

10 DICAS PARA VENCER O REGANHO DE PESO!



VOCÊ SABIA?

“

A cirurgia bariátrica, assim como todos os métodos de perda de peso, tem uma taxa de reganho de peso, ou seja, muitas pessoas que se submetem ao procedimento voltam a ganhar peso.

Isso acontece, geralmente, após o período conhecido como “lua de mel”, que **são os primeiros 18 meses** onde o paciente está super motivado e levando o tratamento a risca, com o acompanhamento de um médico, um nutricionista e um psicólogo.

Após este período, a perda de peso estabiliza e a pessoa volta a ficar **desmotivada**.

**É MUITO
IMPORTANTE
SABER !**

“

Com o tratamento cirúrgico é esperada a redução de pelo menos 50% do excesso de peso. Um pequeno ganho de peso (entre 5% e 10%) após os primeiros dois anos é considerado normal e acontece em até metade dos pacientes, mas deve ocorrer de forma lenta e sem repercussões clínicas e é isso o que chamamos de **REGANHO DE PESO**.

Quando o paciente volta a ganhar peso e ultrapassa aqueles 50%, conceitualmente teremos a **RECIDIVA DA OBESIDADE**.

“

Também consideramos **recidiva** quando o paciente **volta a ganhar 20%** do peso que tinha antes da cirurgia, associado ao retorno das comorbidades, ou seja, quando as doenças que já estavam controladas, como a hipertensão, o diabetes, a apneia do sono ou a esteatose, voltem a se manifestar.

COMO FAZER MEU CÁLCULO?

PESO ANTES DA CIRURGIA: 130KG

PESO DEPOIS DO REGANHO: 91KG

20% DE 130KG: 26KG

MENOR PESO COM A CIRURGIA: 65KG + 26 KG
(QUANTIDADE NECESSÁRIA PARA SER CONSIDERADO
RECIDIVA DE PESO) = 91 KG

**APESAR DA DIFERENÇA DOS TERMOS,
NA INTERNET, A MAIORIA DAS
PESSOAS FALAM SOMENTE SOBRE
"REGANHO DE PESO" SEJA ELE QUAL
FOR. E ESPERO QUE COM ESSA
EXPLICAÇÃO, VOCÊ SAIBA QUAL É A
SUA REALIDADE.**



**"NAIZIINHA MAS EU NÃO ENGORDEI
TANTO ASSIM!"**

**BOM, EXCELENTE, VOCÊ NÃO ESTÁ NO
GRUPO DE PESSOAS COM RECIDIVA DE
PESO, PORÉM O SINAL DE ALERTA PRECISA
ESTAR LIGADO E TODO ESSE CONTEÚDO É
PARA VOCÊ TAMBÉM!**



**AGORA QUE VOCÊ JÁ
ENTENDEU, VAMOS LÁ!**



TOMANDO CONSCIÊNCIA DO REGANHO



MOMENTO DE CHOQUE DO ESTADO ATUAL

Esse momento acontece quando geralmente não conseguimos realizar alguma ação que fazíamos com normalidade.

Ex: colocar alguma roupa que não está entrando mais.

DESESPERO

Após o momento de choque do estado atual, o sentimento de desespero é o primeiro que bate.

Afinal, como voltamos a engordar depois de ter feito a cirurgia bariátrica?



SENTIMENTO MUITO COMUM APÓS
O RECONHECIMENTO DO ESTADO ATUAL

DECISÃO
MUDANÇA
IMEDIATA



O que GERALMENTE as pessoas fazem:

- Começam a fazer dieta por conta própria (cortando todos os carboidratos);
- Matriculam-se em academias;
- Procuram informações na internet de "como emagrecer";
- Procuram diuréticos e fórmulas mágicas para ficar com o corpo dos sonhos;

E o que GERALMENTE acontece?

APÓS 2 OU 3 SEMANAS ELAS DESANIMAM TOTALMENTE LARGANDO TUDO DE LADO E VOLTAM NOVAMENTE PARA O CICLO DE "ESTADO ATUAL" E "REGANHO DE PESO".

E SABE O POR QUÊ? PORQUE ELAS ESQUECEM QUE SÃO BARIATRICADAS E QUE PRECISAM DE CUIDADOS MÉDICOS ALÉM DE ATITUDES PRECIPITADAS SEM ACOMPANHAMENTO!

**Você já parou para pensar que
todo o seu cansaço ou falta de
ânimo para COMEÇAR a
mudança de hábitos, podem
estar relacionados com as
suas taxas?**



Algumas taxas e sintomas que geralmente ficam muito baixas em pessoas que fizeram BYPASS:

BYPASS:

FERRITINA - Os sintomas de ferritina baixa, geralmente, incluem: cansaço, fraqueza, palidez, falta de apetite, queda de cabelo, dores de cabeça e tonturas.

B12 - Os sintomas de anemia por deficiência de vitamina B12 são: Diarreia ou constipação, fadiga, falta de energia ou tontura ao se levantar e fazer esforço.

Perda de apetite, pele pálida, problemas de concentração, falta de ar, (principalmente durante exercícios), língua inchada e vermelha ou sangramento da gengiva.



Algumas taxas e sintomas que geralmente ficam muito baixas em pessoas que fizeram BYPASS:

BYPASS:

VITAMINA D - Baixa imunidade, fadiga sem motivo aparente, dores nas costas e nos ossos, desânimo constante, problemas de cicatrização, perda de cabelo, dor muscular.



E ISSO PODE ESTAR
ACONTECENDO COM
VOCÊ!



#DICA1
PROCURE
AJUDA MÉDICA

#DICA 1

PROCURE AJUDA MÉDICA

•••

Primeira ação IMEDIATA: marque seus exames de check up com o seu cirurgião bariátrico, ou com qualquer outro profissional que esteja te acompanhando no momento.

Sugestão: Cirurgião bariátrico (para check-up e verificação das taxas), endocrinologista ou nutrólogo, nutricionista, psicólogo e FINALMENTE após tudo isso, fazer a matrícula em algum tipo de atividade física.



**ORDEM CORRETA DAS
SUAS AÇÕES**

**1- PROCURAR
AJUDA
MÉDICA**

**2- REALIZAR
EXAMES**

**3- REPOSIÇÃO
DE VITAMINAS**

**4- PENSAR QUAL
ATIVIDADE
FÍSICA FAZER**

**NÃO QUEIRA
FAZER TUDO DE
UMA VEZ !**

...

Não tente mudar vários hábitos de uma vez só. Lembre-se que sua força de vontade tem limite e você precisará muito dela no começo da jornada.



**PRIMEIRO FAÇA SEUS
EXAMES, DEPOIS PENSE NO
RESTO!**

#DICA2
DEFINA UMA
DATA DE
INÍCIO

#DICA 2 DEFINA UMA DATA DE INÍCIO

Defina uma data para iniciar sua nova rotina. Saber gerenciar o próprio tempo é requisito fundamental.

Se você tem algo que gostaria de realizar, não deixe para começar amanhã. Garanto que quando amanhã chegar, você vai ter desejado ter começado ontem.

Coloque suas metas no papel e depois parta para a ação.

...



#DICA 2 DEFINA UMA DATA DE INÍCIO

...

Para encaixar algo novo em sua rotina, mesmo que pareça impossível, faça o gerenciamento de tempo.

Você irá descobrir que nada é impossível, mas sim uma pequena questão de organização. Jogue fora aquilo que não serve mais para você e abra espaço para o novo, para fazer aquilo que realmente faz seu coração bater mais forte.



#DICA3

FOTOGRAFE O

PROCESSO

#DICA 3

FOTOGRAFE O PROCESSO

...

PARA TUDO! Essa é uma das dicas mais PRECIOSAS desse material.

FOTOGRAFE O PROCESSO!

Tire fotos de frente, lado e costas para ter como parâmetro de acompanhamento da sua evolução.



#DICA 2

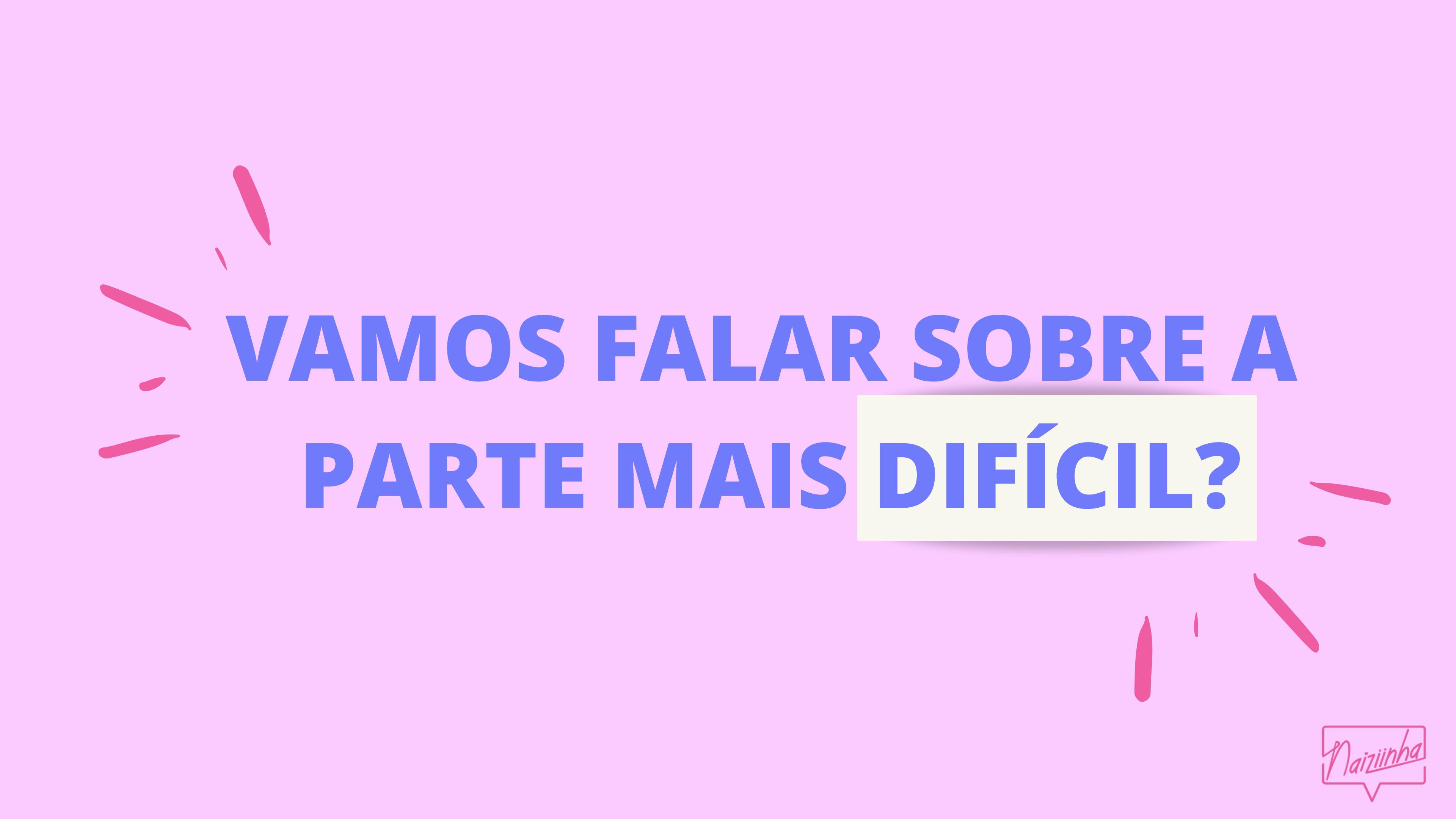
FOTOGRAFE O PROCESSO

...

É muito difícil perceber
as mudanças físicas
quando nos olhamos no
espelho, por isso que
SEMPRE FALO: tire
fotos!!!

Porque com toda certeza
elas irão te **MOTIVAR**
nesse processo!





**VAMOS FALAR SOBRE A
PARTE MAIS DIFÍCIL?**

ATIVIDADE FÍSICA

...

"Como encontrar alguma atividade física que eu goste, se eu não gosto de nada?"

Pois é, você não vai começar a gostar do dia para a noite.

A péssima notícia é:
você PRECISA GOSTAR!



ATIVIDADE FÍSICA

...

Atividade física é uma das ferramentas que nós temos para estar no CONTROLE DA OBESIDADE.

Ou seja, sem ela é ATÉ possível emagrecer, mas fica difícil a longo prazo manter o emagrecimento e vida saudável sem qualquer atividade.



**EU REALIZEI MEUS EXAMES
SOMENTE 4 MESES APÓS TER
INICIADO DIETA E TAMBÉM
ATIVIDADE FÍSICA.**



**SE EU TIVESSE PROCURADO
NO PRIMEIRO MOMENTO,
TUDO TERIA SIDO MAIS
FÁCIL!**



**AS MINHAS TAXAS ESTAVAM
COMPLETAMENTE BAIXAS E
ISSO ATRAPALHOU MUITO
MEU EMAGRECIMENTO.**



#DICA 4
FAÇA ATIVIDADES
COLETIVAS

FAÇA ATIVIDADES COLETIVAS

...

Bom, comigo deu muito certo! Depois que entrei para o Crossfit fiz vários amigos que me motivaram e faziam com que eu fosse treinar todos os dias.

Tenho certeza que se não fosse por isso, eu não teria emagrecido 23kg em 1 ano e melhorado tanto a minha vida!



COMO COMEÇAR? "EU ODEIO ATIVIDADE FÍSICA!"

...

Mudar a forma de pensar é muito necessário, pois como vocês já sabem, a cirurgia não é um milagre. Então não existe essa escolha de "não gostar de atividade física" você PRECISA ir sem vontade!

- ESCOLHA UMA ATIVIDADE;
- VÁ MESMO SEM VONTADE;
- FAÇA NO MÍNIMO 3X POR SEMANA;
- VÁ NO SEU RITMO, AUMENTE GRADUALMENTE E NÃO SE COMPARE !



"A obesidade é uma
doença que não tem
cura, ela tem
controle."

#DICA 5
NÃO SE PESE !

#DICA 5

NÃO SE PESE!

...

Isso mesmo! Ficar pensando todos os dias, todas as semanas pode ser uma ARMA contra você!

Por isso eu enfatizo a importância do acompanhamento com NUTRICIONISTA que fazem a avaliação corporal.

Deixe para fazer esse acompanhamento em suas consultas que possivelmente serão de 2 em 2 meses.





NÚMEROS NA BALANÇA NÃO DIZEM NADA!

Não desanime porque não emagreceu na balança, o mais importante é a sua **composição corporal**.

Por isso é importante o acompanhamento com o nutricionista.

COMPOSIÇÃO CORPORAL É TUDO!

Quando fazemos acompanhamento com nutricionista e temos os indicativos do **percentual de gordura** e de **massa magra**, fica muito mais fácil de acompanhar o processo.

Muitas vezes o peso na balança não muda e esses indicativos mudam completamente.



#DICA 6
SE VOCÊ BEBER,
AVALIE SUA
RELAÇÃO COM A
BEBIDA

#DICA 6 SE VOCÊ BEBER, AVALIE SUA RELAÇÃO COM A BEBIDA

...

Por que o álcool pode provocar recuperação de peso após a cirurgia bariátrica?

O álcool é o segundo nutriente que tem mais calorias por grama. Apenas a gordura o supera nesse quesito.

Assim, além da dependência alcoólica, que já se trata de um problema sério, ele pode provocar recuperação de peso no paciente bariátrico após a cirurgia.



**EU BEBIA TODOS OS FINAIS
DE SEMANA, HOJE EM DIA SÓ
BEBO EM OCASIÕES
REALMENTE ESPECIAIS.**



ENTENDA QUE EXISTE UMA LINHA:



VIDA DE
BALADA



VIDA
SAÚDAVEL



VOCÊ DECIDE ONDE QUER ESTAR.

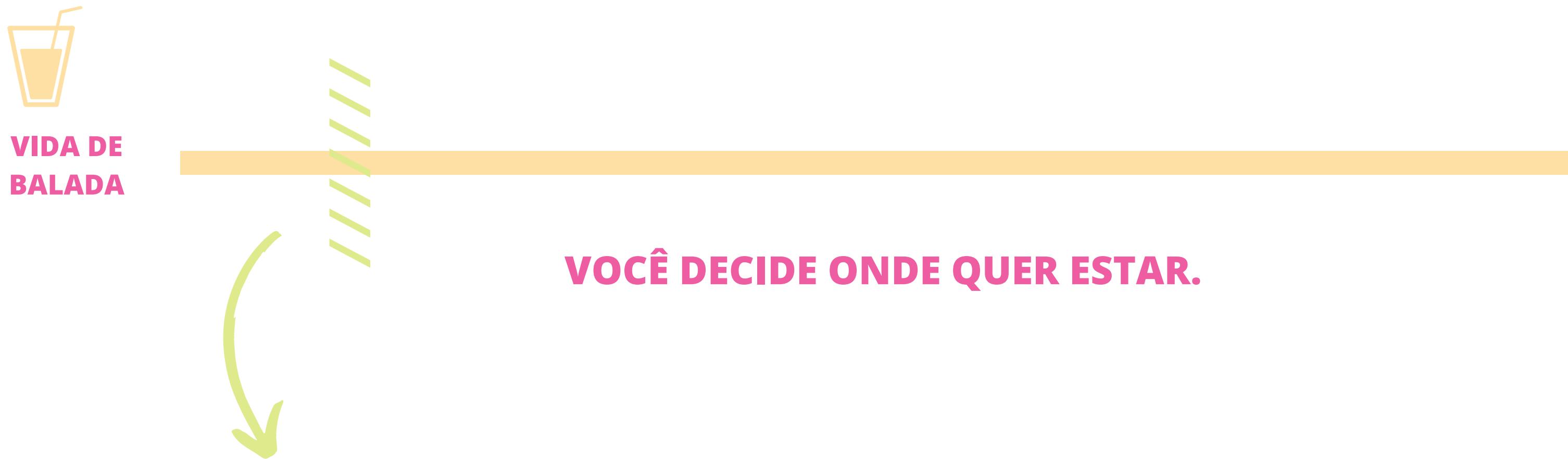


Se você ESCOLHE estar mais para o lado da vida saudável, automaticamente você irá largando hábitos que a vida de balada proporciona.

Ex: bebidas, noites mal dormidas, comidas com horários desregulares...

Naiziinha

ENTENDA QUE EXISTE UMA LINHA:



Se você ESCOLHE estar mais para o lado da vida de balada, automaticamente você irá largando hábitos que a vida saudável proporciona.

Ex: treinos regulares, alimentação balanceada, noites bem dormidas...



**E É EXATAMENTE ASSIM:
VOCÊ ESCOLHE ONDE QUER
ESTAR. NÃO EXISTE "CERTO"
OU "ERRADO", EXISTEM
ESCOLHAS!**



#DICA 7
DÊ CHANCE PARA
AS FRUTAS!

#DICA 7

COMA FRUTAS

•••

Introduzir frutas na minha alimentação fez total diferença para a minha mudança de hábitos. Eu não gostava de frutas e também não dava chances para elas.

Quando comecei a entender que as frutas tiravam a minha vontade de comer doce e poderiam ser ótimas aliadas na minha rotina, me apaixonei por várias delas.

Mamão, banana e melão são as frutas que mais como nos dias atuais.



#DICA 8

VISUALIZAÇÃO

#DICA 8

VISUALIZAÇÃO

•••

“O processo fundamental na criação da atmosfera mental, reside no que chamamos de ‘visualização’.

A visualização é, simplesmente, a criação de uma imagem clara da coisa desejada e seu aperfeiçoamento diário, de modo a mantê-la praticamente tão nítida quanto ela própria.



#DICA 8

VISUALIZAÇÃO

•••

Em sua aplicação mais simples, consiste em fecharmos os olhos e vermos mentalmente uma imagem da coisa que desejamos visualizar, com o máximo de precisão possível, incluindo, dentro das possibilidades, sensações que ativam os cinco sentidos “como sentir o cheiro da grama em que eu pisava”, é importante que a visualização tenha vida e deva lembrá-lo aqui que vida é movimento.



#DICA 8

VISUALIZAÇÃO

...

Algo que você não deve esquecer dentro do processo de visualização é tentar ativar os cinco sentidos e não apenas a visão interior. Veremos este assunto mais adiante. Agora, é importante envolver dentro do processo as sensações de ouvir, tocar, cheirar e degustar.

Isso faz parte e é fundamental para obter os resultados esperados. É preciso registrar na mente que tal visualização é como se fosse uma história já vivenciada.



**EU COMECEI A ME IMAGINAR DE
UMA FORMA QUE EU SEMPRE
SONHEI E FAZENDO O QUE
SEMPRE SONHEI, E ADIVINHA O
QUE ACONTECEU?**

**APÓS 1 ANO EU VIREI MODELO
FOTOGRÁFICA DE UMA LOJA DE
ROUPAS FITNESS DA MINHA
CIDADE, EXATAMENTE COMO
ESTAVA VISUALIZANDO.**





Naiziinha

OUTRAS DICAS PESSOAIS QUE EU USEI E ENVOLVEM A VISUALIZAÇÃO :

- ALTEREI A FOTO DE PLANO DE FUNDO DO MEU CELULAR, COM A FOTO DE QUANDO ESTAVA NO ESTADO DESEJADO (NESSE CASO ERA EU MESMA, PORQUE EU JÁ ESTIVE COM UM CORPO QUE GOSTARIA DE ESTAR NO FUTURO).**
- COLOQUEI UMA FOTO DA KATY PERRY (EU ACHO ELA MUITO BONITA) NA PORTA DA MINHA GELADEIRA COLADA, E DESSA FORMA, QUANDO IA COMER FORA DE HORA OLHAVA QUAL ERA O MEU OBJETIVO E QUASE SEMPRE NÃO COMIA.**

#DICA 9
NÃO SE COMPARE

**NÃO SE COMPARE COM OS
OUTROS, BUSQUE SER A SUA
MELHOR VERSÃO!**



#DICA 9

NÃO SE COMPARE

•••

A comparação constante com os outros diminui a autoestima e faz com que uma pessoa se sinta mal consigo mesma.

Resista à tentação de se comparar com os demais, adquirindo consciência da forma como você se vê.

Defina metas pessoais para desenvolver a autoconfiança e reaprenda comportamentos que melhorarão sua opinião sobre si mesmo.



#DICA 9 NÃO SE COMPARE

Simplesmente pare de se comparar com os outros, seu caminho é só seu, trilhe sua própria história, pois você é o autor e ator da sua telenovela chamada vida.

Se for para comparar-se, compare-se com você mesmo no passado e procure ser 1% melhor hoje do que foi ontem, e, para isso, inspire-se em pessoas de sucesso, admiráveis, sem se comparar.

•••



#DICA 10
REGISTRE SUAS
CONQUISTAS



#DICA 10

REGISTRE SUAS CONQUISTAS

Após a cirurgia bariátrica é importante que você veja que seus objetivos de perda de peso e ganho de qualidade de vida estão sendo alcançados.

Manter isso presente na memória vai ajudá-lo a não querer sair da nova rotina e correr o risco de engordar novamente.

Eu utilizei o meu **instagram** para registrar todo esse processo e foi muito bom para o meu desenvolvimento e compromisso com a mudança de hábitos!



Se você não me segue,
me adiciona!

@Naiziinha

•••



CHEGAMOS AO FIM DESSE
E-BOOK, GOSTINHO DE
QUERO MAIS. NÃO É
MESMO?





SE VOCÊ GOSTOU DESSE
MATERIAL E ELE TE
AJUDOU DE ALGUMA FORMA

COMPARTILHE COM OS SEUS
AMIGOS E ME MARQUE NOS
STORIES !

Naiziinha

MUITO OBRIGADA POR TER
CHEGADO ATÉ AQUI !

BORA COMEÇAR ESSE NOVO
PROJETO DE VIDA ?





UTILIZE A #NAIZIINHA
EM SUAS PUBLICAÇÕES
QUE ESTAREI
REPOSTANDO EM MEUS
STORIES A SUA
EVOLUÇÃO!