em que você estava perdendo peso rapidamente, você pode querer esperar alguns meses e medir novamente quando o peso estabilizar.

Também é importante excluir condições genéticas como a Hipercolesterolemia familiar, que aflije cerca de 1 em 500 pessoas e é caracterizada por níveis muito altos de colesterol e um alto risco de doença cardíaca. É claro, há muitas diferenças genéticas sutis entre nós que podem determinar nossas respostas às diferentes dietas, tais como diferentes versões de um gene chamado apo B.

Agora que tiramos tudo isso do caminho, vamos dar uma olhada em alguns passos factíveis que você pode dar para baixar os níveis de colesterol.

Ponto de partida: tenha a certeza de excluir quaisquer condições médicas ou genéticas que possam causar o colesterol alto.

Conclusão

Nenhum dos conselhos deste artigo deve ser considerado opinião médica. Você deve discutir com o seu médico antes de fazer quaisquer alterações.

Esse foi concebido como um guia rápido para o pequeno subconjunto de pessoas que tem problemas com colesterol em uma dieta low-carb e/ou paleo.

A minha opinião sobre dietas low-carb não mudou. Considero que inicialmente (primeiros 2 a 3 meses) precisamos ingerir de 30 a 50gr de carbo dia.

E após ter chegado a 15 a 19% de gordura podemos ingerir de 100gr a 150 gr de carbo dia vindo dos alimentos naturais.

Portanto, dietas low-carb continuam sendo incrivelmente saudáveis e os benefícios ultrapassam de LONGE os problemas para a maioria das pessoas, mas para algumas pessoas se faz necessário alguns ajustes para que a dieta continue a funcionar .

ASSISTAM O DOCUMENTARIO NA NET FLIX -
A PILULA MAGICA.

13- PERGUNTAS E DÚVIDAS FREQUENTES

1.0 - O QUE É CETOSE?

Resposta: É o momento em que seu corpo aprende a sintetizar/metabolizar a gordura como fonte de energia primária, e a metabolizar a gordura para a fabricação de membranas celulares e produção de hormônios anabólicos, seu corpo ficando mais saudável e mais atraente.

1.1.2 POR QUE OS HUMANOS ENTRAM EM CETOSE TÃO FACILMENTE?

Os humanos entram em cetose mais rápido do que qualquer outro animal no planeta: normalmente leva entre 24 e 72 horas para entrarmos em cetose. Isso é devido a termos cérebros enormes e corpos pequenos (relativamente falando).

Nosso cérebro necessita de cerca de 400 kcal/dia – pode não parecer muito, mas para a maioria das pessoas isso corresponde a 20-25% da demanda total de energia diária. (Apenas para colocar em perspectiva, a maioria dos animais utiliza de 2-8% de seu metabolismo basal para alimentar o cérebro.)

Isso significa que a nossa pequena reserva de glicogênio no fígado – que possui cerca de 100g – é a única fonte de glicose para o nosso cérebro. Ou seja, não há outras fontes de glicose de que o cérebro possa dispor quando necessitar.

Isso significa que essas cerca de 400 kcal/dia (a quantidade de energia fornecida por cerca de 100g de glicose) tendem a ser totalmente utilizadas em 24 horas.

Fazendo os cálculos, isso significa dizer que nosso cérebro consome cerca de 4g de glicose por hora.

Sendo assim, você pode ficar tranquilo. Porque mesmo caso algo realmente tire você do estado de cetose, e caso você assuma que apenas o cérebro vá utilizar essa glicose ingerida (sendo que sabemos que não é só ele que utiliza essa glicose), uma estimativa conservadora é adotar uma “taxa de consumo” de 4 gramas de glicose por hora.

Então veja: você comeu 20gr extra de carboidratos?

Não se desespere, você voltará à cetose dentro de no máximo 5 horas.

1.1.3 DE ONDE VEM A ENERGIA DO CÉREBRO?

Agora, vamos expandir o conceito apresentado acima: quando não há glicose disponível em seu organismo, o corpo se encarregará de produzir corpos cetônicos para que o cérebro possa continuar funcionando.

Afinal, esse grande órgão necessita de energia – e ela precisa vir de algum lugar.

Então, se a fonte dessa energia não for a glicose, o que poderia ser?

Bom, poderíamos utilizar lactato, mas você precisa metabolizar carboidratos para ter o lactato – então isso não é nada prático.

Sendo assim, corpos cetônicos são a única saída. Uma pergunta que gosto de fazer quando as pessoas ficam em dúvida sobre algo que supostamente as tiraria da cetose é:

“Fora a glicose e os corpos cetônicos, de onde vem a energia do seu cérebro?”

Essa pergunta é a “prova dos nove” para a cetose.

Porque, se o cérebro estiver com menos energia do que necessita (mesmo que sejam apenas 50 kcal), essa falta será compensada com a produção de corpos cetônicos.

Afinal, cérebro sem energia é morte na certa. Sem exceções.

Então, para descobrir se um determinado cenário bioquímico pode te tirar da cetose, pergunte a si mesmo: “se nesse cenário você estiver vivo, de onde estará vindo a sua energia?” Geralmente a resposta é “glicose” ou “corpos cetônicos”.

1.1.4 OS PICOS DE INSULINA NOS TIRAM DA CETOSE ?

De maneira direta, podemos dizer que os picos de insulina até poderiam nos tirar, por algum tempo, do estado de cetose. Entretanto, não por tempo suficiente para que você tenha de se preocupar com isso – pois a insulina é rapidamente assimilada.

Falando de maneira mais completa, podemos referenciar esse estudo, no qual um homem ficou em jejum por quase um mês.

Seu índice de corpos cetônicos estava inicialmente alto (14 mmol/l), quando ele recebeu uma injeção de insulina (em torno de 0,1UI/kg, ou seja, 7-8UI).

Por cerca de 30 minutos após a injeção, tanto seus corpos cetônicos quanto sua glicemia caíram, e houve uma captação massiva de corpos cetônicos pelo cérebro.

Com isso, a produção de novos corpos cetônicos foi paralisada.

Todavia, devido à rápida assimilação da insulina, dentro de 30 minutos seus corpos cetônicos começaram a reaparecer.

Ou seja, mesmo com a injeção de insulina, esse processo não durou muito tempo – justamente porque não houve fornecimento de oxaloacetato.

1.1.5 SE A FRUTOSE NÃO LEVA A UM PICO DE GLICEMIA, ISSO SIGNIFICA QUE EU NÃO SAIREI DA CETOSE QUANDO COMER FRUTOSE?

A frutose é o açúcar mais “anti-cetose” que existe.

Esse açúcar apenas pode ser metabolizado no fígado, porque é o único órgão do nosso corpo que produz as enzimas necessárias para metabolizá-lo. Portanto, a frutose reabastece rapidamente o glicogênio do fígado.

Sendo assim, comer frutose é praticamente a garantia de sair da cetose – além de ser prejudicial ao fígado.

Então, para permanecer em cetose, o melhor é evitar as frutas: é preferível comer 10 g de carboidratos que não sejam frutose (batata, arroz, feijão) do que 10 g de frutose.

Em média, 50% dos carboidratos nas frutas são do tipo frutose. A glicose pode ir diretamente para os depósitos de glicogênio dos músculos, mas a frutose necessariamente precisa ser metabolizada no fígado antes de qualquer outra coisa.

Resumindo: se quer permanecer em cetose, prefira evitar as frutas ou usando certa as quantidades de carboidrato faça a ingestão das frutas com menos frutose.

Abacate, limão, goiaba, kiwi, os “Berrys” (frutas vermelhas - morango, mirtilo, framboesa e amora).

1.1.6 ISSO É VERDADE MESMO SE EU CONSUMIR TODA A PROTEÍNA DO MEU DIA EM APENAS UMA REFEIÇÃO?

Sim, porque, para todos os efeitos, não importa quão grande seja o pico da insulina. Pois, como falei acima, apenas a insulina por si não destruirá a cetose – isso só aconteceria caso houvesse fornecimento de oxaloacetato.

Proteínas também elevam o glucagon, tanto quanto a insulina – e o glucagon aumenta a cetose.

Portanto, sem problemas quanto a consumir toda a sua ingestão proteica do dia em uma única refeição.

1.1.7 OS ADOÇANTES ARTIFICIAIS PODEM ME TIRAR DA CETOSE?

Alguns adoçantes artificiais se transformam em glicose quando metabolizados. Olhe essa tabela e encontre o adoçante que você consome.

Pesquisar

Adoçante	Tipo	Índice Glicêmico
Alitame	Adoçante Artificial	0
Aspartame	Adoçante Artificial	0
Ciclamato	Adoçante Artificial	0
Neotame	Adoçante Artificial	0
Sacarina	Adoçante Artificial	0
Sucralose	Adoçante Artificial	0
Açúcar Invertido	Açúcar Modificado	60
Caramelo	Açúcar Modificado	60
Xarope De Agave	Açúcar Modificado	15
Xarope De Malte De Cevada	Açúcar Modificado	42
Açúcar De Coco	Açúcar Natural	35
Mel	Açúcar Natural	50
Xarope De Bordo	Açúcar Natural	54
Xarope de Sorgo	Açúcar Natural	50
Curculina	Adoçante Natural	0
Miraculin	Adoçante Natural	0
Monelina	Adoçante Natural	0
Pentadin	Adoçante Natural	0
Stevia	Adoçante Natural	0
Taumatina	Adoçante Natural	0
Xarope Yacon	Adoçante Natural	1
Dextrose	Açúcar	100
Frutose	Açúcar	25
Galactose	Açúcar	25
Glicose	Açúcar	100
Lactose	Açúcar	45
Maltodextrina	Açúcar	110
Maltose	Açúcar	105
Sacarose	Açúcar	65

Adoçante	Tipo	Índice Glicêmico
Trealose	Açúcar	70
Eritritol	Alcoóis de Açúcar	1
Glicerina	Alcoóis de Açúcar	5
Isomalte	Alcoóis de Açúcar	2
Lactitol	Alcoóis de Açúcar	3
Maltitol	Alcoóis de Açúcar	35
Manitol	Alcoóis de Açúcar	2
Sorbitol	Alcoóis de Açúcar	4
<u>Xilitol</u>	<u>Alcoóis de Açúcar</u>	<u>12</u>
Caldo De Cana	Extrato de Açúcar	43
Inulina	Fibra de Açúcar	1
Oligofrutose	Fibra de Açúcar	1

O IG (índice glicêmico) não trabalha sempre como uma comparação direta com a glicose, já que a frutose não eleva a glicose no sangue mas tira você da cetose.

Sendo assim, um modo simples de utilizar a tabela é o seguinte:

Caso o adoçante em questão tenha um IG acima de 5, conte grama por grama como equivalente a qualquer outro carboidrato (isto é, 1 g de adoçante = 1 g de carboidratos).

Já para os adoçantes com IG abaixo de 5, conte cada 3g de adoçante como 1g de carboidratos (3g de adoçante = 1g de carboidrato).

Com isso, você ainda pode consumir os adoçantes, desde que você permaneça abaixo de seu limite diário de consumo de carbs.

E O ÁLCOOL, ME TIRA DA CETOSE?

Quando o álcool das bebidas (etanol) entra em nosso corpo, passa por várias etapas até ser metabolizado pelo fígado em Acetil-CoA. Esse processo não gera nenhuma molécula de glicose ou oxaloacetato.

Na verdade, se você não consumir carboidratos juntamente com álcool, esse processo todo irá aumentar a quantidade de corpos cetônicos (cetose) em sua corrente sanguínea, porque a proporção entre Acetil-CoA e oxaloacetato será ainda maior (o corpo tenta limpar o Acetil-CoA transformando-o em mais corpos cetônicos).

O lado negativo é que gerando mais Acetil-CoA no organismo, o álcool faz com que seu corpo pare de usar sua reserva de gordura estocada para criar mais Acetil-CoA, portanto reduzindo a perda de peso. (Soma-se a isso o fato de álcool possuir 7,1 kcal por grama.)

De toda forma, se for beber, o ideal é consumir poucas ou nenhuma gordura e carboidratos por algumas horas antes e durante a bebedeira.

1.1.8 CETOSE E OLEAGINOSAS, LATICÍNIOS E CAFÉ

Basicamente, o que você deve fazer é olhar a tabela nutricional desses alimentos.

Assim como qualquer outro alimento, você deve ver a quantidade de carboidratos. Mantenha a sua mente com foco em responder a seguinte pergunta:

“Quantos carboidratos serão fornecidos? Esses alimentos vão extrapolar o seu limite diário de carboidratos?”

Não há nada de mágico com esses alimentos que te fará sair da cetose por si só.

Já com relação ao café sem açúcar ou adoçante, pode ficar tranquilo: pois cafeína não te tira da cetose e nem gera picos de insulina.

1.2 COMO SEI QUE ESTOU EM CETOSE?

A CETOSE PODE SER MEDIDA DE VARIAS FORMAS:

Os corpos cetônicos serão produzidos apenas com níveis muito baixos de ingestão de carboidrato ou jejum, temos dois principais tipos de corpos cetônicos que são as cetonas e o outro é BHB (βetaHidroxi Butirato).

Mas você pode se certificar que está em cetose pelos sintomas ou medir as cetonas na urina, ou medir a quantidade de BHB no sangue.

✓ Sintomas

1. Mau hálito: As pessoas muitas vezes ficam com mau hálito, quando atingem o estado de Cetose, que persiste por uma ou duas semanas e que pode ser evitado.
2. Perda de peso: A dieta é altamente eficaz para a perda de peso.
3. Clareza mental
4. Supressão de apetite
5. Aumento de foco e energia
6. Fadiga em curto prazo
7. Urina espumosa e com cheiro mais forte.
8. Problemas digestivos: A dieta cetogênica geralmente envolve uma grande mudança nos tipos de alimentos que você come. Problemas digestivos, como constipação e diarreia são efeitos secundários muito comuns no início. A maioria destas questões deve diminuir após o período de transição, mas pode ser importante estar atento a diferentes alimentos que podem estar causando problemas digestivos. Além disso, certifique-se de comer vegetais low-carb saudáveis. Eles são baixos em carboidratos, mas contêm muita fibra.
9. Insônia: Um grande problema para quem segue a dieta cetogênica está relacionado com o sono, especialmente logo após reduzir os carboidratos drasticamente. Muitas pessoas relatam insônia ou que acordam no meio da noite. No entanto, isto geralmente melhora numa questão de semanas. Muitas pessoas que permanecem na dieta em longo prazo afirmam que dormem melhor do que antes após a adaptação à nova alimentação.

✓ Urina - Medindo os corpos cetônicos na urina

1. Estes podem ser identificados no exame de urina normal realizado em laboratório, só observar no resultado, em uma das linhas vem descrito corpos cetônicos OU Cetose e o símbolo de cruz para indicar a quantidade +++.
2. Pode ser medido também por uma fita (ex: Uroanálise- Urofito da Alere) , comprada em farmácias ou lojas de materiais hospitalares. Você deve colocar a fita em contato com a urina,

conforme orientações da embalagem e verificar na fita em uma das marcações, a fita deve ficar na cor rosa claro a roxa, indicando a concentração de sua cetose.

✓ **Sangue – Medindo os corpos cetônicos (BHB) no sangue**

Existem alguns aparelhos no mercado que são capazes de medir a quantidade de BHB no sangue, um deles mais acessível e fácil de encontrar (FreeStyle Optium Neo da Abbot), ele é vendido para medir a glicemia, porém pode também ser utilizado para medir BHB. Para esta medida existe uma fita específica que você deve adquirir, (β Ketone) .

Dependendo da concentração de corpos cetônicos no sangue, é possível saber em qual grau de cetose seu corpo está, ou seja, se está utilizando gordura ao invés de glicose para gerar energia.

Como avaliar o resultado

Valores abaixo de 0,5- AUSÊNCIA DE CETOSE

Entre 0,5 e 1,4- CETOSE LEVE

Entre 1,5 e 3,0_ CETOSE MODERADA

Entre 3,0 e 6,0- CETOSE INTENSA, não apresenta benefícios a mais .

Acima de 6,0- FAIXA DE RISCO

IMPORTANTE: MEÇA SEMPRE NO MESMO HORÁRIO.

Saiba que, pela manhã, teu corpo libera glicose naturalmente e, assim, o número de corpos cetônicos cai.

Isso é natural do corpo, não se preocupe, mas é bom saber para não achar que os corpos cetônicos caso você opte por medi-los pela manhã.

Medir após exercícios físicos também é “ruim”, porque há queda de corpos cetônicos após intensas ou longas atividades físicas.

Escolhe um horário entre almoço e antes da noite.

1.3. PRECISO FICAR MEDINDO A CETOSE TODA SEMANA?

A Cetose deverá ser medida toda semana, porém não há necessidade de serem todos os dias, pois, a única coisa que fará você sair do estado de Cetose será a ingestão de carboidrato por mais de dois dias.

Se o teste for realizado após a ingestão de carboidratos (saturação), o resultado poderá dar negativo, pois a fita de teste é muito instável, a cetose só poderá ser constatada por este método depois de 4 ou 5 dias, porém mesmo dando negativo na fita seu corpo ainda está em cetose.

2 QUANDO DEVO FAZER A SATURAÇÃO?

Dependendo do seu percentual de gordura você poderá saturar com 16 a 21 dias, depende de seu objetivo, interessante que a saturação coincida com o final de semana.

3 PORQUE DEVO SATURAR NO FINAL DE SEMANA?

A saturação realizada no final de semana lhe permitirá participar do convívio social, sair da rotina da dieta, comer coisas que você gosta que te dê prazer.

4 QUAL A IMPORTÂNCIA DA SATURAÇÃO NA DIETA?

A saturação é importante para quebrar a homeostase (rotina do organismo), para o organismo não estagnar o seu resultado, além de trazer um bem-estar físico e psicológico e não prejudicar a dieta e pelo contrário irá estimular o organismo.

Em casos de hipertrofia (ganho de massa muscular) a saturação é obrigatória e controlada.

5 POSSO INGERIR ALIMENTOS FORA DA LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS?

Sim, desde que você consiga bater todas as metas de calorias e Macro nutrientes, que são os carboidratos (10%), gorduras (50%) e proteínas (40%).

6 DEPOIS QUE ENTREI EM CETOSE ESTOU SENTINDO FRAQUEZA E MOLEZA E OUTROS EFEITOS COLATERAIS, ESTÁ CORRETO?

Após entrar em Cetose você não sentirá nenhum tipo de mal-estar, deverá entrar em contato com o COACH para ajustes.

Geralmente esses sintomas são a falta de eletrólitos e **Sal!** Coloque mais sal na comida e manipule um gel de eletrólitos sem carboidrato.

Se a Cetose estiver muito forte pode causar alguns efeitos como sono agitado, inchaço das pernas e mal estar. Para saber como está a Cetose faça o teste da urina (na fita) e se o resultado ficar roxo muito escuro você poderá ingerir mais carboidratos no café da manhã (duas colheres de aveia ou um fatia de pão integral) e ou no almoço adicionar arroz integral ou batata doce (carbos de baixo índice glicêmico).

7 NÃO ESTOU SENTINDO FOME POSSO FICAR SEM COMER?

Pode, porém, observe as reações do seu corpo e se seu corpo pedir não deixe passar da hora de comer, pois você pode sentir fraqueza, moleza e dor de cabeça, que são sintomas de baixas calorias diárias.

8 NÃO ESTOU CONSEGUINDO BATER AS METAS CALORICAS O QUE DEVO FAZER?

Você pode sentir fraqueza, moleza e dor de cabeça, que são sintomas de baixas calorias diárias, observe os sinais que seu corpo está te dando e tente cumprir as metas para minimizar estes desconfortos.

9 TENHO QUE TOMAR TODOS OS SUPLEMENTOS DA LISTA?

São sugestões que vão melhorar seus resultados, os principais e básicos são: L- carnitina, Creatina, Whey protein, vitamina C, Poli vitamínico e Ômega3, os demais só se houver necessidade e de acordo com os relatórios enviados.

10 QUAIS SUPLEMENTOS DEVO LANÇAR NO APLICATIVO?

Somente o Whey deve ser colocado no aplicativo.

11 EU TREINO MUSCULAÇÃO E HIIT TODOS OS DIAS TENHO QUE TOMAR A L-CARNITINA E CREATINA DUAS VEZES AO DIA?

Não, tome a L- carnitina 3 gramas antes do treino mais intenso e a creatina 5 gramas após treino mais intenso junto com o Whey protein ou de acordo com seu plano alimentar.

12 TENHO QUE TOMAR WHEY PROTEIN, MESMO QUERENDO EMAGRECER?

Sim, o Whey protein irá ajudar a manter a massa muscular, evitando a flacidez do corpo, além de ajudar a bater as metas de proteínas diárias.

13 POSSO TOMAR WHEY PROTEIN MAIS DE UMA VEZ AO DIA?

Sim, pode ser usado para substituir algumas refeições, café da manhã e lanches, por exemplo, no café da manhã se você tem dificuldade de comer coisas sólidas, colocar junto com alguma gordura boa, como o abacate ou óleo de coco.

14 POSSO TOMAR WHEY PROTEIN NOS DIAS QUE NÃO TREINO?

Sim, conforme resposta no item 15, porém vale ressaltar que o Whey deverá ser colocado no aplicativo para contagem de calorias e Macro nutrientes.

15 TENHO QUE TOMAR 9 OU 6 CAPSULAS DE OMEGA 3 DIARIAMENTE?

Irá depender da qualidade do ômega 3 adquirido, consulte seu COACH para que ele avalie o seu. Geralmente é 2 caps. nas 3 principais refeições.

16 POSSO ACORDAR E TREINAR EM JEJUM?

Depende de cada organismo, podendo ter efeitos diferentes.

Em alguns casos, poderá ocorrer a perda de massa magra ao invés de gordura, o que dificultará alcançar seu objetivo.

Em situações onde você já esteja em Cetose e seus hormônios estejam todos equilibrados, você poderá ter bons resultados treinando em jejum.

Observação: existem pessoas que conseguem treinar em jejum, outras sentirão mal a ponto de desmaiar dentro da academia. Procure conhecer seu corpo e seus limites.

17 NÃO SINTO FOME NO CAFÉ DA MANHÃ, POSSO PULAR ESTA REFEIÇÃO?

Caso fique sem essa refeição, provavelmente irá sentir dor de cabeça e mal-estar no meio da manhã ou no final da tarde, pois seu corpo vai sentir a falta de calorias que você deveria ingerir no momento em que você acorda.

“Siga esta dica:” Coma igual rei pela manhã, igual a um príncipe pela tarde e como um pobre a noite. “

No momento em que você acorda seu corpo precisa de nutrientes e energia, pois você está iniciando sua atividade física e mental e o alimento é seu combustível para a vida.

18 CHEGOU NO FINAL DO DIA E NÃO SINTO FOME, POSSO DORMIR SEM BATER AS METAS DO DIA?

Sim, porém pode ocorrer de acordar com dor de cabeça e mal-estar no outro dia. E pode ocorrer de perder massa muscular, isso é péssimo, pois pode baixar o metabolismo e perder saúde.

19 DEPOIS QUE ENTREI EM CETOSE CONTINUO SENTINDO FRAQUEZA E MOLEZA DURANTE O DIA, O QUE FAZER?

Entre em contato com o COACH para ajustes se necessário.

20 A DIETA É PADRÃO PARA TODAS AS PESSOAS?

A metodologia utilizada é a mesma, porém os ajustes da dieta e treinos são feitos de forma individual, de acordo com a individualidade metabólica, efeitos adversos e limitações de cada pessoa.

21 MEU INTESTINO FICOU PRESO COM A DIETA, O QUE FAÇO?

Em algumas pessoas a dieta pode causar constipação, o volume e a aparência também podem mudar, estas alterações são temporárias podendo durar de duas a três semanas. O bom funcionamento do intestino é uma das chaves para ter um corpo mais saudável e atraente.

Caso seu intestino continue preso ajustes podem ser feitos para melhorar, entre em contato com o COACH para realizar estes.

DICAS:

Tome a quantidade indicada de água de 3 a 4 litros por dia.

Ao acordar tome 300 ml de água natural com o caldo de um limão, ingerir em jejum.

Aumente as folhas verdes escuras em sua dieta, elas são fontes de fibras e possuem poucos carboidratos.

20 gotas de Própolis com 200 ml de água com 10gr de glutamina antes de dormir e probióticos.

Manipular probióticos e usar todos os dias.

22 MEU INTESTINO SOLTOU COM A DIETA, O QUE FAÇO?

É menos comum, porém alguma pessoa tem diarreia, que pode ser ocasionada pela inserção na dieta de alimentos que as pessoas não costumavam comer.

23 MESMO DEPOIS DA CETOSE ESTOU ACORDANDO COM DOR DE CABEÇA O QUE FAÇO?

Neste caso se você perceber que está acordando com dor de cabeça, procure consumir 2 a 3 colheres de sopa de farelo de aveia antes de dormir ou na última refeição do dia.

24 QUAIS MARCAS DE SUPLEMENTOS DEVO COMPRAR?

Creatina e L-carnitina pode ser marcas nacionais desde que tenha a matéria prima importada, verificar no rotulo se tem o logotipo CREAPURE (creatina) e CARNIPURE (l-carnitina).

Whey protein poderá ser nacional, dando preferência a marcas importadas e o tipo de proteína poderá ser isolado ou mix de proteínas (isolada e concentrada).

Marcas de whey protein: Probiotica e Black Skull (nacional), Gold standard Optimum e Iso+ (importadas)

25 TENHO QUE TREINAR DUAS VEZES AO DIA?

Sim! O protocolo é treinar duas vezes ao dia. Mesmo iniciantes treinam duas vezes, caso ocorra dores musculares chamar o Coach pelo whatsapp e relatar para ser feito um ajuste nos treinos.

26 TENHO DOR MUSCULAR, POIS ESTOU MUITO SEDENTARIO, O QUE FAZER?

Pode tomar um relaxante muscular porem não pode ficar sem exercício físico, chamar o Coach para ajuste no treino.

27 O QUE COMER ANTES DO TREINO? TENHO QUE TOMAR O SHAKE DE PROTEINA IMEDIATAMENTE APÓS O TREINO?

Se tiver fome coma, não é obrigatório comer antes de treinar e com o tempo você mesmo poderá sentir vontade de comer, e se o objetivo é emagrecimento o shake pós treino ou uma refeição pós treino poderá ser feito 1 hora após o termino do treino para otimizar a “queima” (oxidação de gordura).

28 ESTOU COM MAIS DE 45 DIAS NESSE PROTOCOLO E ESTOU FAZENDO TUDO PERFEITO POREM NA ÚLTIMA AVALIAÇÃO PARECE QUE ESTAGNOU MEU RESULTADO, O QUE FAZER?

Caso esteja treinando 2x ao dia, batendo metas de macro nutrientes corretamente e usando os suplementos e os resultados parecem estagnar então poderá fazer alguns ajustes.

Durante a semana na terça-feira e sexta-feira aumente a ingestão calórica em 400 calorias para mulher e 800 calorias para homens dentro das proporções de macro nutriente (50% gordura, 40% proteína e 10% carboidrato) e depois de 15 dias faça a nova avaliação física e veja se surtiu efeito. Caso não foi satisfatório você pode entrar com o jejum intermitente 1 ou 2 vezes por semana (segunda e quinta ou terça e sexta).

Jejum de 15 a 16 horas. Finaliza a última refeição às 21 horas e volta a alimentar as 13 ou 14 horas do dia seguinte. Usar os alimentos permitidos e bater metas.

IMPORTANTE

As sugestões, opiniões e conceitos expostos nesse e-Book tem como objetivo informar e educar.

Este e-Book não oferece nenhum tipo de prescrição médica e não tem intenção nenhuma em substituir orientações médicas ou diagnósticos de profissionais da área de saúde, além de que, não tem intenção de ser usado como tratamento de qualquer doença de saúde ou lesão.

É incontestável que, antes de começar qualquer dieta ou programa de exercícios, inclusive os sugeridos neste e-Book, você tenha consciência e aprovação de algum profissional licenciado na área.

O autor se ressalva e se isenta de qualquer responsabilidade sobre o uso, interpretação e consequências do uso direto ou indireto de qualquer informação trazida neste material.

14 BIBLIOGRAFIA

PASQUALE, D. M. DI. DIETA METABÓLICA. São Paulo, 2005.

WESTMAN, E. C.; FEINMAN, R. D.; MAVROPOULOS, J. C.; et al. LOW-CARBOHYDRATE NUTRITION AND METABOLISM. The american Journal Of Clinical Nutrition, v. 86, p. 276-84, 2007.

WILLIEY, D. W. HIIT THE CARDIO. BETTER THAN STEROIDS, 2007.

PALACIOS C, GONZALEZ L. IS VITAMIN D DEFICIENCY A MAJOR GLOBAL PUBLIC HEALTH PROBLEM? J Steroid Biochem Mol Biol. 2014;144(pPta):138-45. Doi:10.1016/j.smbmb2013.11.003.

HOLICK MF. VITAMIN D DEFICIENCY. N Eng J Med. 2007;357(3):266-81. PMID:17634462

BIKLE D, BOUILLON R, THADHANI R, SCHOENMAKERS I. VITAMIN D METABOLITES IN CAPTIVITY? Should we measure free or total 25(OH)D to assess vitamin D status? J Steroid Biochem Mol Biol. 2017;173:105-16. Doi:10.1016/i.smbmb.2017.01.007

AL MHEID I, QUYYUMI AA. VITAMIN D AND CARDIOVASCULAR DISEASE. J Am Coll Cardiol. 2017;70(1):89-100. Doi:10.1016/j.jacc.2017.05.03.

CARR, A. C.; E COLABORADORES. HUMAN SKELETAL MUSCLE ASCORBATE IS HIGHLY RESPONSIVE TO CHANGES IN VITAMIN C INTAKE AND PLASMA CONCENTRATIONS. Am J Clin Nutr. Vol. 97. p.800- 807. 2013.

GUIMARÃES NETO, W. M. MUSCULAÇÃO: ANABOLISMO TOTAL: TREINAMENTO, NUTRIÇÃO, ESTEROIDES ANABÓLICOS E OUTROS ERGOGÊNICOS. 9ª edição. Phorte. p. 80. 2009.

RIQUE, A. B.; E COLABORADORES. NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO NA PREVENÇÃO E CONTROLE DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES. REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Vol. Núm. 6. 2002.