 [**Traduzido do Inglês para o Português - www.onlinedoctranslator.com**](https://www.onlinedoctranslator.com/pt/?utm_source=onlinedoctranslator&utm_medium=pdf&utm_campaign=attribution)

**Perca peso da forma mais eficaz**

**e maneira saudável**

**Índice**

[**I. Introdução**](#page3)[**2**](#page3)

[**II. Começando**](#page4)[**3**](#page4)

[**Como Estruturar Seu Programa de Perda de Peso**](#page4)[**3**](#page4)

Modulo 3. [**Aparando sua linha de resíduos**](#page6)[**5**](#page6)

[**Lide com a perda rápida de peso com cuidado**](#page7)[**6**](#page7)

[**III. Dieta para Emagrecer**](#page9)[**8**](#page9)

[**Os Benefícios de Comer Alimentos Orgânicos**](#page9)[**8**](#page9)

[**Os Benefícios de Comer Alimentos Crus (não carne)**](#page11)[**10**](#page11)

[**A importância da água**](#page12)[**11**](#page12)

[**Por que os chás de ervas são bons para você**](#page13)[**12**](#page13)

[**Os perigos do fast-food**](#page15)[**14**](#page15)

[**4. Exercício**](#page17)[**16**](#page17)

[**Treinamento de Força para um Corpo Saudável**](#page17)[**16**](#page17)

[**Cross-training para perda de peso ideal**](#page18)[**17**](#page18)

[**V. Dicas para Perda de Peso Rápida**](#page19)[**18**](#page19)

**VI. Perda de peso com amêndoas e nozes ....................................................................................**[**20**](#page21)

VII. [**Pílula para emagrecer**](#page21)[**21**](#page21)

[**O que uma pílula de dieta para perda de peso pode fazer por você?**](#page22)[**22**](#page22)

[**Hipnose para perda de peso**](#page22)[**23**](#page22)

[**Cirurgia para Perda de Peso**](#page24)[**24**](#page24)

[**Anexo 1: Quais são as opções de dieta de celebridades mais populares?**](#page25)[**25**](#page25)

**1**

1. **Introdução**

**Nesse e-book, você vai aprender a como ter a disciplina correta de como perder peso rápido, vamos te ajudar a criar um mind-set, capaz de te levar as alturas. Chega de vergonha, você não vai precisar mais dar desculpas para não ir curtir na praia com suas amigas, você vai conseguir se olhar no espelho e não ficar triste com o seu estado atual, com isso o foco é explicar amplamente o que seria um sobrepeso, e dar instruções de como chegar ao seu peso desejado, com tempo ou sem tempo, vamos entregar de mão beijada varios processos, desde o mais seguro e gradual até o mais rápido e instantâneo.**

**Como mencionado pouco acima, o sobrepeso e a obesidade têm sido o problema de muitas pessoas em todo o mundo, e especialmente no Brasil. Essas pessoas têm um risco crítico de desenvolver doenças crônicas graves, que incluem doenças cardíacas, doenças das artérias coronárias, diabetes, cânceres (próstata, vesícula biliar, colorretal, mama, endométrio e rim), pressão alta, colesterol alto, azia, enxaqueca, apneia do sono, artrite, dores nas articulações e muitas outras doenças relacionadas. Além de desenvolver essas doenças graves, eles também enfrentam incapacidade precoce e até a morte como resultado do excesso de peso.**

**Além das doenças físicas, o excesso de peso afeta psicologicamente o indivíduo. Uma pessoa que está acima do peso experimentará problemas psicológicos que incluem: baixa auto-estima, ansiedade, depressão, distúrbios alimentares, como compulsão alimentar, bulimia e anorexia. Ser magro ‘’sexy’’ como diz a sociedade é o ideal, por isso que pessoas com sobrepeso acabam sofrendo com baixa auto-estima, porque estão fora do padrão que a sociedade impõe. Fora isso caem em depressão, por causa de tal fato prejudicando sua saúde em vários aspectos. Indivíduo com sobrepeso, tende a ter menos energia do que indivíduos com peso normal. Com isso ficam menos ativos, e tendem a ser sedentários o que pode ocasionar maior ganho de peso.**

**Existem vários fatores que determinam o peso da pessoa. Primeiro: a genética, passada em geração a geração. Genes colocam características básicas na eficiência metabólica do corpo. Se um de seus pais está acima do peso, é mais provável que você esteja acima do peso, do que outro cujos pais têm peso normal. Se ambos os seus pais estiverem acima do peso, há um alto risco de você desenvolver obesidade. Segundo: taxa metabólica. As taxas metabólicas das pessoas são amplamente determinadas por quão ativas elas são. O tecido muscular é mais ativo do que a gordura, e se você estiver ativo, sua densidade muscular diminuirá e sua gordura aumentará. Terceiro: padrão alimentar. Comer alimentos com alto teor de gordura e alto teor calórico, certamente aumentará o peso. Comer uma grande quantidade de comida, também aumentaria o risco de ganhar peso. O último fator é o exercício. O exercício é o componente essencial do programa de peso. As pessoas que praticam menos ou nenhum exercício, diminuem o tecido muscular e o tecido adiposo, portanto, ganham peso gradualmente.**

**É importante ter um corpo saudável para aproveitar os prazeres da vida, como: conseguir colocar aquele bíquini que você gosta, caber naquela roupa linda que não tem no seu tamanho atual.. Pare com as dores e a vergonha de estar acima do peso. Comece a perder peso agora e seja admirada por muitas pessoas. Na verdade, existem muitas maneiras boas de fazer isso, mas como você inicia esse processo é tão importante quanto a dieta que você escolhe usar. Para começar, estabeleça uma meta realista de quanto peso você deseja perder, 30? 20?, você escolhe, basta seguir os passos e ter determinação. Se você está pensando em perder alguns quilos porque é tudo o que precisa perder, defina sua meta em cinco ou dez kilos. Torná-lo um peso que é saudável. Deve ser um peso saudável para você.**

**2**

**II. Começando**

**Estruturando seu programa de perda de peso.**

**Se você realmente quer entrar em forma, precisará desenvolver e seguir um programa de perda de peso bem equilibrado. Aqui estão algumas dicas sobre como criar um programa que funcionará bem com seu estado de saúde atual e o ajudará a trabalhar gradualmente em direção a seus objetivos.**

**Talvez o melhor lugar para começar seja com seu médico de família. Antes de começar qualquer tipo de dieta ou regime de exercícios, é uma boa ideia ter uma compreensão precisa de onde seu corpo está agora. Seu médico pode fornecer um check-up completo, que o ajudará a entender quais tipos de exercícios você deve incluir em seu programa. Você também encontrará informações valiosas sobre o estado de sua pressão arterial, níveis de colesterol e outros fatores que serão muito importantes no planejamento dos tipos de alimentos que você deve comer como parte de seu programa.**

**O importante é você saber em que ‘’pé’’ se encontra agora, e aonde quer chegar, com isso faça uma avaliação física, buscando sempre melhorar, e traçe seus objetivos com base nesse e-book.**

**Na verdade, você pode descobrir que seu médico já tem um programa adequado ao seu nível de condicionamento físico. Não é incomum que um médico tenha vários planos à mão que incorporarão mudanças no estilo de vida, planos de dieta e uma lista de opções de exercícios sugeridas que são do interesse de seu paciente. Planos aprovados por médicos têm a vantagem de dar a você alguém para prestar contas também. Sem dúvida, você precisará informar ao médico como está indo com o plano e também precisará voltar e ser verificado de vez em quando como parte dos critérios do programa de perda de peso.**

**Quando se trata da parte do exercício, você pode querer começar devagar se não tiver o hábito de praticar exercícios regularmente. Tente começar com uma caminhada diária de trinta minutos. Com o tempo, você pode pegar o ritmo e trabalhar em alguns pesos livres e talvez alguns exercícios de alongamento. À medida que você começa a olhar para os tipos de exercício com os quais está lidando, amplie para incluir modos de exercício mais agressivos. Com o passar do tempo, você descobrirá que não apenas está perdendo peso como parte de seu programa de perda de peso, mas também seu estado mental é progressivamente mais positivo.**

**3**

**Não há realmente nenhuma necessidade, de alguém se inscrever em qualquer programa de perda de peso ou mesmo considerar um plano de dieta especial. As chaves para perder peso rapidamente são disciplina e a vontade de atingir o peso corporal desejado. Isso não envolve nenhuma maneira não natural de perder peso e, de fato, muito natural. Não exigirá que você faça exercícios muito pesados e você não teria que passar fome.**

**Muitos recorreriam a pular refeições e se deixariam morrer de fome, prejudicando sua própia saúde. Esta é uma maneira muito errada. Passar fome só fará com que seu metabolismo funcione mais devagar. Quando você passa fome, perde massa muscular. Assim, seu corpo começará a armazenar gordura. Lembre-se de que o tecido muscular é metabolicamente mais ativo do que o tecido adiposo. Portanto, nunca passe fome porque isso apenas diminuirá sua taxa metabólica.**

**A comida que você come influencia muito o seu programa. Se você quer saber como perder peso comendo direito, existem muitas dietas para escolher. É mais sensato comer refeições menores várias vezes ao dia, em vez de três grandes por dia. Isso queima mais calorias. Também controla melhor a ingestão de alimentos, pois você não sente a necessidade de encher demais e não fica com fome antes da próxima refeição. Fique longe de máquinas de venda automática. Eles tendem a servir ‘’comidas’’’ com alto teor calórico. Embora já existam alguns que se destinam especificamente a refeições saudáveis e até dispensam saladas. Refeições com alto teor de fibras e baixo teor de gordura são especialmente boas, para quem está fazendo dieta; comer muitas saladas.**

**Inclua muitas fibras em sua dieta. As fibras solúveis e insolúveis ajudam a controlar o nível de açúcar no sangue, reduzir os lipídios no sangue e controlar o peso. Certifique-se de obter mais fibras em sua dieta. A ingestão média sugerida de fibras é de 25 a 35 gramas por dia. Algumas das fibras saudáveis que você deve incluir em sua dieta são brócolis, batata (inclua a casca), maçã, feijão, arroz integral e morango.**

**A proteína também deve fazer parte de sua dieta, pois isso ajuda a mantê-lo cheio por um longo período de tempo. Também evita o desejo por açúcar e mantém a massa muscular, que é uma parte muito importante na queima de gordura.**

**A ingestão de carboidratos também deve ser cuidadosamente moderada. Tenha em mente que consumir muito carboidrato causa ganho de peso. Regule também a ingestão de calorias, gorduras e proteínas se pretende manter a perda de peso. Mas, não há necessidade de eliminá-los completamente de sua dieta. Basta comê-los com moderação.**

**Aparando sua linha de resíduos**

**De acordo com um estudo, beber 5 xícaras de chá verde por dia ajuda a queimar 80 calorias por dia, e segundo Andrea Pereira, nutróluga do hospital israelita Albert Einstein, o chá contém, além de substâncias benéficas como polifenóis e catequinas, a cafeína, que é um coposto presente também no café, normalmente consumido quando o desejo de ficar acordado.**

**Além de auxiliar na perda de peso, a bebida ajuda a controlar os níveis de glicose. Essa perda de peso ajuda a ação da insulina, equilibriando as taxas de açúcares no sangue.**

**4**

**Fora o chá, o exercício é uma parte essencial de qualquer programa de perda de peso. Monte um bom programa de exercícios para firmar esses músculos. Você não precisa torná-lo muito longo, mas certifique-se de que seja um treino e não tão breve que nem suará. Além disso, adicione alguns extras durante o dia. Estacione na parte de trás do estacionamento quando for fazer compras, a caminhada extra é boa para você. O mesmo vale para escadas. Se você pode escolher entre o elevador e as escadas, escolha as escadas. Alguns lances para cima ou para baixo não farão mal. Da mesma forma, suba ou desça a escada rolante. Cada pouco de exercício extra que você pode fazer irá ajudá-lo a alcançar seu objetivo.**

**Um estudo mostrou, a relevância do tamanho da cintura para a saúde de uma pessoa. Foi relatado que uma medida de cintura de mais de 35cm para mulheres e uma cintura acima de 40cm para homens pode indicar um risco maior de doenças relacionadas ao coração. Por esse motivo, muitas pessoas estão se tornando mais conscientes do tamanho da cintura. Além do fato de estarem conscientes de sua aparência, encontram maneiras de eliminar as gorduras na região da cintura.**

**Você certamente pode perder alguns quilos em torno de sua cintura. Isso não se traduz automaticamente em privar-se de comida ou fazer exercícios extenuantes. E certamente tomando o chá proposto acima, sem adoçar, tomando puro, para não perder a ação metabólica dentro do seu corpo.**

**Pode-se começar a eliminar gorduras ao redor da cintura apenas escolhendo alimentos naturais em vez dos processados. Isso porque os alimentos processados, possuem ingredientes que o organismo não consegue utilizar, e ficam apenas armazenados em determinadas áreas do corpo, o que causa a celulite e o excesso de gordura. Por exemplo, sódio. Um estudo recente revelou que uma pessoa só precisa de cerca de 1500 miligramas de sódio por dia. No entanto, comer em fast foods ou recorrer a alimentos prontos para consumo dá à pessoa mais do que a quantidade necessária. Isso aumenta o ganho de peso.**

**Escolher e ingerir alimentos naturais ajudará gradualmente a reduzir o tamanho da sua cintura. Porque os alimentos naturais ajudam na manutenção da massa muscular ao invés de gorduras para serem usadas pelo corpo como energia. Assim, para aparar a cintura, é preciso aprender a equilibrar a alimentação. Uma combinação de quantidade suficiente de proteínas, verduras e carboidratos ajudará na perda de peso na região abdominal. No entanto, sua dieta deve incluir mais vegetais se você realmente quer aparar sua cintura.**

**Tanto quanto possível, coma verduras que não são cozidas ou processadas. É muito melhor comê-los como estão. Certifique-se de que eles estão devidamente lavados, no entanto. Adicione algumas especiarias, mas seja**

**5**

**Cuidadosa para não ingerir mais do que deveria. Inclua mais frutas frescas, vegetais e grãos não refinados, como aveia. O tofu é uma fonte muito boa de proteína.**

**A partir de longos anos de pesquisa, a soja ou o tofu ajudam a reduzir o nível de colesterol em 30% quando incluídos na dieta regular. É também uma boa fonte de ferro, que é muito essencial para a produção de energia. E assim como o peixe, o tofu também fornece ao corpo 14,4% de ácidos graxos ômega-3, que são benéficos para a prevenção do entupimento do colesterol nas artérias.**

**Beber leite desnatado também pode ajudar a aparar a cintura. Também houve um estudo que enfatizou os benefícios de beber pelo menos 1.000 miligramas de cálcio por dia a partir de produtos lácteos, como leite desnatado. Ajuda particularmente a aumentar o metabolismo da gordura, especialmente ao redor da cintura.**

**Lide com a perda de peso rápida com cuidado**

**O que acontece se você tiver uma ocasião importante chegando, e precisar de um programa de perda de peso rápido para permitir que você perca apenas alguns quilos, para que possa caber naquele vestido favorito? A primeira coisa a fazer é olhar em volta e ver que tipos de programas oferecem a capacidade de perder peso rapidamente. A segunda coisa a fazer é garantir que você não arrisque sua saúde para perder alguns quilos. A maioria das dietas destinadas a perder peso rapidamente não são para uso a longo prazo.**

**Um exemplo disso é a dieta da sopa de repolho. Essa dieta, com seus trinta anos de história, é ótima para quem quer aquela perda rápida de quilos. Essa dieta consiste em comer sopa de repolho o dia todo, todos os dias. Você pode comer o quanto quiser quantas vezes quiser. A razão é que o repolho, como as outras coisas colocadas nele, são referidos como alimentos com calorias negativas porque quase não têm calorias e são ricos em fibras. Pode também cortar para esta sopa um pouco de aipo, cogumelos, pimentos e cebolas com a couve. Especiarias podem ser adicionadas conforme sua preferência. Cada dia você pode adicionar algo pouco que você pode comer naquele dia. Pode ser fruta ou legumes e no final dos sete dias pode adicionar um pouco de carne. Você bebe muita água diariamente. A dieta recomenda um mínimo de dez copos. No final de uma semana, você deve ter perdido o peso extra de que precisava. Não continue esta dieta após sete dias, pois não é saudável fazê-lo.**

**Às vezes, as pessoas tomam medidas drásticas quando estão procurando desesperadamente por uma solução rápida para perder peso. Essas dietas não são necessariamente o método mais saudável para perder peso e qualquer pessoa que as experimente, deve se certificar de que não tem problemas de saúde que possam ser estressados por essa ação. Uma dieta, a limpeza principal, é uma escolha drástica de dieta que dura apenas dez dias. O dieter vive com suco de limão, espremido na hora apenas, xarope de bordo, pimenta caiena e água. Essas são as únicas coisas que eles podem consumir. Algumas pessoas usam por mais tempo, embora isso deva ser apenas com cautela. Esta dieta tem sido usada por celebridades com grande sucesso. Surpreendentemente, não é a dieta da moda comum que existe para**

**6**

**alguns anos e depois esquecido. Esta dieta tem suas origens na década de 1940, onde foi inventada por um nutricionista.**

**A coisa mais importante a lembrar quando você tenta qualquer dieta, quer esteja procurando uma perda rápida limitada ou quer perder muito peso sabendo que levará mais tempo, é que sua saúde deve estar em primeiro lugar. Portanto, tenha cuidado ao tentar um programa de perda de peso rápida para garantir que não haja riscos à saúde.**

**7**

**III. Dieta para Emagrecer**

**Desde que você estava na escola primária, as mesmas coisas foram enfiadas em sua cabeça sobre a dieta adequada para perda de peso. Você precisa comer as quantidades adequadas de frutas e vegetais, em relação ao restante da comida que ingere e precisa fazer bastante exercício todos os dias por pelo menos dez ou vinte minutos. Infelizmente para a maioria das pessoas, algo sobre essa mensagem aparentemente simples foi perdido nos anos após a formatura do ensino fundamental. Talvez você tenha comido muitos doces, talvez tenha se encontrado em um emprego que não lhe deu tempo suficiente para ir à academia, ou talvez tenha ficado preguiçosa com sua saúde. Seja qual for o motivo, agora é um momento tão bom quanto qualquer outro para se recuperar e perder peso por meio de dieta e exercícios.**

**Lembra daquela pirâmide alimentar que você teve que aprender quando era mais jovem? Você não? Bem, então é hora de um curso de atualização, porque você precisará saber o que ele recomenda se quiser fazer uma dieta adequada. O que é isso? Você quer experimentar uma daquelas dietas da moda que “todo mundo” está fazendo? Seja meu convidado. Mas quando você realmente quer perder peso com dieta, certifique-se de voltar aqui para aprender a maneira correta de ficar em forma e saudável.**

**Então, onde estávamos? Ah sim, a pirâmide alimentar. Embora você não precise segui-lo exatamente, você deve ter em mente o que ele tem a dizer. Basicamente, se você deseja se manter saudável e fazer uma dieta adequada, precisa reduzir os alimentos gordurosos e altamente calóricos que consome e mudar para alimentos saudáveis, como frutas e vegetais. Ser capaz de comer os alimentos adequados é o primeiro passo para se engajar em uma dieta adequada para perda de peso.**

**Agora, em algum momento ou outro, você pode estar inclinada a tentar um desses planos de dieta enigmáticos. Quer se trate de pílulas, uma dieta líquida ou qualquer outra coisa que foi anunciada por uma “celebridade” mal paga, você pode ter descoberto que cada uma dessas dietas simplesmente não funcionou como anunciado. Claro, eles podem ter perdido peso por um tempo - mas o que aconteceu depois disso? O peso acabou de voltar.**

**Mas por que o peso voltou tão rapidamente depois que você terminou a dieta anterior? Porque essa dieta nunca realmente ensinou como comer corretamente e quando você estava com o peso desejado, simplesmente cortou a dieta e voltou ao seu antigo estilo de vida. Portanto, se você quiser cortar o peso com sucesso para sempre com qualquer dieta de perda de peso, você precisa ter certeza de aprender a porcionar adequadamente suas refeições e dizer não a alimentos ricos em gordura, açúcares e carboidratos. .**

**Os benefícios de comer alimentos orgânicos**

**A vida é curta; precisamos fazer um movimento para prolongar ainda mais nossas vidas. Comer a comida certa certamente melhorará nossa saúde e prolongará nossa existência. Os seres humanos devem descobrir os grandes benefícios de serem orgânicos comendo e bebendo alimentos produzidos adequadamente de acordo com**

**8**

**os padrões de colheita e fabricação de alimentos orgânicos, uma vez que um produto é rotulado como orgânico, certamente é um alimento genuíno. Os alimentos orgânicos não o tornariam instantaneamente mais saudável, portanto, ajudarão muito a atingir um você mais saudável.**

**Os alimentos orgânicos não são tratados com produtos químicos como pesticidas, que são amplamente utilizados em outros alimentos para derrotar ervas daninhas e pragas. Os que não são marcados como orgânicos carregam cerca de 25% de resíduo químico. Sem tudo isso, torna a comida mais saborosa e rica em sabor. Ao comprar alimentos orgânicos, escolha aqueles que são rotulados como orgânicos, escolha apenas os mais frescos. Esses tipos de alimentos bons costumam estar na estação. Legumes e frutas bem orgânicos são colhidos corretamente, muitas vezes crocantes e suculentos. O queijo e o leite parecem mais saborosos e saborosos. Não há problema em comer não-orgânicos, mas você gostaria de comer aqueles que são tratados e não são bem tratados?**

**Alimentos geneticamente modificados não são aceitos em alimentos orgânicos. Ainda há efeito conhecido a longo prazo. Melhor ainda evitá-los. Os alimentos orgânicos são ricos em vitaminas e minerais, o que os torna mais nutritivos. Os alimentos mais puros são rotulados como orgânicos, são bons para seus bebês e para os doentes. Para este tipo de pessoas, eles precisam do tipo de alimentos mais virgens para um crescimento adequado e desenvolvimento rápido. Não se preocupe quando se trata de aromas artificiais, corantes artificiais, conservantes, adoçantes e gorduras hidrogenadas. Os alimentos mais seguros e naturais são os orgânicos.**

**Sinta-se melhor, sinta-se leve, sinta-se sem culpa e sinta-se amigo do ambiente. Sim, além de dar a si mesmo e a seus entes queridos uma boa refeição, você também está dando à terra a melhor chance de escolhê-los. A agricultura orgânica promove o plantio de cercas vivas, previne a erosão do solo e preserva a vida selvagem.**

**Abandone esses alimentos processados e diga olá para os alimentos orgânicos. Depois de aprender todos os benefícios dos alimentos bons e puros, devemos começar a comprar produtos orgânicos. Isso não significa necessariamente que você deve comprar todos os alimentos orgânicos de uma só vez, tente trocar alguns desses alimentos em sua cozinha, um por um. Lentamente, ele mostrará sua diferença. Comece pelos alimentos ingeridos regularmente, como leite, vegetais e frutas. Todo alimento que você imaginar sempre tem sua contrapartida orgânica, como pizza, macarrão e frango. Só não deixe de procurar o selo “Orgânico”. Seu super mercado certamente terá muitos estoques. Esses alimentos saudáveis podem custar um pouco mais caro do que sua marca habitual. Portanto, o benefício vale bem o seu preço. Com seus muitos benefícios, os alimentos orgânicos definitivamente prolongam a vida.**

**9**

**A maioria dos antioxidantes são encontrados em vegetais. Brócolis, aipo, pepino, ervilha, feijão, repolho, couve-flor e aspargo são apenas alguns vegetais que fornecem antioxidantes. Pesquisas mostram que uma dieta rica em antioxidantes reduz o risco de desenvolver catarata, bronquite e diabetes, entre muitas outras doenças crônicas. O aumento do consumo de vegetais fornece ao corpo antioxidantes mais do que suficientes para torná-lo forte e aumentar nossa resistência contra doenças comuns. O risco de ataque cardíaco é reduzido em 30% com o aumento da ingestão de vegetais.**

**Legumes ricos em fibras ajudam a controlar o peso. Esses vegetais mantêm o estômago cheio, limitando assim o consumo de alimentos. Esta é uma boa maneira de evitar comer mais do que precisamos em um dia. Algumas das verduras que são ricas em fibras incluem alface, espinafre, folhas de couve, brócolis e abobrinha. Em vez de comidas processadas, é melhor comer um pedaço de brócolis fresco e outras verduras para mantê-lo satisfeito por períodos mais longos.**

**As vitaminas e minerais de certos vegetais também fornecem ao nosso corpo os nutrientes necessários que ajudam a aumentar a produção de energia em nossas células musculares, o que também nos ajuda a queimar energia diariamente.**

**Como os vegetais têm baixo teor de sódio, eles também ajudam a reduzir o ganho de água. Poucos sabem que o sódio faz com que a água seja armazenada nas partes intestinais do corpo. Acredita-se que uma pessoa média retenha cerca de 5 quilos de água devido a uma ingestão abundante de sódio. As pessoas obtêm ingestão excessiva de sódio ao comer produtos de fast food. Por outro lado, se reduzir o consumo de sódio por dia, haverá uma redução significativa de água na região abdominal, o que resultará em perda de peso. Consumir uma grande quantidade de vegetais fornecerá ao corpo a quantidade necessária de sódio.**

**Não se deve preocupar, não importa quantos vegetais ele ou ela coma. Os vegetais são baixos em calorias e gorduras. Portanto, não há limite para quantos desses alimentos você consome em um dia. Este é o tipo de alimento que você não precisa restringir em sua dieta.**

**Os benefícios de comer alimentos crus (não carne)**

**Com a descoberta do fogo, os homens aprenderam que cozinhar carne, frango, peixe, frutas e vegetais tem um gosto muito melhor do que comê-los crus. Com o passar dos anos, porém, as pessoas se tornaram mais preocupadas com a saúde e perceberam que comer alimentos cozidos não é nada saudável.**

**Quando se fala em comida crua, isso se refere a comida não cozida ou intocada por chama ou fogo. Alimentos crus referem-se a alimentos em seu estado orgânico, direto da natureza e não combinados**

**ou misturado com quaisquer aditivos ou conservantes. A grande diferença entre comer alimentos cozidos e alimentos crus está nos benefícios gerais para a saúde do corpo. Quando o fogo** é **aplicado aos alimentos, as enzimas, bem como os nutrientes presentes nele, são destruídos, especialmente quando a temperatura atinge acima de 108 graus celsius. Cozinhar também destrói vitaminas e minerais essenciais originalmente presentes nos alimentos, que o corpo precisa para funcionar corretamente. Dada a baixa qualidade da ingestão de alimentos, algumas pessoas desenvolvem a tendência de comer demais para compensar a falta de nutrientes adequados. Manter uma dieta composta por alimentos cozidos e alimentos mal processados, dá origem a uma série de doenças como diabetes, pressão alta, colesterol alto, azia, enxaqueca, artrite, dores nas articulações e alergias graves, entre outras.**

**Há uma série de benefícios em comer alimentos crus, especialmente frutas e vegetais frescos que são amadurecidos pela natureza e orgânicos em sua origem. Aderir a uma dieta que consiste principalmente em vegetais, frutas, nozes e sementes será suficiente para manter os diferentes sistemas presentes em nosso corpo funcionando perfeitamente. Compare um indivíduo que segue uma dieta de alimentos crus com outro que não o faz, e é mais provável que o primeiro seja mais saudável do que o segundo. Isso se deve ao fato de que comer alimentos crus fornece mais energia e vitalidade do que alimentos cozidos ou processados. Além disso, o corpo leva muito mais tempo para digerir alimentos não crus, devido ao menor teor de enzimas, portanto, as pessoas que seguem uma dieta de alimentos crus são certamente mais ativas e espirituosas do que aquelas que não o são.**

**Seja qual for a estação do ano, certamente haverá certas frutas ou vegetais no mercado que atenderão às necessidades nutricionais do seu corpo. Durante o verão, você pode comer melancias, pomelos, pepino, hortelã, uvas e graviolas, para citar alguns, que darão ao seu corpo uma sensação refrescante e refrescante. Durante a estação chuvosa ou de inverno, tâmaras, bananas, maçãs e outras frutas secas devem fornecer ao corpo o calor necessário. Mantenha seu corpo em forma bebendo sucos de frutas puros e comendo cenouras.**

**A importância da água**

**A água é um dos truques de dieta mais fáceis e rápidos. Se você beber pelo menos dois copos de água antes de uma refeição, seu apetite será muito menor. A água é enchimento. Faça isso antes de cada refeição e você verá o peso cair. Se você sentir vontade de lanchar, beba um copo de água. A água também é boa porque ajuda a limpar os rins. Isso pode ajudar porque também diminui bastante a capacidade do corpo de metabolizar a gordura. É ainda melhor se você puder beber a água bem gelada. Queima mais calorias dessa forma. Você pode queimar cerca de sessenta calorias extras por dia se seguir esta dica de dieta.**

**Ao lado do oxigênio, a água é de longe a próxima necessidade mais importante para a vida contínua da humanidade. É a melhor coisa que a Mãe Natureza pode nos oferecer. Sem ele nosso corpo vai começar a atolar como um motor batido de um carro. Ele alimenta nosso corpo interagindo com outras partes do corpo, como os rins, na limpeza de nosso sistema corporal. A água também desempenha um papel importante em nosso sistema digestivo, ajudando-nos a absorver os alimentos melhor e mais rapidamente. A água nutre nosso**

**11**

**corpo, substituindo o excesso de água por água fresca que proporciona nova vida e ajuda o sangue a fluir suavemente nas veias. Basta dizer que a Água injeta vida em todos.**

**Em média, o corpo humano adulto é composto por cerca de 50% - mais de 70% de H2O, nome da fórmula molecular da água. Dois terços do nosso peso corporal é água. Estudos mostraram que um bebê que acabou de sair do útero da mãe tem cerca de 75% de água. Todos os dias nosso corpo precisa repor pelo menos 2,3 litros de água.**

**Se uma pessoa consome menos do que a quantidade ideal de água por dia, é provável que ela fique propensa a doenças e comece a se sentir fraca. Como a água fornece energia ao corpo, portanto, nosso corpo deve ser observado de perto para evitar a desidratação.**

**Desidratação é um termo médico que descreve uma condição séria, em que falta ao corpo a quantidade necessária de água necessária para o bom funcionamento.**

**O ser humano perde uma quantidade de água a cada atividade e ações que realiza, para que nosso corpo recupere forças e funcione adequadamente como uma máquina bem lubrificada, precisamos repor a água que nosso corpo perde absorvendo um novo conjunto de fluidos. Que pode vir na forma de água, bebidas ou sopas. Mas entre as fontes de líquidos, a água é a mais saudável e rica em nutrientes, portanto, é o tipo de líquido mais importante que devemos ingerir.**

**A água serve como o fator número um que sacia a sede. A falta de consumo de água diariamente em apenas cerca de 7% irá gerar uma diminuição de cerca de 35% na nossa energia. Beber a quantidade certa ou ideal de água diariamente é muito importante para o nosso corpo. E de acordo com especialistas em nutrientes, um ser humano precisa consumir pelo menos 8 a 12 copos de água por dia.**

**A água também desempenha um papel importante na tentativa de perder o excesso de peso. Como a água não contém calorias, é considerada a melhor fonte de nutrientes para o nosso corpo. Não armazena gorduras e colesterol em nosso corpo, portanto, é o aspecto mais importante na redução de peso.**

**A água é universalmente importante, tanto para os seres humanos quanto para o meio ambiente. Para que nosso corpo se mantenha forte e execute suas rotinas diárias com precisão e força, é necessário ter em mente a importância da água para o nosso corpo.**

**Por que os chás de ervas são bons para você**

**Se você não quer água, o chá de ervas é para você. Herbal Teas (chá de ervas) está aqui há tantos anos. Com sua popularidade, os chás de ervas agora são conhecidos por serem a segunda bebida favorita. O chá de ervas é conhecido por fazer parte da cultura alimentar da China e da Índia e agora passar para**

**cultura e nações diferentes. Chás de ervas são conhecidos por muitos benefícios à saúde, como destruidor de estresse; previne o câncer e distúrbios estomacais, cura doenças cardíacas e derrames.**

**Com as diferentes variedades de chás de ervas hoje em dia, houve inúmeros estudos científicos sobre chás de ervas. Os chás de ervas contêm menos cafeína; com este benefício, muitos bebedores de chá de ervas preferem beber chás do que refrigerantes e café. Considerar tomar uma xícara de chá em sua dieta diária pode contribuir muito com a sua saúde.**

**Com o uso de ervas como componente convencional para tratar doenças agora é amplamente conhecido. Uma delas é beber chás de ervas. Embora tenha demorado um pouco antes de muitos de nós aceitarmos que beber chá pode realmente ajudar a prevenir e curar inúmeras doenças.**

**Fumantes são propensos a câncer de pulmão. Os japoneses que costumam beber chás são menos propensos ao câncer de pulmão, pela metade do que as pessoas que bebem menos chá.**

**Os chás de alguma forma previnem cáries e perda de dentes. Os chás contêm certa quantidade de flúor e alguns certos antibióticos que previnem doenças gengivais e formação de placa bacteriana.**

**Os chás de ervas ajudam a aliviar as pressões do nosso corpo. Tomar chás de ervas pelo menos 30 minutos antes de dormir ajuda a relaxar a mente e os órgãos internos e proporciona uma boa noite de sono. Provavelmente é porque os chás são ricos em antioxidantes.**

**Os chás ajudam de alguma forma a emagrecer e melhorar o sistema cardiovascular, a circulação sanguínea e a diminuir o nível de colesterol aumentando o metabolismo corporal. Estudos mostram que depois de comer, beba uma xícara de chá e isso pode ajudar a digerir os alimentos facilmente e reduzir os ácidos que causam distúrbios estomacais.**

**O sistema imunológico deve ser forte e saudável para regenerar as células que ajudam a reparar as células danificadas. Os chás de ervas ajudam a fortalecer as células do corpo que, de alguma forma, podem prevenir a gripe ou qualquer doença pulmonar.**

**Embora a maioria das pessoas geralmente opte por beber chá verde, pois ele tem mais benefícios medicinais do que outros chás. Os chás de ervas estão agora amplamente disponíveis para os consumidores em diferentes sabores que se adaptam aos seus gostos. Com sua disponibilidade, mais pessoas estão agora em uma vida saudável.**

**Beba pelo menos cinco xícaras de chá verde diariamente. No chá verde existe algo chamado catequinas antioxidantes e estudos mostraram que elas ajudam a queimar gordura. Este passo simples queimará oito calorias extras diariamente. Se você pular um refrigerante em uma refeição todos os dias, economizará pouco mais de oito calorias diárias. Isso pode não parecer muito, mas durante um período de um ano, você consumirá três mil calorias. Se você realmente precisa fazer um lanche, coma um picles, eles têm apenas uma caloria cada e, portanto, são um ótimo lanche de baixa caloria. Embora isso pareça horrível, você não deve comer com amigos gordos. Sim, é difícil se recusar a sair para jantar com alguém com quem você gosta de sair simplesmente porque é uma pessoa pesada. Mas a verdade é que eles comem muito e você sabe que vai comer mais do que deveria toda vez que fizer uma refeição com eles.**

**Chá de ervas é um grande presente para nós. Com suas inúmeras maravilhas de cura, devemos tirar proveito disso. Nesta época da vida, a maioria das pessoas está tentando encontrar maneiras de procurar algo que possa ajudar as pessoas a se curar de doenças de maneira natural, sem prejudicar o orçamento financeiro. Na verdade, os chás podem prolongar a vida com seu poder maravilhoso. Os chás de ervas podem ter efeitos diferentes para as pessoas, mas com esta descoberta não temos nada a perder e vale a pena tentar.**

**Os perigos do fast-food**

**Especialistas em saúde estão continuamente expondo os perigos do fast food. Estas não são apenas declarações feitas presunçosamente, mas sim o produto de vários estudos feitos sobre o assunto.**

**Estudos têm mostrado que as refeições servidas na indústria de fast food contêm aditivos que fazem as pessoas desenvolverem obesidade, o que, por sua vez, leva a um caso de diabetes.**

**Outros fatores também estão envolvidos. Em termos de saúde, uma pessoa está arriscando a sua quando come em um estabelecimento de fast food como Burger King, McDonald’s, e muitos outros.**

**Refeições como o Big Mac do McDonald's contêm uma quantidade elevada de gorduras e calorias que é quase equivalente à dose diária recomendada.**

**Mais frequentemente, a indústria de fast food também diminuiu a paciência das pessoas quando se trata de preparar alimentos. Lentamente, as pessoas estão se acostumando com a ideia de preparações rápidas de alimentos. Costumamos esperar receber nossa comida em 3 a 5 minutos. Portanto, muitas vezes os vários conjuntos de refeições que esses estabelecimentos de fast food produzidos ficam muito apressados e, portanto, violam algumas disposições de segurança e saúde.**

**Os trabalhadores da cozinha em lojas de fast food costumam estar com pressa em seus trabalhos, pois têm um cronograma a seguir; em troca, a natureza e as ações que realizam em seu ambiente de trabalho ficam desleixadas. Os óleos de cozinha usados em frango frito são usados por muito tempo quando, na verdade, deveriam ser trocados regularmente.**

**Na maioria das vezes, os estabelecimentos de fast food dão a impressão de um lugar limpo para comer, mas entre na cozinha e você verá o contrário. Caixas empilhadas aqui e ali, hambúrgueres expostos livremente em temperatura ambiente, em vez de em um recipiente refrigerado. Embora os estabelecimentos de fast food tenham diretrizes de segurança, há momentos em que isso pode ser violado e ignorado pelas equipes de fast food.**

**E todos os nutricionistas concordam que procurar uma refeição saudável em restaurantes de fast food é muito mais difícil do que se poderia pensar inicialmente.**

**Mesmo as saladas servidas também não são saudáveis. Legumes e frango não frito, mesmo**

**14**

**embora estes sejam alimentos saudáveis, mas o que acontece quando os molhos para salada entram em cena.**

**Está provado que os molhos para salada produzem grande quantidade de gordura, misturada com uma salada de vegetais de aparência saudável, tudo acaba se tornando prejudicial à saúde.**

**Comer em estabelecimentos de fast food tornou-se parte da vida não apenas dos americanos, mas de quase todos no mundo onde existem pontos de venda do McDonald's e do KFC. Só agora o público consumidor, médicos e outros especialistas em saúde estão estudando de perto seus prováveis efeitos nocivos na saúde do público consumidor de fast food.**

**A campanha de informação sobre a real situação do consumo de fast food ficou ainda mais popular com o sucesso comercial de "Super Size Me", um documentário do cineasta Morgan Spurlock que trata da obsessão americana por fast food.**

**Com todas as más notícias sobre o risco à saúde que o fast food pode trazer para nós, as boas notícias são; as pessoas estão começando a falar e discutir livremente com mais informações disponíveis do que nunca.**

**4. Exercício**

**Treinamento de força para um corpo saudável**

**Dado o estilo de vida estressante que a maioria das pessoas leva, hoje em dia, não é de admirar que muitas pessoas desejem ter um corpo saudável que possa suportar todas as pressões e tensões que surgem em seu caminho. Esta é a razão pela qual as associações em academias ou centros de fitness continuam aumentando e a demanda por vídeos de exercícios continua crescendo. Embora seguir uma dieta saudável seja louvável, isso não é suficiente. Sua dieta deve ser combinada com as rotinas de exercícios apropriadas para ter o corpo ideal desejado.**

**O treinamento de força é muito importante para alcançar um corpo saudável. Além disso, esse tipo de treinamento também pode aumentar sua autoconfiança. Saber que você tem um corpo forte fará com que você se sinta bem consigo mesmo. É provável que esse sentimento se reflita na aura que você exala, que será notada pelas pessoas ao seu redor. Além de desenvolver ossos mais fortes e aumentar sua resistência, o treinamento de força adequado também garantirá que você tenha uma boa noite de sono todas as noites. Da mesma forma, minimiza a possibilidade de você se machucar ou se machucar, pois seu corpo se torna flexível.**

**A maioria das pessoas segue exercícios aeróbicos juntamente com exercícios de flexibilidade. Combine isso com treinamento de força e você terá um programa de exercícios equilibrado. Ao observar o treinamento de força para um corpo saudável, isso significa necessariamente que você precisa levantar pesos e desenvolver alguns músculos em certas partes do corpo. Antes de prosseguir com determinado programa de treinamento de força, peça autorização ao seu médico ou profissional de saúde. Isso é para garantir que seu corpo possa lidar com isso. Se você estiver pronto para prosseguir, poderá escolher entre se matricular em uma academia ou academias de ginástica onde eles têm várias máquinas e pesos para treinamento de força ou fazer seus próprios pesos caseiros e se exercitar no conforto de sua casa.**

**Existem vários métodos de resistência, como aparelhos de musculação, pesos livres e faixas de resistência, que você pode executar para aumentar sua força e formar músculos. Por um lado, se você deseja se concentrar para desenvolver um músculo específico, deve optar pelos aparelhos de musculação. Por outro lado, se você preferir usar um método que trabalhe os músculos agrupados, faça os pesos livres. Pesos livres incluem o uso de pesos de mão, halteres e halteres. Faixas de resistência referem-se àquelas faixas elásticas ou cordas que oferecem alguma resistência sempre que puxadas por suas mãos.**

**Além dos métodos de resistência mencionados, você também pode contar com o peso do seu corpo para treinamento de força. Flexões, agachamentos nas pernas, abdominais e flexões são apenas alguns dos exercícios que você pode fazer para desenvolver os músculos do corpo.**

**16**

**Cross-training para perda de peso ideal**

**Numerosos programas de perda de peso e dietas estão disponíveis para acelerar a perda de peso. Mas nada poderia ser perfeito sem a ajuda completa do exercício. E o exercício não se limita apenas a um exercício que pode ser simplesmente alongamento, corrida ou caminhada. O treinamento cruzado é uma rotina de condicionamento físico que pode efetivamente reduzir o peso. Este tipo de treinamento não se limita apenas aos atletas e qualquer um pode definitivamente se beneficiar disso.**

**O treinamento cruzado refere-se às diferentes formas de método de treinamento em que traz as vantagens do treinamento específico, combinando todas as atividades de treinamento em uma rotina de exercícios constante e trazendo diversidade a ela. Controla as deficiências de um treino específico, alcançando assim os seus benefícios e diminuindo a probabilidade de esgotamento.**

**O treinamento misto fornece um meio adicional de queima de gordura. A perda de peso é melhor combinada com treinamento cruzado. Ele pode evitar lesões variando diferentes gamas de atividades e dando ao seu corpo um exercício distribuído que não causaria danos a uma área específica, além de dar ao corpo tempo suficiente para se recuperar de um determinado exercício. Como na corrida, a parte inferior do corpo do corredor está exausta. No treinamento cruzado, permite que o corredor nade entre as corridas, dando descanso adequado às pernas enquanto exercita os ombros por meio da natação. Eles também podem tentar variar corrida e natação com levantamento de peso para se concentrar nos outros músculos que não são ativados pelas duas ações anteriores.**

**A aptidão total do corpo é abordada pelo treinamento cruzado, não apenas limitando seu exercício em apenas um treino, tornando sua perda de peso mais rápida. Uma boa rotina de exercícios deve incluir um exercício cardiovascular, maleabilidade e força muscular. O treinamento cruzado solicita que a pessoa que se exercita continue se exercitando e não se entedie com uma única forma de treino. Isso motiva a pessoa a gostar de se exercitar e continuar sua perda de peso. Há uma grande variedade de esportes e treinos, que você pode escolher como um sortimento para sua rotina de treinos, dando ao indivíduo a opção de escolher o exercício que se adapta à estação, ao clima e até ao seu estado de espírito. Da corrida de ontem, você pode optar por nadar hoje e ioga amanhã. O treinamento cruzado melhorará a habilidade, a agilidade e o equilíbrio. Fazendo com que todo o seu corpo se coordene e funcione bem.**

**No que diz respeito à perda de peso, ainda precisamos dar um tempo ao nosso corpo em nossa rotina de exercícios. Devemos dar ao nosso corpo um tempo para se recuperar e descansar. Nada mal para relaxar o corpo e prepará-lo para os próximos dias de treino. Isso também lhe dará algum tempo para relaxar, aproveitar e poupar algum tempo com as habitações diárias.**

**17**

**V. Dicas para Perda de Peso Rápida**

**Uma base simples e confiável é ingerir menos alimentos com alto teor calórico, como alimentos que contenham farinha processada e açúcar. Em seguida, você substitui os alimentos com alto teor calórico por alimentos com menos calorias. Isso pode ser feito comendo fontes saudáveis de proteína, grãos integrais e, claro, vegetais e frutas frescas.**

**Existem muitas dicas disponíveis para quem procura alguns truques para perder peso rapidamente. As dietas da moda estão por aí e podem ser usadas, assim como as pílulas dietéticas. Mas cada um deles tem seus perigos. Pílulas de dieta são altamente viciantes e não são a coisa mais saudável para colocar em seu corpo. As dietas da moda são muitas vezes o milagre médico do momento. Esses momentos podem acabar sendo coisas que causam problemas de saúde.**

1. **Coma quatro a cinco vezes ao dia. Você consegue duas coisas comendo isso com frequência. Conforme você digere sua comida, sua taxa de metabolismo será aumentada pela atividade, queimando assim mais calorias. Além disso, você descobrirá que não sentirá tanta fome toda vez que comer.**

**2. Reduza o tamanho das porções. Ao medir suas porções saudáveis de proteínas, vegetais e frutas, você reduzirá os carboidratos e manterá o nível adequado de calorias necessárias diariamente.**

1. **Prepare o cardápio da próxima semana. Isso permite que você faça suas compras para os alimentos mais saudáveis sem pressa.**
2. **Grelhe e grelhe suas carnes sempre que possível. Antes de assar ou grelhar a carne, certifique-se de cortar o excesso de gordura e remover a pele sempre que possível. Melhore o sabor das carnes usando seus temperos naturais favoritos.**
3. **Melhore seu plano de dieta comendo alimentos orgânicos sempre que possível. Alimentos como mel cru, salmão selvagem defumado, tomate, pão de centeio e até carnes vermelhas orgânicas, porco e frango.**
4. **Beba água engarrafada ou água filtrada. Isso manterá seu corpo hidratado e limpo. Para obter o melhor efeito com a dieta, sugere-se beber 64 onças. por dia.**
5. **A temida dica: Exercício. Um exercício leve, como caminhar pelo menos 30 minutos por dia, aumentará a taxa metabólica do seu corpo.**
6. **Evite comer depois das 18:00 Se você precisar comer ou lanchar depois das 18:00, faça-o com alimentos com**

**baixo teor de carboidratos, como iogurte, frutas orgânicas e vegetais.**

1. **Coma alimentos ricos em gorduras insaturadas, como azeite, nozes e peixe. Esses alimentos são uma barreira natural para doenças que podem atacar seu corpo.**

**18**

1. **Atitude positiva. Esta dica talvez seja a dica mais importante de todas. Acredite na sua capacidade de seguir um plano e perder peso.**

**Ao implementar essas dicas, você terá mais sucesso com sua perda de peso a longo prazo ao usar seu plano de dieta com baixo teor de carboidratos. Não existem respostas mágicas para emagrecer. Bom senso, alimentação cuidadosa e exercícios regulares são as verdadeiras chaves para manter a forma. Mas se você deseja desenvolver seu próprio programa de perda de peso rápida, as dicas acima serão um bom começo.**

**19**

**VI. Perda de peso com amêndoas e nozes**

Examinando como as amêndoas podem afetar o apetite, os pesquisadores descobriram que um lanche de 30 a 50 gramas de amêndoas pode ajudar as pessoas a reduzir o número de quilojoules que consomem todos os dias.

Publicado no European Journal of Nutrition , o estudo descobriu que as pessoas que consumiram amêndoas - em oposição a um lanche com carboidratos equivalentes à energia - reduziram sua ingestão de energia em 300 quilojoules (a maioria dos quais veio de junk food) na refeição subsequente.

elas têm grandes quantidades de proteína que combatem a fome e gorduras monoinsaturadas que satisfazem. Ambas ajudam na perda de peso (1/4 xíc. (chá) de amêndoas tem 6 gramas de proteínas e 9 gramas de gordura monoinsaturada). Mas não podemos negar que a parte da gordura abdominal é quase uma surpresa.

De acordo com o estudo, pessoas que comeram amêndoas perderam mais de 1 % da gordura abdominal, enquanto os companheiros que não comeram perderam menos de 0,5%.

Os pesquisadores dizem que o bônus da queima abdominal pode ter algo a ver com o alto teor de gordura insaturada nas frutas oleaginosas. “Elas têm altas taxas de oxidação de gordura que podem reduzir a gordura visceral”, segundo os autores do estudo.

Idosos saudáveis ​​que comeram um punhado de nozes (cerca de ½ xícara) por dia durante dois anos reduziram modestamente seus níveis de lipoproteína de baixa densidade ou colesterol LDL. Consumir nozes diariamente também reduziu o número de partículas de LDL, um preditor de risco de doença cardiovascular.

As nozes são uma rica fonte de ácidos graxos ômega-3 (ácido alfa-linolênico), que demonstraram ter um efeito benéfico na saúde cardiovascular.

"Estudos anteriores mostraram que as nozes em geral, e as nozes em particular, estão associadas a taxas mais baixas de doenças cardíacas e derrames. Uma das razões é que elas reduzem os níveis de colesterol LDL, e agora temos outra razão: elas melhoram a qualidade de partículas de LDL", disse o co-autor do estudo Emilio Ros, MD, Ph.D., diretor da Lipid Clinic no Serviço de Endocrinologia e Nutrição do Hospital Clínic de Barcelona, ​​na Espanha. "As partículas de LDL vêm em vários tamanhos. A pesquisa mostrou que as partículas de LDL pequenas e densas são mais frequentemente associadas à aterosclerose, a placa ou depósitos de gordura que se acumulam nas artérias. Nosso estudo vai além dos níveis de colesterol LDL para obter uma imagem completa de todos das lipoproteínas e o impacto de comer nozes diariamente em seu potencial para melhorar o risco cardiovascular."

20

**VII. Outras alternativas quando tudo falhou**

**Pílula para emagrecer**

**Perca os quilos quase instantaneamente com uma dieta de perda de peso rápida**

**Se você é um dos milhões de pessoas que estão cansadas de esperar que sua última dieta entre em vigor, talvez seja hora de tentar algo um pouco mais drástico.**

**algo como uma dieta de perda de peso rápida. Todos os membros da sua família e amigos ficarão surpresos com a rapidez com que você perdeu peso. Em apenas alguns dias, você pode parecer uma pessoa totalmente diferente, graças ao incrível poder da dieta para perda rápida de peso.**

**Na maioria das vezes, todas as dietas comuns geralmente levam várias semanas para parecer que você está realmente perdendo peso. Não estamos mais vivendo em um mundo onde gostamos de esperar e realmente trabalhar para perder peso. Do café instantâneo ao remédio que age em questão de minutos nas lanchonetes, basta olhar para todos os produtos projetados para gratificação instantânea. Vamos enfrentá-lo - o Joe médio está cansado de fazer todo o trabalho e exercício necessários para perder peso da maneira normal.**

**Como existe um desejo de que tudo seja rápido, rápido e fácil, muitos negócios de dieta começaram a capitalizar soluções de dieta para perda rápida de peso que são aparentemente milagrosas. Você já viu os comerciais antes. Produtos que prometem a você a capacidade de perder pelo menos cinco quilos em menos de uma semana, e manter o peso depois disso. Normalmente, você os verá sendo anunciados por algum cara realmente focado (que obviamente, estava fazendo algum exercício em seu tempo livre) ou por uma celebridade de nível B que está prometendo a você alguns resultados incríveis.**

**Mas com todos os diferentes tipos de dietas para perda de peso extremamente rápidas no mercado, como você escolhe a certa para você? Comece com o tipo mais comum – uma pílula para aumentar o metabolismo.**

**Existem dois tipos gerais de pílulas de perda de peso de alta velocidade. O primeiro é conhecido como diurético. Essas pílulas tecnicamente não fazem você queimar gordura mais rapidamente, elas ajudam você a perder peso fazendo com que você perca a água armazenada. Por outro lado, existem realmente pílulas de perda de peso que irão aumentar a velocidade do seu metabolismo e ajudá-lo a perder peso a uma taxa muito maior.**

**Se pílulas estranhas não são para você, mas você ainda quer perder peso rapidamente, experimente uma dieta líquida. Embora as dietas líquidas tenham diminuído em popularidade nos últimos anos, elas ainda prometem os mesmos resultados que você obteria com uma pílula de dieta para perda rápida de peso, principalmente perda de peso rápida por um curto período de tempo.**

**21**

**O que uma pílula de dieta para perda de peso pode fazer por você?**

**Sem dúvida, você já viu pelo menos um anúncio de pílula para perda de peso hoje. Eles vêm em todas as formas e fazem todo tipo de promessas. Mas será que vale mesmo a pena tomar um comprimido para ajudar na perda de peso? Há realmente alguma vantagem em entrar em um programa com esses tipos de pílulas?**

**Quando se trata de qualquer tipo de suporte oral para perda de peso, um dos principais componentes é invariavelmente a cafeína. Parte do motivo é dar a você um impulso extra de energia, para que você possa repor a energia rápida que costuma obter ao comer doces e outros itens que agora podem ser proibidos em sua dieta. Embora isso possa funcionar bem para algumas pessoas, a cafeína extra serve apenas para invocar um surto de nervosismo. De repente, cada pequeno som o irrita. Isso pode ser bom se você puder se trancar em casa sozinho, mas a maioria de nós não consegue atingir esse nível de abstinência ao embarcar em uma dieta. Se você tem sensibilidade a qualquer tipo de pílula que contenha uma boa dose de cafeína, deve dispensar suplementos orais para perda de peso.**

**Outro aspecto a considerar são as propriedades de supressão de peso da maioria dos suplementos orais no mercado hoje. Embora possam usar várias combinações para atingir esse desejo reduzido de comer algo, muitos deles apresentam alguns efeitos colaterais menores. Você pode sentir cólicas, náuseas ou dor de cabeça como resultado de tomar uma pílula de dieta para perda de peso. Se você experimentar uma dessas pílulas e descobrir que seus efeitos colaterais são mais graves do que uma condição menor e temporária, você precisará parar de usar as pílulas e pensar em algum outro mecanismo de suporte para controlar seu apetite.**

**Claro, a coisa mais inteligente a fazer antes de começar a tomar qualquer tipo de suplemento para ajudar na sua dieta é consultar o seu médico. Ninguém entende o estado de sua saúde como seu médico. A partir dessa perspectiva, você pode obter aconselhamento profissional sobre quais produtos de perda de peso sem receita teriam menos probabilidade de criar qualquer tipo de desconforto ou problema para você. Seu médico também pode aconselhá-lo se você precisa ou não usar algum desses produtos em primeiro lugar. Quando se trata do estado de sua saúde, e especialmente com algo como perda de peso, a opinião do seu médico de cuidados primários é absolutamente inestimável.**

**Há algo a ser dito sobre o uso de produtos orais para perda de peso. Eles podem ajudar algumas pessoas a reduzir o desejo por comida, além de fornecer um pouco de energia à medida que seu corpo se ajusta à mudança na ingestão calórica. Apenas certifique-se de que a pílula dietética para perda de peso que você escolher tenha a aprovação do seu médico e crie apenas efeitos colaterais menores, e você ficará bem.**

**22**

**Hipnose para perda de peso**

**Hipnose para emagrecer realmente funciona?**

**Ouvimos muito sobre a eficácia da hipnose para perda de peso. Há alegações de que isso muda instantaneamente a maneira como você pensa sobre comida e exercícios, de modo que você automaticamente começa a fazer mudanças na maneira como vive, o que o leva a perder os quilos indesejados. Mas há algo nessas reivindicações? Aqui estão alguns cenários em que você pode achar esse tipo de tratamento útil em sua busca por uma cintura menor e um estilo de vida mais saudável.**

**A hipnose tem sido usada para ajudar um grande número de pessoas com uma ampla gama de hábitos. Sem dúvida, você já ouviu falar de transes hipnóticos e sugestões sendo usadas para ajudar as pessoas a se livrarem de hábitos nervosos como roer as unhas. As pessoas que lidam com transtorno de ansiedade social têm a reputação de serem ajudadas pela implantação de uma sugestão hipnótica de que não há nada a temer por estar em um grupo de pessoas. Os fumantes também encontraram alguma ajuda para abandonar seus hábitos de nicotina com a ajuda de um hipnotizador. Existem até pessoas que perderam peso depois de ver um hipnotizador. É fácil encontrar casos em que as pessoas foram ajudadas em cada uma dessas situações. Portanto, a resposta curta é sim, as pessoas que se submetem à hipnose para perda de peso podem experimentar uma perda de peso bem-sucedida.**

**Há uma linha comum que permeia todos os casos de ajuda através da hipnose, independentemente do tipo de hábito que o indivíduo estava tentando quebrar. Todos os pacientes tinham uma forte motivação para fazer uma mudança em suas vidas. O ato da hipnose serviu como mais uma ferramenta para ajudá-los a fazer essa mudança usando sugestões hipnóticas que levariam a pessoa a abandonar o hábito.**

* **importante notar que a hipnose em si não trará nenhuma cura mágica. Vimos a hipnose retratada em filmes e outros tipos de mídia como sendo algum tipo de força que facilmente se sobrepõe à vontade mais forte. Isso simplesmente não é o caso. A hipnose tem a capacidade de ajudar a fortalecer uma resolução que já está presente na psique, mas não pode criar uma situação em que você se afaste automaticamente de seu hábito. Por exemplo, a hipnose não fará com que você fique fisicamente doente quando confrontado com um alimento que você não deveria comer. Em vez disso, quando tentado por tal comida, a sugestão hipnótica lhe dará um empurrão extra para não ir atrás da comida. A tentação ainda existe, mas você descobrirá que o desejo pelos alimentos errados diminuiu consideravelmente.**

**No final, você ainda está no controle de seu destino. Força de vontade, bom senso e um bom plano de dieta funcionarão de mãos dadas com a hipnose para perda de peso, mas nunca substituirão todas as ferramentas de que você precisa para ter sucesso em seu desejo de perder peso.**

**23**

**Cirurgia para Perda de Peso**

**Você é um candidato para cirurgia de perda de peso?**

**Os procedimentos de cirurgia para perda de peso existem há trinta anos e continuam a melhorar com o passar do tempo. À medida que a cirurgia de peso se torna mais popular, pessoas de todo o mundo dão as boas-vindas a esse procedimento, pois o mundo se torna mais pesado do que nunca e a obesidade cresce cada vez mais. Este procedimento dá esperança a este povo. Mas ainda existem riscos envolvidos na tomada desses procedimentos. Portanto, se você planeja fazer esse procedimento, deve começar a fazer essas perguntas.**

**Qual é a sua condição física geral? Se você ainda conseguir se movimentar, a maioria dos cirurgiões irá aconselhá-lo a seguir um programa de dieta e exercícios. A cirurgia insidiosa deste método só é boa para pacientes cuja condição requer suas vidas onde dieta e exercício não são possíveis.**

**Em segundo lugar, você percebe que o procedimento cirúrgico tornará sua vida mais feliz e maravilhosa? Lembre-se de que esse procedimento não mudará seu estilo de vida e hábitos alimentares. Se você fez esse procedimento você vai se comprometer a mudar tudo que afeta seu peso. A cirurgia para perda de peso ajudará você a perder os quilos em excesso, mas não lhe dará uma nova atitude, nem significará que você nunca mais terá que se exercitar ou comer com responsabilidade. A menos que você esteja realmente empenhado em levar isso a sério, vá em frente com este procedimento cirúrgico.**

**Em seguida, você deve se perguntar se consultou um médico sobre esse procedimento. Pode haver conflitos e grandes riscos que podem prejudicá-lo com a cirurgia. Pense em todos os possíveis problemas que podem prejudicá-lo antes de prosseguir com este tratamento cirúrgico.**

**O sucesso do procedimento cirúrgico dependerá do seu estado geral de saúde e da atitude que você tiver. Quão motivado você é uma coisa significativa e sua capacidade de se comprometer com as mudanças que você precisa lidar para manter a condição após a cirurgia serão fatores para ter um procedimento bem-sucedido. Você deve se motivar e se comprometer com um estilo de vida saudável para aproveitar a vida.**

**24**

**Anexo 1: Quais são as opções de dieta de celebridades mais populares?**

**A dieta das celebridades é a nova moda entre os que fazem dieta, porque pode deixá-lo com uma boa aparência em pouco tempo. Você já quis ter o corpo tonificado e em forma de uma celebridade, mas simplesmente não tinha ideia do que fazer para chegar lá? Você assiste ao Oscar e ao Emmy com o desejo de que um dia possa parecer tão bonita e em forma quanto as celebridades que estão enfeitando o tapete vermelho com sua aparência? Bem, é hora de você parar de sonhar em ser mais magro e ir lá e fazer isso. Não é difícil, e em poucas semanas você pode estar no caminho certo para ter um corpo matador como Angelina Jolie ou Brad Pitt.**

**Muitas pessoas acreditam que as celebridades são naturalmente magras e em forma e que realmente não precisam fazer nenhum trabalho para manter suas aparências. Se você ouvir as pessoas que dizem coisas assim, pare agora. Essas pessoas estão simplesmente erradas. Para ter um corpo em forma e em forma como uma celebridade, você tem que trabalhar como uma celebridade. Isso significa ir à academia sempre que puder, comendo todos os alimentos adequados e certificando-se de ficar longe de todos os tipos de gorduras, açúcares e carboidratos. Se você puder manter essas duas regras simples em mente, você já está no caminho certo para ter uma aparência incrível.**

**No entanto, uma coisa é conhecer as regras para participar de uma dieta de celebridade, e outra coisa totalmente diferente é realmente praticar o que você prega. Claro, você pode dizer que vai comer de forma saudável o quanto quiser, mas até que você realmente faça isso, você nunca começará a perder peso. Portanto, é importante que você escolha uma das dietas mais populares que as celebridades estão usando atualmente e fique com ela.**

**As celebridades geralmente gostam de todos os tipos de modismos diferentes e, quando se trata de fazer dieta, não são diferentes. Portanto, uma das dietas de celebridades mais populares no momento**, **é a dieta de alimentos crus. Isso envolve a ingestão de alimentos que não foram cozidos, como saladas e sushi. Agora, esta é uma dieta cara para manter porque todos os alimentos que são seguros para comer crus custam muito mais em sua mercearia, mas no final valerá totalmente a pena. Você não apenas ficará ótimo, mas também se sentirá ótimo.**

**Apesar do fato de muitas celebridades seguirem dietas da moda, há algumas que simplesmente seguem o método testado e comprovado de alimentação saudável e exercícios regulares. Se você é o tipo de pessoa que acha que pode manter a dieta das celebridades de cortar alimentos gordurosos e aderir a alimentos ricos em proteínas e vegetais ricos em nutrientes (e se exercitar pelo menos quatro ou cinco vezes por semana), então você verá mudanças positivas em pouco tempo.**

**25**