

PENSE MAGRO

COMO SEU CÉREBRO AJUDA VOCÊ A EMAGRECER



Como a
ALIMENTAÇÃO
interfere no
seu cérebro
(e no humor)

ANSIEDADE
Ela atrapalha no
emagrecimento?

**A DIETA
COMPROVADA
PELA CIÊNCIA**
Perca peso
com a força
da mente

REPROGRAME SEU CÉREBRO E EMAGREÇA! O PODER DA SUA MENTE FAZ A DIFERENÇA



Uma nova forma de pensar

Esta não é uma revista de dietas. Aqui, não há cardápios prontos ou soluções milagrosas para perder peso. Afinal, pensar magro envolve processos que estão dentro da sua mente, reprogramando seu cérebro. Nesse novo programa, você aprende a ter uma nova relação com a comida; ou seja, irá alimentar-se com o que é necessário e saudável, mas sem fazer sacrifícios.

Também irá compreender que, além de ajudar a emagrecer e manter o novo peso, esportes e atividades físicas podem ser prazerosas – e, de quebra, trazer benefícios para seu cérebro, como mais concentração, menos estresse e maior bem-estar.

Mas, até você começar a pensar magro de fato, vão surgir tentações cheias de calorias, desânimo ao realizar exercícios físicos e a ansiedade para chegar logo ao seu objetivo. Porém, a seleção com as melhores matérias já publicadas a seguir indicará como driblar esses inimigos.

Com a ajuda de profissionais especializados, força de vontade e o conteúdo das próximas páginas, estabeleça sua meta e corra atrás de uma vida (e uma mente) mais feliz.

Boa leitura!
A Redação

ÍNDICE



Reprograme seu cérebro

Saiba os mecanismos que regulam a fome na sua mente e mude sua maneira de pensar

Dieta comprovada pela ciência
Psicóloga e especialista em psiquiatria ensina a você como emagrecer com segurança

Aprenda com um especialista

Apresentamos a você os melhores conselhos práticos do criador da Dieta dos Pontos

Contra a ansiedade

Por que esse sentimento atrapalha tanto no processo de redução de peso

Alimente seu cérebro

Os alimentos que fazem bem à mente e ao corpo e a influência da comida no humor

Hora de se mexer!

Os benefícios das atividades físicas vão além da perda de calorias e um corpo esbelto. Descubra!

Elas conseguiram!

Exemplos reais para você se inspirar e mudar seus hábitos desde já!

Mitos e verdades

Tire suas dúvidas sobre o que de fato colabora no processo de emagrecimento

Biblioteca

Livros sobre reeducação alimentar e como reprogramar o cérebro para uma fase mais light

Reprograme seu cérebro

Para emagrecer, o segredo é entender os mecanismos que regulam a fome na sua mente e começar a mudar o jeito de pensar



Pense agora em um suculento pedaço de pizza, com a massa no ponto, transbordando de cobertura e com direito a borda recheada. Concorde, é praticamente impossível não salivar nesse exato instante! Quem tem imaginação mais fértil (ou está de estômago vazio) vai até sentir um fictício aroma pairando no ar. São reações naturais de qualquer ser humano. A menos, claro, que você faça parte do limitado grupo daqueles que não gostam de pizza – nesse caso, é só imaginar qualquer outro prato de sua preferência. Como o suculento pedaço de bolo recheado nesta página.

VOCÊ NÃO RESISTE AOS DOCES?

A culpa pode estar na própria evolução da espécie

Segundo o neurocientista Iuan de Araújo, professor dos departamentos de psiquiatria e de fisiologia da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, não é o sabor doce do açúcar que o torna tão atraente, e sim o fato de conter muitas calorias. Sua teoria, apresentada no IX Congresso Mundial da Organização Internacional de Pesquisa do Cérebro (Ibro 2015), baseia-se no fato de que o corpo humano apresenta uma aptidão inata, resultado da seleção natural, para o acúmulo de calorias – que, na verdade, são o combustível para o organismo presente nos alimentos.

A falta de comida foi uma real ameaça para a espécie humana ao longo de milhares de anos. Nos dias de hoje, o cenário é radicalmente diferente. Convenhamos, é muito mais fácil ir ao supermercado do que sair para uma caçada, como faziam nossos ancestrais mais distantes – mesmo a agricultura se tornou bem mais simples com sementes selecionadas e tecnologias modernas de irrigação e colheita. Enquanto a oferta de comida passou a ser maior, permanece todo um sistema biológico desenhado para captar calorias. O grupo de Iuan de Araújo notou que o açúcar ativa uma região do duodeno (parte do intestino delgado) diretamente ligada ao cérebro, interferindo na liberação de dopamina. Mesmo com um sabor próximo ao do açúcar, adoçantes não agradam tanto ao nosso paladar justamente por não fornecerem tantas calorias assim.

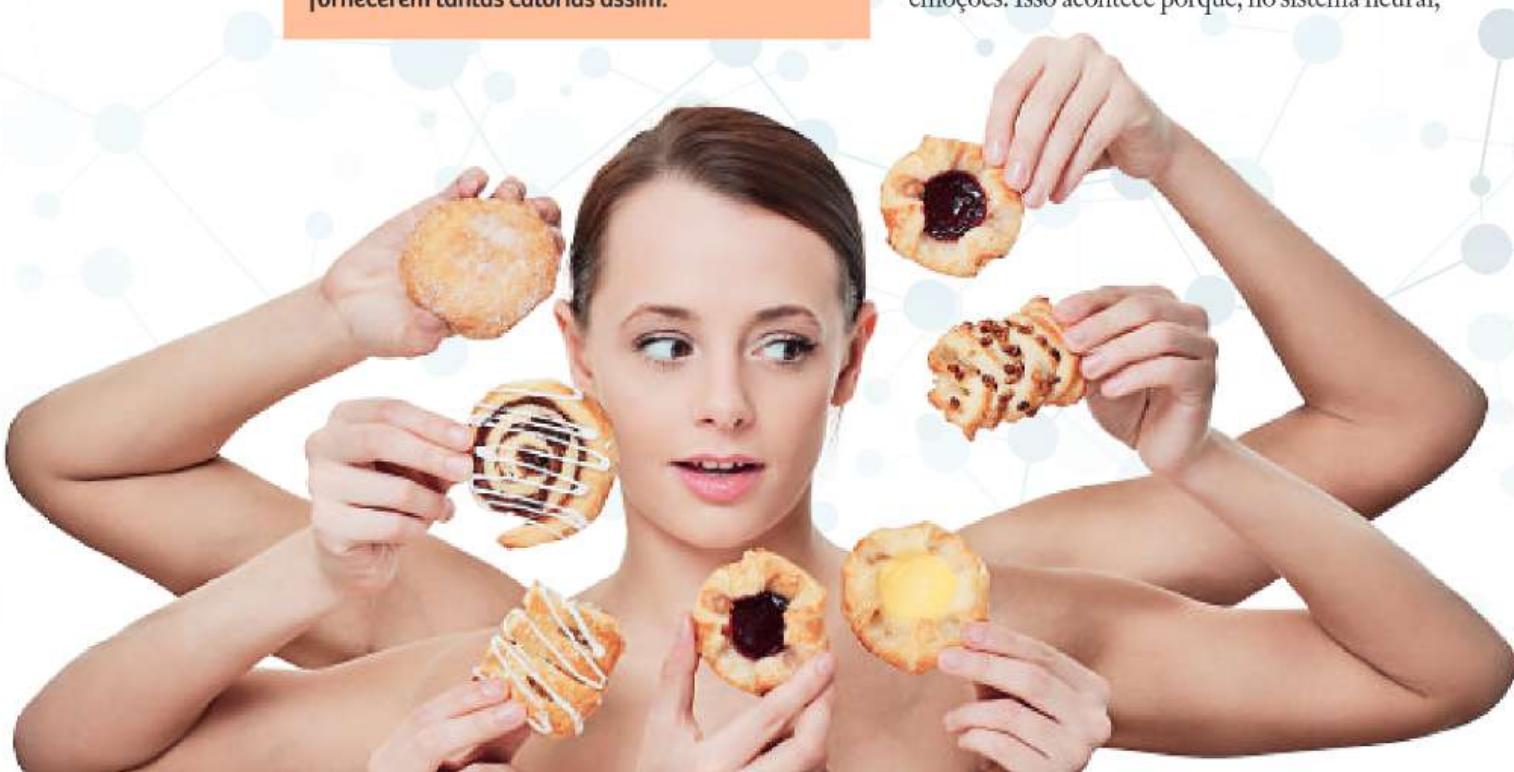
O ato de comer não é apenas uma maneira de fornecer ao corpo as calorias e os nutrientes indispensáveis para o seu funcionamento. Quando o paladar (e até o olfato) entra na jogada, há alimentos que atiçam em menor ou maior grau o apetite, de acordo com os gostos particulares de cada pessoa. Por isso mesmo, eventualmente também comemos quando temos pouca (ou nenhuma) fome.

A falta de autocontrole diante da comida, somada ao sedentarismo, leva à obesidade e, por tabela, resulta em diferentes problemas de saúde. Em casos mais sérios, pode ser um indício de compulsão alimentar – comparável a um vício, tal qual a dependência por álcool, cigarro e drogas. E, mesmo para quem não chegou a este ponto, uma relação mal resolvida com a alimentação é um obstáculo para o emagrecimento. Sendo assim, fazer as pazes com a balança envolve, e muito, a saúde mental.

Necessidade e prazer

“Saco vazio não para em pé”, já dizia o ditado popular. Do ponto de vista evolutivo, a fome é uma resposta involuntária do organismo diante da carência de nutrientes. Como se já não fosse o bastante para nos alertar a respeito dessa necessidade primordial, a natureza tratou de associar também a sensação de prazer à comida.

Isso se dá por meio de um circuito conhecido como recompensa cerebral. “Toda vez que estimulamos esse circuito, sentimos prazer e, com isso, também ativamos nossas memórias e emoções. Isso acontece porque, no sistema neural,



há uma alteração na liberação do neurotransmissor chamado dopamina, responsável pela sensação de prazer. Quando realizamos algo que gera esse tipo de satisfação, ocorre a liberação de dopamina e, assim, nos motivamos e repetimos a ação para obter a mesma sensação de bem-estar mais uma vez”, descreve a psicóloga Virgínia Aquino.

Muitas vezes, a vontade de comer não tem como real causa a fome, mas sim questões emocionais a serem melhor compreendidas, como ansiedade e culpa

Portanto, os mais variados recantos da nossa mente são estimulados durante o ato de comer, como explica o psiquiatra Leonard Verea: “A alimentação envolve história familiar, lembranças, sentimentos e hábitos sociais. Seu aspecto psicológico está diretamente ligado ao aleitamento materno, pois é o primeiro contato do recém-nascido com o mundo. É também quando surgem as primeiras sensações de gratificação, frustração, voracidade e avidez”.

E igual ao mecanismo envolvido na libido, por exemplo. Sob uma ótica meramente racional, o desejo sexual – que tanto mexe com nossa cabeça – nada mais é que uma forma de reforçar a necessidade do *Homo sapiens* de copular e garantir sua sobrevivência ao longo de novas gerações. Uma vez que comer (assim como fazer sexo) é bom demais, torna-se até certo ponto compreensível a situação de quem se entrega por completo a esse prazer irrefreável. Em vez de dominá-lo, torna-se dominado.

Só mais uma dose

O desejo além da conta pela comida, ou seja, a gula, já foi apontado como um dos sete pecados capitais a atormentar quem pretende levar uma vida de virtudes. Entretanto, não se trata de um mal somente para a alma, como também para o corpo. Por trás de tudo, um desajuste nesse mesmo mecanismo de recompensa leva à dependência.

“Só de ver ou sentir o cheiro de uma comida calórica, o cérebro já libera dopamina. Isso gera motivação e desejo de comer. Quando, de fato, a pessoa come o prato desejado, libera mais dopamina, gerando satisfação e vontade de comer mais e mais”, afirma Virgínia Aquino. A psicóloga ainda faz um



alerta para quem, à mesa (e em vários momentos foras dela), vê sua força de vontade esmorecer: “Podemos dizer que o compulsivo por comida busca o alimento desejado tal qual o dependente químico busca a droga”. Em outras palavras, comer também pode se tornar um vício. Em linguagem clínica, uma compulsão alimentar.

Um vício que, como todos os outros, se torna continuamente mais difícil de se satisfazer. Sobretudo, quando se trata de alimentos com grande teor de açúcar e sal, a exemplo das frituras, embutidos, refrigerantes e doces. Com o tempo, vai se tornando cada vez mais difícil dizer não à tentação.

Parece assustador, mas o ser humano pode se tornar dependente da comida, desenvolvendo com ela uma relação parecida à de dependentes de álcool, cigarro e drogas

De acordo com o psiquiatra Leonard Verea, “o consumo compulsivo e incontrolável leva a uma menor sensibilização do organismo à substância. Quando esta é suprimida, aparecem sintomas como ansiedade, agressividade e alterações de humor. Só que, diferentemente das drogas, os alimentos são necessários à vida. Comer é um comportamento que envolve vários processos hormonais. Por isso, fica tão difícil comprovar que a vontade excessiva de ingerir algo seja um vício. A cada dia, novas pesquisas comprovam que certos alimentos podem, sim, alterar o funcionamento cerebral, como faz a cocaína, por exemplo”.

Comida e distúrbios da mente

Se há ocasiões em que você come de maneira compulsiva, vale ponderar quais causas de cunho emocional estão associadas a esse tipo de comportamento. Muitos nem se dão conta quando o prazer proporcionado pela comida se converte em um perigoso instrumento para compensar as frustrações da vida. Aquela bomba de chocolate ajudaria a esquecer o emprego desagradável ou o término de um relacionamento.

Parece difícil de acreditar, mas, a nível do inconsciente, comer pode se transformar até mesmo em objeto de autoflagelação: “Muitos indivíduos compulsivos também sofrem de depressão, ansiedade e outros transtornos psíquicos. A maioria dos comedores compulsivos possui uma baixa autoestima. No íntimo, alguns acreditam que não merecem o amor de ninguém, porque não fazem nada direito e se negam o direito à felicidade e ao sucesso. A autoestima e autoimagem estão tão comprometidas que a busca do prazer atua na sua polaridade oposta, ou seja, a da autodestruição”, diz o psiquiatra.

Outro elemento dificultador é o estresse, um mal moderno. “Quando estamos ansiosos, produzimos altos níveis de um hormônio chamado cortisol. Ele é responsável por enviar os impulsos nervosos ao hipotálamo para nos ajudar a dar uma resposta física aos problemas, aumentando a pressão arterial e o nível de açúcar no sangue, propiciando assim, energia muscular para a fuga. Por este motivo, o cortisol é chamado de hormônio do estresse”, esclarece Virgínia Aquino.

Uma vez que uma pessoa estressada acredita estar em constante perigo (ainda que, muitas vezes, a ameaça não seja real), o açúcar acumulado e não utilizado acaba virando gordura, acumulando-se principalmente na região abdominal. Outro resultado do estresse é a queda nos níveis de serotonina, compondo um círculo vicioso em que a retomada do bem-estar virá pelo caminho errado: o da comida.

Cabeça magra

Com tudo isso, torna-se mais nítida a importância de se encarar a comida de uma nova forma. Não mais como uma fonte de prazer imediato, que, a cada dia, mostra-se menos eficaz e com efeitos colaterais um tanto quanto sérios. No objetivo de enxugar os quilos excedentes, o senso comum aconselha procurar um nutricionista – para elaborar um cardápio mais saudável – e uma academia – exercitarse também é pré-requisito. Entretanto, é igualmente importante mudar padrões de pensamento equivocados – o que, para alguns, vai exigir acompanhamento psicológico.

Se você já está pensando em apelar para dietas milagrosas e radiciais que prometem o corpo dos sonhos em questão de dias, cuidado! Além de muitos desses métodos serem furados, sem uma nova mentalidade é bem possível que a forma física não se mantenha por muito tempo. No fim das contas, não basta estar magro: também é preciso pensar magro.

PARA PENSAR MAGRO

8 dicas para reeducar seu pensamento frente à comida

Você já deve saber que, para emagrecer, é recomendada muita ginástica. Mas não só a ginástica usual, aquela que envolve exercícios físicos. A ginástica mental, ou a reprogramação do cérebro, será fundamental para mudar sua rotina, nos mínimos detalhes, em direção a uma vida mais saudável. A psicóloga Virgínia Aquino dá dicas valiosas de como reeducar seu pensamento:

- 1 • Tenha sempre em mente que é você quem controla a comida, e não o contrário;**
- 2 • Lembre-se que também existe a "fome emocional". Então, sempre questione a real necessidade de um alimento naquele determinado momento;**
- 3 • Antes de adotar qualquer dieta, passe por um nutricionista, que irá montar cardápios de acordo com suas necessidades particulares e seu estilo de vida. Com a ajuda desse**

profissional, monte uma tabela com o aquilo que deve comer em cada horário;

- 4 • Encare a dieta um dia de cada vez, pensando "hoje eu consigo". No dia seguinte, faça o mesmo;**
- 5 • Tente retirar algum aprendizado das suas frustrações, sem deixar que elas se convertam em culpa. Não preocupe-se além da conta com aquilo que não pode ser resolvido;**
- 6 • Quando bater aquela vontade de comer algo fora de hora, mude o foco. Antes de comer, experimente tomar um banho, ler, caminhar ou outra atividade que distraia a cabeça;**
- 7 • Pratique algum esporte. Além de queimar calorias, a atividade física contribui para a liberação de serotonina, aliviando a ansiedade;**
- 8 • Valorize suas conquistas. Enxergue cada dia de uma nova rotina como uma vitória particular, consolidando assim a autoestima.**



A dieta comprovada pela ciência

O livro *Pense Magro Por Toda a Vida*, de Judith S. Beck, ensina como emagrecer com segurança!

Todas as pessoas que sofrem com o ganho constante de peso sonham com o emagrecimento saudável e duradouro. Mas ser magro para sempre é possível? Segundo Judith Beck, presidente do Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy e professora de psicologia com especialidade em psiquiatria da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, sim! Ela lançou dois importantes livros que ajudam pessoas do mundo inteiro na busca pelo corpo magro e saudável. Em *Pense Magro - A Dieta Definitiva de Beck* e *Pense Magro Por Toda a Vida*, Judith ensina as técnicas de terapia cognitiva estudadas desde a década de 1960 por seu pai, Aaron Beck, psiquiatra norte-americano conhecido como o pai da terapia cognitiva.

PASSO A PASSO PARA O SUCESSO



Use bloquinhos de anotações e *post-it* para anotar os motivos que fizeram você querer emagrecer. Coloque-os em locais visíveis, como geladeira e sua mesa de trabalho.

Chega de causas perdidas. Você é capaz de fazer dieta e permanecer magro para sempre. Para isso, basta aprender a seguir um plano de dieta.

A dieta de Beck usa estratégias psicológicas para tornar o caminho até o corpo desejado mais fácil.



Você precisa ser forte diante do desafio de não comer. Pergunte se aquele doce ou prato cheio de calorias é realmente importante para você. Vença os pensamentos sabotadores.

A terapia cognitiva

O método utilizado pela família Beck para conquistar o emagrecimento definitivo é a terapia cognitiva, que engloba os pensamentos, os valores e as atitudes das pessoas. Nessa técnica, a maneira como pensamos determina nossos comportamentos e, consequentemente, nosso jeito de levar a vida. É preciso ter consciência da necessidade e a certeza de que, com determinação, seus objetivos podem ser alcançados. É por isso que a dieta proposta pela autora tem levado milhões de pessoas em todo o mundo à conquista das medidas desejadas.

Eu, você, todo mundo!

A dieta proposta por Beck tem como diferencial o fato de ser indicada para qualquer pessoa. Ela pode ser seguida com segurança tanto pelos jovens como pelos mais velhos. "Não importa se você quer emagrecer 2,5kg ou 45kg. Não importa se você é homem ou mulher, idoso ou jovem", diz.

Tenha tempo para as suas refeições. Comer em pé ou diante da TV só vai prejudicar sua saúde e sua dieta. Sente-se para degustar seu alimento e mastigue bem

Crie uma conta de créditos para se presentear diante de suas conquistas. Todas as vezes que perceber que está tendo um comportamento funcional para sua meta de emagrecer, guarde uma moeda ou nota. Depois de um período, use esse dinheiro para comprar algo para você!

Mude a maneira de pensar

A primeira coisa é aprender a pensar como uma pessoa magra. Para isso, Judith indica como você deve enfrentar os pensamentos que sabotam sua dieta. "Quando escutar uma pequena voz em sua cabeça falando 'Ah, coma só isso... Não tem importância', você será capaz de dizer para si mesmo 'Tem importância sim... Eu quero ser magro...', diz um trecho da publicação, que afirma ainda que os pensamentos que fazem você agir de maneira automática são pensamentos sabotadores, que atrapalham você a chegar ao seu objetivo.

Fome X vontade de comer

O primeiro passo, segundo a psicóloga e autora do livro é aprender a diferenciar a fome da vontade de comer. Dessa forma, poderá tomar decisões acertadas em relação a alimentar-se ou não naquele momento. "Você aprenderá essa habilidade prestando atenção às sensações que tem no estômago antes e depois das refeições. Você também fará esses experimentos como sentir fome propositalmente, para que possa aprender a reconhecer essa sensação".

A partir de então, você deverá montar uma lista com as vantagens de emagrecer e os benefícios que seu novo corpo irá proporcionar.

E para não esquecer por que quer tanto perder peso, você vai deixar essa lista exposta em locais específicos, que farão com que você releia seus objetivos diariamente. Na porta da geladeira, na sua mesa de trabalho, na cabeceira da cama... Todos os lugares serão importantes para ajudar você nessa batalha.

"Se você é triste ou alegre, se fica em casa ou trabalha fora, se come compulsiva ou socialmente, se é principiante ou experiente em dietas: você pode ser beneficiado pela dieta definida de Beck"

6 importantes semanas

O livro de Judith Beck afirma que, em seis semanas, você vai conseguir aprender a emagrecer e, assim, ser magro para sempre. Ela indica um período de 15 dias para se preparar para a nova vida. Mas calma, isso não significa que você está ganhando esse tempo para comer tudo que tem direito. É apenas para preparar a sua mente para uma nova proposta. “Você precisa de tempo para desenvolver as habilidades que farão da sua dieta um sucesso. Durante as duas primeiras semanas deste programa, você aprenderá e colocará em prática essas habilidades.

Algumas das técnicas são tão eficazes que você poderá começar a emagrecer mesmo antes de iniciar oficialmente a dieta”, afirma o trecho do capítulo 4 - Como utilizar a dieta definitiva de Beck. O texto escrito por Beck afirma que pesquisadores da Universidade da Pensilvânia descobriraram que as pessoas conseguiram emagrecer ao se engajarem na definição de metas, na redução de problemas e na monitoração de tudo aquilo que comem marcando em uma caderneta o consumo diário.

As tarefas diárias

Com a sua dieta em mãos, Judith passa pequenas tarefas para fazer diariamente, como aprender a se sentar na mesa para comer, dedicando aquele tempo exclusivo para sua refeição, elogiar a si próprio por suas conquistas, e se alimentar sem pressa. “Quando você come devagar, seu cérebro tem tempo para registrar que você está satisfeito”. Além disso, existem técnicas simples que facilitam seu dia a dia, como trocar pratos e talheres por versões pequenas, não levar petiscos calóricos para o trabalho, ter em sua dispensa apenas alimentos saudáveis, ter tempo para planejar as suas refeições, fazer listas antes de ir ao supermercado e cozinhar e, claro, praticar exercícios físicos regularmente.

Faça pequenas mudanças na sua casa. Não compre petiscos ou outros alimentos tentadores e troque talheres e pratos por versões menores, como os de sobremesa.

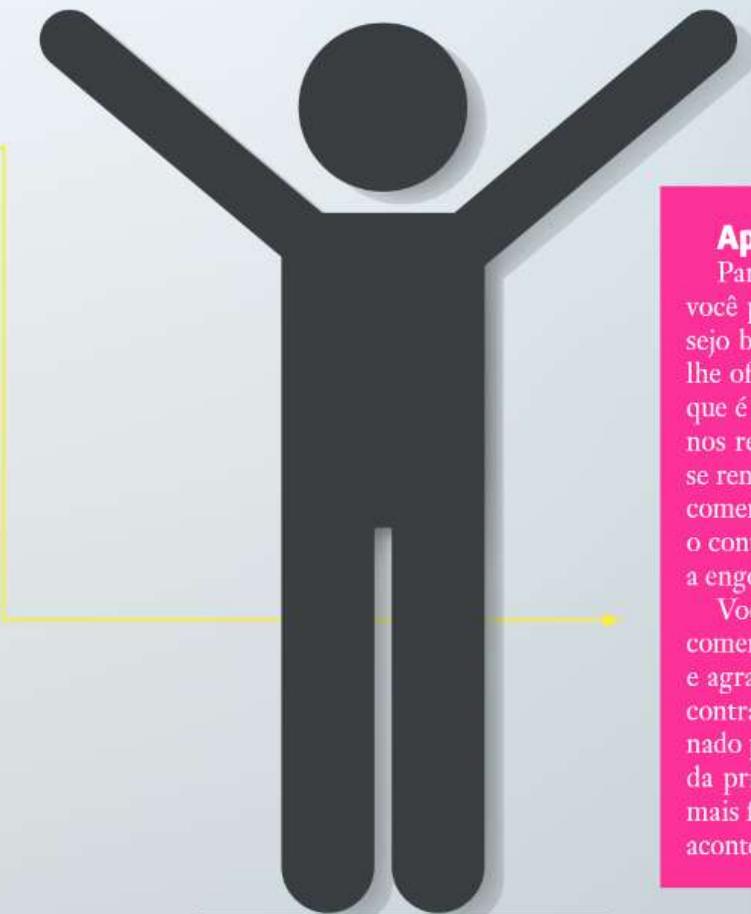
Faça exercícios. A sua dieta vai ter mais sucesso se você colocar seu corpo para se movimentar. Comece aos poucos, com uma caminhada leve ou algo que lhe dê prazer. Só não vale ficar sem se mexer!

Planejar ou contar

Depois de aprender a preparar a sua mente para vencer os obstáculos, começa, definitivamente, a sua grande conquista: emagrecer com saúde!

Você poderá escolher a melhor dieta, o que deseja comer, só precisa seguir um cardápio saudável e nutritivo. Judith Beck indica dois tipos: o primeiro incentiva o planejamento alimentar, que fornece uma prescrição detalhada para refeições e lanches. O segundo é um sistema de contagem, que lhe permite planejar suas próprias refeições. É a chamada Dieta dos Pontos, que deixa você livre para comer de tudo, basta controlar as calorias. Para determinar qual o melhor cardápio para seu estilo de vida, Beck afirma que é importante contar com a ajuda de um profissional da saúde e, também, com o auxílio de amigos e familiares, que estarão ao seu lado nesse momento de transição.

Tenha um cartão de horários. Com tudo anotado, vai ficar mais fácil para você ter tempo suficiente para comer direito, trabalhar, se exercitar e aproveitar suas horas de descanço.



Aprenda a dizer não!

Para ter sucesso na dieta e ser definitivamente magro, você precisa aprender a falar não, tanto quando seu desejo bater forte quanto, principalmente, quando alguém lhe oferecer algum tipo de alimento. Judith Beck ensina que é preciso saber recusar esse tipo de oferta, pensando nos resultados negativos que surgirão, caso você decida se render às delícias. Sair do seu planejamento alimentar, comer mais do que você realmente quer e precisa, perder o controle de suas ações, parar de emagrecer e até voltar a engordar são consequências de suas atitudes.

Você não precisa explicar o motivo pelo qual não quer comer aquilo que estão lhe oferecendo. Basta dizer não e agradecer, mas para isso, também precisa treinar, caso contrário, pode fraquejar. "Se você não estiver bem treinado para recusar alimentos, vai ficar um pouco nervoso da primeira vez. Com o tempo, isso se torna cada vez mais fácil porque você vai constatar que nada de horrível acontece", explica Beck em seu livro.

Viva uma vida saudável e cheia de energia. Com quilos a menos, sua saúde só tem a agradecer!

"Você precisa de uma programação física e alimentar com a qual possa confortavelmente viver pelo resto da vida"

Diminua o consumo de bebidas alcoólicas. Os drinques e cervejas são muito calóricos e podem prejudicar sua dieta!

Mantenha o controle fora de casa!

Talvez, a situação mais difícil a ser enfrentada durante a dieta é aquela que envolve comer fora de casa. Com restaurantes cheios de opções deliciosas, pode ser uma tortura ter que frequentá-lo sem poder se esbaldar. Para não sair da dieta, é preciso criar um plano de ação especial. Escolha um restaurante que ofereça os alimentos permitidos em sua dieta. Sente-se ao lado das pessoas que não vão ficar insistindo para você abrir uma exceção e comer além daquilo que está permitido em seu cardápio diário, planeje o que vai comer e a quantidade. "É aceitável comer um pouco mais do que o normal – talvez uns 25% a mais de calorias do que você comeria naquela refeição. Se, na maior parte das vezes, você faz refeições em casa, estas calorias extras não vão desacelerar seu emagrecimento".

FONTE Livro *Pense Magro - Por toda a vida*, de Judith S. Beck. Editora Artmed



Aprenda com um especialista!

Na obra *A Nova Dieta dos Pontos*, o endocrinologista Alfredo Halpern ajuda pessoas que têm uma vida ocupada a emagrecer com saúde. Para isso, ele dá conselhos superpráticos

Gaste o que tem!

Se, com o seu salário mensal, você é capaz de se programar para não extrapolar os gastos no final do mês, por que não seria capaz de fazer o mesmo tipo de programação para não extrapolar na alimentação no dia a dia? É com reflexões simples e objetivas que o endocrinologista Alfredo Halpern, autor de 15 livros sobre emagrecimento, ensinou as pessoas a transformar pontos diários em refeições saudáveis e controladas, sem muito sofrimento e até mesmo sem abrir mão de muitos alimentos proibidos em diversas dietas. O segredo, segundo ele destacou em sua obra *A Nova Dieta dos Pontos*, está em programar-se mentalmente para se alimentar com uma quantidade diária de pontos, assim como você programa-se mentalmente para gastar o que têm.

Antes de tudo!

Como o processo de emagrecimento começa na “cabeça”, não há como buscar uma forma saudável de perder peso sem antes entender o porquê de você engordar. Em sua obra, Alfredo, falecido em 2015, destacou que existem quatro fatores básicos que devem ser levados em conta para se chegar a uma conclusão sobre esse dilema.

1 Em primeiro lugar, entenda o quanto você come. Será que os alimentos que ingere fornecem a quantidade ideal de energia ou calorias que seu corpo precisa para passar o dia? Ou será que eles fornecem além do necessário? Aprendendo a calcular se está comendo mais do que seu corpo consegue gastar, você terá maior controle sobre sua alimentação, sem perder o prazer de comer aquilo que gosta.

2 Feita essa primeira análise, passe para o **cálculo de quantas calorias seu corpo queima**. Existe o caso de pessoas que verdadeiramente comem pouco e mesmo assim engordam. Isso acontece porque é da natureza de seu corpo consumir pouca energia para viver. Nesses casos, a atividade física é a saída para aumentar os gastos de energia. Existem pessoas que com a própria dedicação às tarefas do dia a dia de maneira diferente conseguem estimular esse gasto, sem precisar dedicar horas a uma ginástica. Trocar o elevador por escadas, por exemplo, é uma dessas situações. Porém, cada caso é um caso e tudo depende de como seu organismo gasta e queima suas calorias.

3 Fazer exercícios físicos, rever sua rotina diária e trazer mais movimento às suas tarefas diárias são ações que fazem parte desse quadro. Entretanto, há casos de pessoas com o mesmo peso, fazendo a mesma dieta e obtendo resultados diferentes. Isso acontece porque **o organismo de cada ser humano é diferente** e, enquanto o corpo de uma pessoa pode buscar energia nas reservas de gordura, o da outra pode buscar energia nos músculos.

4 Em terceiro lugar, Alfredo falou sobre a situação que infelizmente acomete alguns indivíduos: o corpo de algumas pessoas é uma verdadeira fábrica de gordura, por isso, mesmo se ela ingerir uma determinada quantidade de calorias e gastar essa mesma quantidade, acabará engordando. Daí a importância do quarto e último ponto: **a queima da gordura acumulada.**

ENTENDENDO A DIETA DOS PONTOS

Buscando ajudar quem sofre com a contagem de calorias diárias para se manter magro, Alfredo Halpern criou uma dieta que não é feita com a contagem dos alimentos em calorias ou teor de gordura, e sim nos pontos que cada pessoa deve cumprir no dia. Para isso, ele desenvolveu várias tabelas de alimentos e seus respectivos pontos. Nesse sistema, a pessoa pode comer de tudo, mas precisa ir anotando o que comeu para controlar os pontos ingeridos num dia. Eles não podem ultrapassar a quantidade calculada de acordo com seu peso, idade, sexo e atividade física. No livro *A Nova Dieta do Pontos*, você encontra uma tabela com mais de 1.700 alimentos para montar seus pratos do dia a dia. Muitos sites de nutrição da internet também já trazem parte dessa tabela. Além da tabela, para seguir a Dieta dos Pontos você precisará antes calcular seu Índice de Massa Corporal (IMC), sua Taxa de Metabolismo Basal (TMB), que revela o quanto

seu organismo gasta quando está em repouso, e descobrir também o quanto seu organismo gasta de energia por dia. Com isso calculado, você chega ao número de pontos diários que deverá consumir.





APRENDENDO A CALCULAR!

PASSO 1: Vamos descobrir a taxa de metabolismo basal (TMB):

Para as mulheres, a conta é:

10 a 18 anos - 12,2 x peso (kg) + 746
18 a 30 anos - 14,7 x peso (kg) + 496
30 a 60 anos - 8,7 x peso (kg) + 829
Acima de 60 anos - 10,5 x peso (kg) + 596

Para os homens, a conta é:

10 a 18 anos - 17,5 x peso (kg) + 651
18 a 30 anos - 15,3 x peso (kg) + 679
30 a 60 anos - 8,7 x peso (kg) + 879
Acima de 60 anos - 13,5 x peso (kg) + 487

PASSO 2: Vamos saber qual a sua necessidade diária de energia:

Dia a dia muito sedentário, sem atividade física.

Mulher: 1,2

Homem: 1,2

Dia a dia movimentado, sem atividade física programada ou dia a dia parado, com atividade física programada 3x por semana, 30 min por dia.

Mulher: 1,3

Homem: 1,3

Apenas dia a dia movimentado, com atividade física programada 3x por

semana, 30 min por dia.

Mulher: 1,35

Homem: 1,4

Dia a dia movimentado, com atividade física programada 3x por semana, mais de 1h ou atividade física programada diária, por mais de 30 min.

Mulher: 1,45

Homem: 1,5

Dia a dia movimentado, com atividade física programada diária, por 1h a 2,5 h.

Mulher: 1,5

Homem: 1,6

Dia a dia movimentado, com atividade física programada diária, por mais de 3h.

Mulher: 1,7

Homem: 1,8

A necessidade diária será o resultado da sua TMB multiplicado pela atividade. Pegue o resultado e divida por 3,6 para saber quantos pontos representa sua necessidade energética diária. (Cada 3,6 kcal equivale a 1 ponto - por convenção na Dieta dos Pontos).

PASSO 3: Calculando o Índice de Massa Corporal!

Esse é o cálculo mais simples. Basta dividir seu peso pela sua altura e multiplicar o resultado por sua altura novamente. (Peso / Altura x altura)

Pessoa abaixo do peso: 18,5 a 24,9

Pessoa com peso ideal: 25 a 29,9

Pessoa com sobrepeso: 30 a 34,9

Pessoa obesa: 35 a 39,9

Pessoa com obesidade mórbida: acima de 40

PASSO 4: Limite de pontos para emagrecer:

Consulte a relação abaixo e subtraia o valor da sua necessidade energética diária (encontrada no passo 2).

IMC menor que 25 = Mulher subtrai 160 pontos, Homem subtrai 180 pontos

IMC entre 25 e 29,9 = Mulher subtrai 175 pontos, Homem subtrai 200 pontos

IMC entre 30 e 34,9 = Mulher subtrai 200 pontos, Homem subtrai 225 pontos

IMC entre 35 e 39,9 = Mulher subtrai 250 pontos, Homem subtrai 275 pontos

IMC maior que 40 = Mulher subtrai 300 pontos, Homem subtrai 325 pontos

Pronto, você encontrou a sua quantidade ideal de pontos a serem consumidos diariamente! Agora, consulte a tabela de alimentos do livro *A Nova Dieta dos Pontos*, ou busque-a em sites de nutrição, e monte seu cardápio!



Contra a ANSIEDADE

Como esse sentimento pode atrapalhar no processo de redução de peso

Durante o emagrecimento, é normal que desajustes emocionais, principalmente a ansiedade, atrapalhem na conquista de seu objetivo, afinal seu corpo é o reflexo da sua mente. Segundo a psicóloga Carla Vieira, a ansiedade tem essa influência negativa porque “aumenta a compulsão por alimentos prazerosos que elevam os níveis de dopamina e serotonina, ambos hormônios que geram prazer e acalmam as pessoas”. Essa inquietude pode aparecer de diversas formas, como no pânico, na fobia social e no estresse pós-traumático, entre outras.

Reconhecendo

Sentimentos como angústia, medo e tristeza são comuns e chegam a ser saudáveis, se aparecerem com pouca frequência, porque nos impedem de tomar decisões impulsivas e nos preparam para a luta diante de uma situação perigosa. Porém, é preciso reconhecer quando são excessivos. Carla Vieira dá o exemplo da alimentação. O normal seria quando o desejo de comer for eventual. “O problema é quando se torna frequente,

gerando compulsão pelos alimentos, ocasionando a obesidade. Tudo isso pode desencadear diabetes, pressão alta e problemas cardiorrespiratórios, além de depressão e baixa auto-estima”, explica.

É fome mesmo?

No dia a dia, é comum confundir a fome fisiológica com alguma necessidade emocional. Sabe quando você sente aquela vontade descontrolada de devorar aquele bolo de chocolate com cobertura de brigadeiro durante a dieta? Segundo a psicóloga, neste momento é preciso analisar como foi o seu dia e se você passou por situações que podem levar a uma compulsão por comida. Por isso, é importante diferenciar a fome física da emocional. A primeira é a necessidade fisiológica, que geralmente aparece algumas horas depois da última refeição, seguida pela sensação de estômago vazio. O emocional, porém, acontece após um curto intervalo entre a última ingestão de comida e é insaciável.

COMO CONTROLAR?

A partir do momento em que a ansiedade se torna um

empecilho, é preciso tomar algumas atitudes para controlá-la. A psicóloga Carla Vieira dá algumas dicas de como vencer esse obstáculo e manter o foco no emagrecimento:

- **Sem “regime” ou “dieta”:** a simples menção à palavra faz com que seu cérebro a associe a privações e frustrações.

Portanto, evite usá-las;

- **Não tenha pressa:** já ouviu aquele ditado que diz que a pressa é inimiga da perfeição?

Então, o princípio é o mesmo para o emagrecimento.

“Resultados rápidos não são duradouros e isso pode levar ao descontrole emocional em relação à comida”, explica;

- **Procure ajuda:** se a ansiedade estiver fora do controle, é preciso procurar ajuda de um psicólogo para entender o motivo e, assim, identificar outros problemas emocionais e comportamentais.

CONSULTORIA Carla Vieira, psicóloga

Alimentação CORRETA!

É preciso conhecer as propriedades dos alimentos e saber quais garantem melhores benefícios ao cérebro

Agora que você já sabe um pouco mais sobre o funcionamento do cérebro em relação ao ato de comer, é preciso dar uma atenção especial para o que se põe no prato. Cuidar do cardápio promove o bem-estar mental, ajuda a afastar a ansiedade, os transtornos alimentares, os erros e exageros. O próximo passo é focar em uma lista equilibrada, com os alimentos certos para obter o tão desejado sucesso da vida saudável.

Tudo o que se come interage e reflete no corpo como um todo, principalmente no desempenho cerebral. É por isso que uma dieta equilibrada ajuda não só a emagrecer, como traz benefícios para a mente e os sistemas nervoso e digestivo, além de refletir positivamente na pele, cabelos, unhas e no bem-estar em geral.

Nova relação

“Para emagrecer são necessárias mudanças de hábitos alimentares. A pessoa que deseja perder peso precisa primeiro mudar sua relação com a comida, passar a ter a alimentação como sua

aliada e não sua inimiga, por isso, deve adotar a reeducação alimentar”, ensina Talitta Maciel, nutricionista e autora do livro *Reeducação Alimentar - Receitas & Segredos – O que falta para dar certo*.

Segundo a especialista, a grande sacada é fazer trocas saudáveis. “Substitua os alimentos simples pelos integrais, que possuem mais fibras e ajudam no processo de emagrecimento. Outro ponto é evitar longos períodos sem se alimentar. Quando ficamos muito tempo sem comer, a tendência é de na próxima refeição comer mais do que deveríamos. Preferir alimentos naturais aos industrializados, substituir os com gorduras ruins e açúcares por outros ricos em vitaminas e minerais. Evite fazer dietas restritivas e proibitivas, pois tendem a dar errado, mantenha um equilíbrio na sua alimentação evitando excessos, faça as refeições em locais tranquilos e prestando atenção no que está comendo, ingira bastante água e inclua frutas, verduras, legumes, cereais integrais no seu dia a dia”, recomenda a nutricionista.

Entenda melhor

É preciso conhecer as propriedades dos alimentos, entender quais nutrientes podem oferecer e como eles auxiliam nosso organismo. Muitas pessoas se deparam com os rótulos das propriedades e grupos dos alimentos, mas não sabem o que eles significam, nem como agem em nosso organismo. Algumas substâncias de grupos alimentares diferentes são especialmente indicadas para o cérebro. Elas amenizam sintomas de ansiedade, depressão, estresse e ainda aumentam a sensação de bem-estar. Que tal conhecer as principais propriedades e emagrecer com eficiência e sabendo o que está consumindo? Confira a lista:

Ácido fólico: vitamina com propriedades antidepressivas naturais, pois quando o folato ou ácido fólico se encontra em baixa no cérebro, reduz a produção de serotonina. Encontre em: vegetais escuros, feijão, ervilha e lentilha, abacate, laranja, mamão, uva, banana, melão e morangos.

Triptofano aminoácido: é responsável pela liberação de serotonina e também atua na regulação do sono, provocando a sensação de relaxamento. Encontre em: banana, aves, frutos do mar, grãos, sementes e laticínios.

Carboidratos: têm grande capacidade de liberação de açúcar na corrente sanguínea e, com isso, conferem energia e bem-estar. Dessa forma, a chance de sofrer com a ansiedade fica menor. Não deve ser consumido em excesso. Encontre em: arroz, grão-de-bico, batata, pães, feijão, batata-doce e milho.

Flavonoides: é um tipo de antioxidante que facilita a produção de serotonina. Encontre em: grãos e nozes, frutas, legumes, especiarias e bebidas provenientes de frutas (chás, vinho, sucos).

Ferro: faz parte da composição das hemoglobinas no sangue, que leva oxigênio às células. Além disso, este nutriente faz parte do processo que gera energia ao organismo, produção de neu-

rotransmissores e de novas células. Encontre em: beterraba, grão-de-bico, semente de gerelim, espinafre, lentilha, feijão, fígado bovino.

Magnésio: é um componente importantíssimo dos ossos e músculos principalmente. Participa de reações para gerar energia, processar nutrientes para serem distribuídos ao corpo e também na transmissão de sinais musculares. Encontre em: castanhas, banana, ameixa, abacate, aveia, espinafre, leite desnatado.

Ômega 3: é um tipo de gordura boa, conhecido como ácido graxo essencial. O organismo não o produz sozinho e só o obtém por meio dos alimentos. A substância promove a saúde do cérebro e do coração, além de diminuir o colesterol e combater depressão, diabetes e obesidade. Encontre em: peixes (sardinha, salmão, atum, arenque), semente de chia, semente de linhaça, nozes.

Potássio: mantém o equilíbrio hídrico, osmótico, estabiliza o pH, está envolvido no crescimento celular e regula a atividade neuromuscular. Encontre em: mamão, suco de uva, carne vermelha, cenoura, pêra, tomate, beterraba e banana.

Vitaminas do complexo B: aumentam a defesa do organismo e atuam no sistema nervoso como antidepressivos naturais. Encontre em: semente de girassol, castanha do pará, fígado, cogumelos, banana, abacate, lentilhas, espinafre, quiabo.

Vitamina C: inibe o cortisol, hormônio liberado em resposta ao estresse e à ansiedade. Também melhora a imunidade. Encontre em: laranja, acerola, morango, goiaba, kiwi, pimentão, brócolis e manga.





Prato colorido

Mente e corpo equilibrados, hora de balancear os pratos. Certamente você já ouviu um profissional da saúde dizer: “quanto mais colorido o prato, melhor”. Essa afirmação, além de ser verdade, tem o seu valor. Através das cores, é possível conhecer melhor as propriedades dos alimentos, seus benefícios para o corpo e a melhor forma de compor seu prato em cada refeição. Além disso, o colorido tem influência direta na mente, com capacidade terapêutica e de cura. Chegou a hora de conhecer melhor os grupos de cores.

Termogênicos

Além do grupo de cores, existem outras características e combinações de alimentos que são essenciais na hora de perder peso. É o caso dos alimentos termogênicos, que necessitam de uma maior queima de energia para serem digeridos, por isso, aceleram o metabolismo, auxiliando no emagrecimento. São uma boa opção de uso pré-treino, pois dão mais disposição para a prática de exercícios físicos. Fazem parte desse grupo os seguintes alimentos:

Canela: favorece a queima de calorias e garante saciedade.

Chá verde: contém catequina, um antioxidante que acelera a queima de gorduras e ajuda na perda de peso.

Feijão-branco: rico em faseolamina, que reduz o trabalho da enzima alfamilase, responsável pela digestão dos carboidratos, evitando que o organismo absorva esse grupo alimentar por completo. Ao invés disso, o carboidrato é enviado diretamente ao intestino para ser eliminado.

Gengibre: por conta da substância zingibereno acelera em até 20% o metabolismo, potencializando a queima de gordura corporal. Possui ainda propriedades anti-inflamatórias e analgésicas.

Pimenta: fonte de uma substância chamada capsaicina, responsável pela ardência e que eleva em até 25% o trabalho do metabolismo. Isso ocorre porque a pimenta aumenta a circulação e a temperatura do sangue, fazendo com que o corpo gaste mais calorias para voltar à temperatura ideal.

Vinagre de maçã: além de dar um gostinho aos alimentos, o vinagre colabora com a queima de gordura e é capaz de saciar a fome por conter ácido acético.

| COR | PROPRIEDADE | ALIMENTOS |
|---------------------|---|---|
| Branco | São alimentos ricos em vitaminas do complexo B e flavonoides – compostos químicos que atuam diretamente na proteção das células do nosso corpo. Inibem o aparecimento de coágulos na circulação sanguínea, auxiliam na produção de energia e no funcionamento do sistema nervoso. | Aipim, aipo, alho, alho-poró, atemoia, aspargo, banana, batata baroa branca, cará, cebola, cogumelo, couve-flor, endívia, graviola, inhame, mangostin, nabo, pera e pinha. |
| Amarelos e laranjas | Fontes de carotenoides, ricos em vitamina C – antioxidante fundamental para a proteção das células. Auxiliam a boa saúde do coração, da visão e do sistema imunológico. | Abacaxi, abóbora, abiu, ameixa amarela, batata baroa, batata doce, batata inglesa, caju, carambola, caqui, cenoura, damasco, gengibre, Laranja, mamão, manga, maracujá, mexerica, moranga, melão, milho, nectarina, pêssego, pimentão amarelo, sapoti e tangerina. |
| Vermelhos | Ricos em carotenoides, que são precursores da vitamina A. Bons para o coração e para a memória, previnem o câncer e fortalecem olhos e pele. Alguns alimentos deste grupo podem conter o licopeno, que ajuda na prevenção do câncer de próstata. | Acerola, cebola vermelha, cereja, seriguela, goiaba vermelha, toranja, maçã, melancia, morango, pera vermelha, pimenta, pimentão vermelho, rabanete, romã, tomate e uva vermelha. |
| Roxos | Contêm niacina, minerais, potássio, vitamina C e antioxidantes que previnem doenças cardíacas. Essas propriedades ajudam a manter a saúde da pele, nervos, rins e aparelho digestivo, além de retardarem o envelhecimento. | Alcachofra, almeirão roxo, alface roxa, alho roxo, ameixa preta, amora, azeitona preta, batata roxa, berinjela, beterraba, cebola roxa, figo roxo, framboesa, jaboticaba, jamelão, lichia, mirtilo, repolho roxo e uva roxa. |
| Verdes | Fontes de cálcio, fósforo e ferro, ajudam na coagulação do sangue, evitam o desgaste mental, estimulam a produção de glóbulos vermelhos do sangue, fortalecem ossos e dentes. Indispensáveis para a fase de crescimento. | Abacate, abobrinha verde, acelga, almeirão, alface, azeitona verde, brócolis, cebolinha, coentro, couve, couve chinesa, couve de bruxelas, chuchu, ervilha, jiló, kiwi, limão, maxixe, mostarda, pepino, pimentão verde, quiabo, repolho, salsa, uva verde e uogem. |

Na hora de escolher...

Não são apenas os termogênicos que são indispensáveis nas listas de compras do supermercado. Os vegetais são repletos de fibras, vitaminas e minerais que ajudam a saciar a fome e o funcionamento do organismo. Outra substância bastante encontrada nesses alimentos é o ácido fólico que, assim como o magnésio, colabora na formação de serotonina. Optar por acrescentar saladas com rica variedade de folhosos no dia a dia, garante o bom funcionamento do sistema nervoso e uma rica fonte de lactucina e lactupirrina, substâncias que promovem o relaxamento e aliviam a insônia e a irritação.

Já sabemos que os legumes também são saudáveis e indispensáveis na composição de uma boa refeição. Os legumes podem ajudar até na prevenção do câncer, colesterol alto, hipertensão, problemas cardíacos e digestivos. São desintoxicantes e laxantes naturais por conta da pectina, que faz o intestino funcionar de forma regular. As leguminosas também possuem alto teor de fibra, controlando o apetite. Não é difícil encontrar outras propriedades, como no tomate, que ajudam na proteção de doenças cardiovasculares e facilitam a irrigação sanguínea dos neurônios.

Substituir aquele doce calórico por uma fruta de sobremesa é uma excelente alternativa. Versáteis, elas não podem faltar na sua despensa para garantir, além de um lanche saudável, sucos naturais e refrescantes. São ricas em substâncias que ajudam a diminuir a compulsão alimentar e ajudam a manter o equilíbrio emocional em momentos de ansiedade. Além disso, são fontes de vitaminas, antioxidantes e fibras. Podem garantir também ao organismo vitamina C, flavonoides e cálcio, que beneficiam o funcionamento correto do sistema nervoso. As folhas de algumas frutas costumam ter propriedades calmantes, sendo indicadas para pessoas que sofrem de insônia e podem garantir um delicioso chá antes de dormir.

Muitas pessoas se esquecem das oleaginosas (nozes, castanhas, amendoim, amêndoas e avelã) no dia a dia, mas o grupo revela-se um verdadeiro amigo das dietas. Possuem óleos e gorduras boas e são ricas em vitaminas e minerais, como selênio e magnésio. Esses nutrientes impulsionam a atividade cerebral para diminuir o risco de depressão, ansiedade e estresse, prevenir câncer e retardar o envelhecimento precoce das células. Os grãos e as sementes também devem ser lembrados. Seu

consumo regular traz diversos benefícios, pois fornecem nutrientes essenciais à saúde cerebral e diminuem o risco de várias doenças. Também ajudam no processo de emagrecimento, já que são ricos em fibras e proteínas, responsáveis por saciar a fome e combater o aumento do colesterol. Invista em grão-de-bico, chia, linhaça, gergelim e semente de girassol.

Na hora de escolher uma carne para compor o prato, muitos optam pelas vermelhas, mas é preciso dar espaço também para os peixes e frutos do mar. Além de conter pouca gordura, são ricos em ômega 3, cálcio, potássio, ferro, vitaminas A e do complexo B, iodo e cobalto. Também são fonte de selênio e do aminoácido taurina, que agem no cérebro provocando relaxamento e diminuição de ansiedade.

Alimentação x humor

Assim como muitos alimentos podem ser grandes aliados no emagrecimento, outros se mostram verdadeiros vilões. Por isso é preciso ter atenção na hora das compras e do consumo e, o principal, como esses ingredientes afetam o trabalho do cérebro. Em grandes quantidades, a cafeína, por exemplo, é uma substância que age diretamente no nosso estado de espírito. Ela produz no corpo sintomas muito semelhantes aos de uma crise de ansiedade. Além disso, pode causar insônia, dor de cabeça, irritação, náuseas e tremores. Ingerir a cafeína exageradamente provoca a vasoconstrição na parte superior do corpo, reduz o calibre de veias e artérias, que também está ligado à ansiedade, agindo diretamente no nosso sistema nervoso central. A cafeína encontra-se presente principalmente no café, chá mate e refrigerantes a base de cola.

Outro perigo são os alimentos industrializados, pois em sua larga maioria, são ricos em corantes, conservantes, espessantes e adoçantes. São essas substâncias que causam inflamações no organismo, resultando em um aumento do cortisol, hormônio ligado ao estresse e à ansiedade. As bebidas alcoólicas são velhas inimigas da saúde e do cérebro quando consumidas em excesso. São conhecidas por causar euforias rápidas e, logo em seguida, gerar a sensação de ansiedade. O álcool atrapalha na ação do cálcio nos neurônios e nas sinapses nervosas, desregulando a liberação de neurotransmissores.

DICA DE OURO!

De nada adianta a alimentação saudável e os exercícios se você não tomar água. O recomendado é beber de dois a três litros por dia. A ingestão do Líquido Limpa o organismo das impurezas, ativa o metabolismo, ajuda o intestino a trabalhar melhor e diminui até as celulites. Se o corpo está hidratado, o organismo tem mais facilidade para absorver os nutrientes e melhorar a circulação sanguínea, diminuindo a retenção do sódio, responsável pelo inchaço. Beba água mesmo que não esteja com sede. Um estudo realizado pela Universidade de Birmingham, na Inglaterra, indicou que ingerir cerca de 500ml de água antes das refeições pode ajudar na perda de peso.

Hora de se MEXER!

Os benefícios das atividades físicas vão muito além da perda de calorias



Todo mundo sabe que, para emagrecer, é preciso gastar mais calorias do que as ingeridas. Por isso, além de uma dieta equilibrada, exercícios físicos são indicados em 100% das vezes para quem quer perder peso. Mas os benefícios que eles oferecem ao corpo vão muito além. Exercitar-se aumenta a capacidade de realizar tarefas diárias (como caminhar e levantar pesos) e diminui a incidência de patologias como diabetes, obesidade e hipertensão.

Já os efeitos psicológicos que o esporte proporciona também são significativos. “Os principais são a melhora da autoestima e a diminuição do estresse, raiva e tensão emocional causada pelo dia a dia”, explica o fisiologista Gustavo Barquilha. A atividade física também libera no cérebro substâncias como serotonina, noradrenalina e endorfina, responsáveis pelo bom humor. “Inclusive, os exercícios físicos estão sendo cada vez mais utilizados em casos de depressão”, comenta Gustavo.

Ficou com vontade de suar a camisa e está em dúvida por onde começar? Confira nossas dicas de atividades que trabalham o corpo e a mente!



Corra e enfrente a ansiedade

É um esporte que pode ser praticado por todo mundo, mas nada de colocar o tênis e sair correndo feito louco por aí! “Qualquer pessoa que queira praticar a corrida deve se atentar, primeiramente, em fazer um exame médico para saber se as condições fisiológicas e articulares estão aptas a receberem o impacto. Além disso, é importante, antes de iniciar qualquer atividade física, procurar um educador físico para receber instruções de como realizar de forma segura o exercício, a fim de evitar possíveis lesões articulares que possam comprometer a prática”, orienta Eduardo Armond, educador físico.

Correndo atrás

A corrida, se praticada com intensidade leve a moderada, acelera o metabolismo e aumenta a queima de carboidratos, gorduras e proteínas, causando uma perda calórica considerável. Já para a saúde mental, a atividade ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro e ajuda na capacidade de lidar com o estresse. Há também a redução de ansiedade, a recuperação da autoestima, ajudando ainda no tratamento de depressão. Isso porque, durante a corrida, o cérebro é estimulado a liberar neurotransmissores que aliviam dores e tensões, proporcionando bem-estar e euforia, garantindo mais disposição para o dia a dia.



Muay thai para o equilíbrio mental

Conhecido como boxe tailandês, é um esporte que pode ser praticado a partir dos sete anos de idade. A luta pode parecer violenta à primeira vista, mas tudo é feito com itens de segurança para garantir a integridade dos alunos. Normalmente, os treinos são divididos em: aquecimento, com exercícios que aceleram o coração como corrida, pular corda e fazer polichinelos; parte técnica, onde são desenvolvidos os golpes; e o condicionamento físico, que fortalece o corpo com séries de exercícios de abdominais, flexões e agachamentos.

Saúde em dia

A prática da luta ajuda a conhecer o corpo e seus limites. Ela fortalece os músculos superiores e inferiores, promove agilidade, flexibilidade, coordenação motora, força, potência, autocontrole e equilíbrio corporal e mental! “Ao contrário do que a maioria pensa, um aluno de muay thai pratica a arte como hobby, estilo de vida, competição e até mesmo para defesa pessoal – jamais para ataque de outras pessoas”, esclarece Rogério Balrog Lima, professor da modalidade. Outro benefício é a perda de peso, já que, em um treino de 1 hora, gasta-se por volta de 1.200 calorias.



Boxe para ter emoções sob controle

O ritmo é puxado: aquecimento, condicionamento físico, treinamento de força e treino de resistência. Durante os treinos, os membros superiores são estimulados a dar socos e golpes, enquanto os inferiores contribuem para manter a estabilidade do corpo e suportar ataques dos adversários. Para esse esporte, alguns itens são indispensáveis, como luvas e bandagem de proteção dos punhos e mãos.

Um chega pra lá no sedentarismo

O boxe promove a perda de peso, pois, em uma hora de aula, dá para gastar até 800 calorias. O esporte melhora a postura, reforça o abdômen, fortalece a coluna lombar e desenvolve a musculatura das pernas, ombros e costas. O treinamento também beneficia o condicionamento cardiorrespiratório e físico, aumentando a agilidade, força e flexibilidade. Outros benefícios podem ser vistos com a prática, como evolução na coordenação motora, aumento da percepção de tempo e espaço, diminuição do estresse, melhora na concentração, equilíbrio emocional e estímulo à disciplina.



Musculação combate o estresse

A primeira imagem que vem à cabeça quando se fala em musculação é de pessoas altamente definidas e com o corpo bem forte. Mas isso é só um estereótipo. Na verdade, a maioria dos frequentadores de academia malham mais para manter a saúde em dia do que cultivar músculos.

Fortalecimento extra

Para o corpo, a musculação aumenta a massa muscular e melhora o condicionamento físico. “Pesquisas recentes demonstram que as atividades recreativas em geral, como a musculação, proporcionam diminuição do estresse e da probabilidade de se adquirir doenças cardiovasculares. Isso se deve basicamente ao maior relaxamento físico e mental e à melhora do humor”, comenta Fábio Cardoso, especialista em medicina do esporte.

O crossfit pode ser realizado por qualquer pessoa, já que seu programa pode ser adaptado facilmente à realidade do aluno. “Isso é independente de idade ou nível físico, gerando uma maior otimização de todas as capacidades, sendo elas: resistências cardiorrespiratória e muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão”, afirma Daniel Tavares, educador físico e personal trainer.

Segundo Daniel, os movimentos utilizados são típicos da ginástica olímpica e do levantamento de peso, ao lado de atividades como correr, pular corda, nadar e remar. Não existe rotina durante as aulas e, a cada dia, uma atividade diferente é feita. Como em qualquer modalidade, é preciso que o aluno passe por uma avaliação médica antes de praticar.

Benefícios comprovados

Durante os treinos, os alunos são incentivados a superarem seus próprios limites físicos e psicológicos, ajudando na autoconfiança e autoestima. Quanto maior a intensidade dos treinos, mais rápido virão os resultados que, aliados a uma alimentação saudável, ajudam no emagrecimento e definição corporal. Quando os exercícios são realizados em alta intensidade, há uma perda média de 1.000 calorias por aula.

O poder da dança

Dançar é um exercício que exige intensa movimentação do corpo enquanto faz o cérebro trabalhar mais, uma vez que envolve coordenação motora. “A dança é altamente benéfica para nos manter jovens. Atrasa imensamente o processo de envelhecimento, beneficia o coração e aumenta a capacidade pulmonar”, diz Fábio Cardoso. Além de afiar a memória, ao fazer o praticante relembrar os passos, sequências e padrões de cada dança, favorecendo a concentração.

Zumba

A dança é uma das mais famosas e praticadas em academias. Isso porque ela é agitada, com músicas latinas (salsa, mambo, samba e merengue) e trabalha o corpo todo, principalmente os membros inferiores. Por causa da energia positiva e da diversão, a dança eleva a autoestima e estimula a memória. Em uma hora de aula, a perda calórica chega a 1.000 calorias. Mas outras danças também ajudam a emagrecer e descontrair, sendo oferecidas em academias: balé, street dance, dança de salão e dança do ventre.



Crossfit
turbina sua autoestima



Dance
para afiar sua memória

CONSULTORIAS Gustavo Barquilha, fisiologista, mestre em ciências do movimento humano e preparador físico; Daniel Tavares, educador físico e personal trainer; André Braga, educador físico; Taís Lug Brongoni, educadora física e coordenadora da parte aquática do Projeto Brasil Academia, de São Paulo (SP); Eduardo Armond, educador físico da Academia Fluir Saudável, em São Paulo (SP); Rogério Balrog Lima, professor de muay thai na academia Atac, de Bauru (SP); Fernando Salles, fisiologista e preparador físico da academia Rede Peralta, de São Paulo (SP); Fábio Cardoso, especialista em medicina do esporte; Salvador Hernandes, instrutor de ioga e meditação.



Casos reais

Confira as histórias de pessoas que mudaram sua forma de pensar a respeito da alimentação e como isso reflete em seus comportamentos

MARIANA CARVALHO

ANTES: 124KG – DEPOIS: 60KG

TEMPO: 1 ANO E 6 MESES

Insatisfeita com o excesso de peso por 18 anos e após fracassar algumas vezes na busca pelo corpo que desejava, Mariana passou a incentivar pessoas em situação semelhante.

“Fiz inúmeros regimes, tomei remédios e, mesmo praticando esporte desde os 11 anos, nunca obtive um resultado que me deixou 100% satisfeita com meu corpo. Resolvi fazer a cirurgia bariátrica, com acompanhamento de profissionais, e conheci os riscos e benefícios do processo. A cirurgia foi um sucesso, mas não houve facilidade nenhuma! Esse resultado sempre dependerá de mim e da minha força de vontade. Meu desânimo e sedentarismo foram embora e, hoje, minha maior motivação sou eu mesma. Por isso, amo servir de inspiração para as pessoas que desejam emagrecer e levar uma vida mais saudável.”

“O resultado sempre dependerá da minha força de vontade”

O que fez?

Procurou ajuda profissional para a cirurgia bariátrica. Aderiu às artes marciais: kickboxing e muay thai.

Qual o conselho?

“Não deixe de comer o que você gosta, só não exagere! Se alguém pensa em fazer a cirurgia, eu digo que não me arrependo. Passaria mil vezes por tudo o que passei e espero evoluir cada vez mais, tanto fisicamente quanto espiritualmente e mentalmente!”



DEPOIS**BRANCA BARÃO****ANTES: 116KG – DEPOIS: 76KG****TEMPO: 8 MESES**

"A mudança mais importante, dentro de mim, já tinha acontecido"

Mesmo após tantas tentativas de emagrecer, sempre surgia algum obstáculo, e Branca se entregava às tentações. Isso mudou com uma reflexão profunda sobre seu estilo de vida e seu futuro.

"Aos dez anos de idade, quando me perguntavam: 'o que você quer ser quando crescer?', eu respondia: 'MAGRA!'. Essa decisão de emagrecer aconteceu várias vezes, mas sempre do jeito errado; eu apelava para remédios tarja preta, dietas daquelas que nos fazem desmaiar pela rua, fiz cirurgia bariátrica e nada disso resolveu, eu sempre engordava novamente. Comecei a mudar meu pensamento ao refletir sobre minha profissão: sou consultora de comportamento humano, ajudo pessoas a

fazerem mudanças em suas vidas e não conseguia mudar a minha e meu pensamento. Mas a decisão veio durante um curso, em que o palestrante passou um exercício sobre imaginar nosso futuro. Me vi mal; foi péssimo. A mudança mais importante, dentro de mim, já tinha acontecido. Eu havia mudado a direção, o foco... Era só ganhar impulso e deixar a mudança acontecer do lado de fora!"

O que fez?

Conversou com nutricionistas e criou seu próprio cardápio. Pratica corridas de rua, musculação, Walking Dance (atividade de dança enquanto a pessoa anda na esteira) e zumba.

Qual o conselho?

"Evite usar a palavra 'dieta', que tem o sentido de nos privar de algo, o que pode ser negativo. Ou seja, é um processo de mentalização, que envolve corpo e inconsciente."

MARIA PAULA DI LOURENÇO**ANTES: 95KG – DEPOIS: 71KG****TEMPO: 7 MESES****"Me conscientizei e estabeleci metas"**

Maria sofria com sua dependência por alimentos nada saudáveis, o que afetava sua vida em todos os sentidos. A mudança veio e não foi fácil, mas sua força de vontade falou mais alto!

"Fui convidada ao casamento de uma amiga e não encontrei roupas adequadas que servissem em mim. Então, decidi que era a hora de mudar. Pensei em fazer a cirurgia bariátrica, mas, ao consultar um cirurgião, desisti e busquei um tratamento com endocrinologista. Com isso, me conscientizei e estabeleci metas para um ano, pois minha condição comprometia minha saúde e autoestima. Controlei meus hábitos compulsivos, por exemplo, tomava quatro litros de refrigerante por dia. Mas nunca deixei minhas vontades de lado; hoje, como apenas o necessário e não de maneira impulsiva

igual antes. Recuperei minha saúde, melhorei minha autoestima e voltei a sorrir. A atividade física foi fundamental, pois melhorou meu humor, concentração, capacidade física e flexibilidade, ajudou muito na flacidez e na minha mente."

O que fez?

Controlou as refeições com alimentos saudáveis e em horários adequados. Um personal trainer indicou exercícios levando em conta a condição dela.

Qual o conselho?

"Para emagrecer, é necessário manter o foco e ignorar o que é negativo. Existem três coisas fundamentais: a mente, que move montanhas que nem imaginamos; a vontade, mostrando que somos capazes de mudar; e a determinação, importante para manter o foco no objetivo e nos desafios que surgirem."

DEPOIS

Mitos e verdades

Shakes, alimentos sem glúten,
termogênicos, sucos detox...
O que realmente colabora no
processo de emagrecimento?



• NÃO É PRECISO ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO PARA EMAGRECER.

Mito. "É imprescindível que o emagrecimento seja acompanhado, pois, como é individual, o nutricionista ajuda a montar um cardápio pessoal e rico em nutrientes específicos para o tipo de perda de peso que a pessoa precisa", explica a nutricionista Paula Fernandes Castilho. Além disso, o trabalho em conjunto com um(a) endocrinologista pode contribuir nesse processo.

• UMA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA AJUDA A EMAGRECER E É MAIS SAUDÁVEL.

Depende. "Pode ajudar a emagrecer quando a pessoa adere a uma dieta balanceada para não ter déficit de nutrientes no organismo", aponta a endocrinologista Flávia Funes. Se houver essa preocupação, pode render diversos resultados positivos para a pessoa, não só a perda de peso. Esse tipo de alimentação é vantajoso, pois diminui as chances de desenvolver disfunções na saúde, como doenças cardiovasculares e câncer.

• SUCO DETOX EMAGRECE.

Mito. "Não, o suco detox serve para desintoxicar o organismo e não para emagrecer. Ele é composto por frutas e folhas, que pode até ajudar no emagrecimento, mas, na verdade, ele serve para combater os radicais livres de acordo com o antioxidante escolhido", esclarece Paula. Portanto, é importante analisar qual suco é o melhor para você e jamais usá-lo como substituto de refeições.

• FAZER USO DE ALIMENTOS DERIVADOS DE SOJA É BOM PARA A SAÚDE.

Depende. "Se usada de forma exacerbada, a soja pode trazer danos ao organismo, como atrapalhar na absorção de ferro e zinco. Por isso, seu consumo deve ser moderado", cita Flávia. Isso se dá pelos índices elevados de ácido fítico.

• SHAKES PODEM SUBSTITUIR REFEIÇÕES.

Verdade. Em alguns casos, os shakes podem substituir as refeições, desde que haja indicação e acompanhamento com um profissional capacitado, e que esse seja compatível com as suas necessidades. "Esses produtos ajudam no emagrecimento, pois possuem valor calórico menor do que uma refeição normal e trazem uma combinação de nutrientes, vitaminas, minerais, proteínas, fibras e uma baixa dose de carboidrato. Contudo, ele é um auxiliador e não o item principal da reeducação alimentar", comenta Paula. A indicação é de que essa substituição não ultrapasse o período de um mês.

• REMÉDIOS MODERADORES DE APETITE FUNCIONAM NO EMAGRECIMENTO.

Verdade. "Os moderadores de apetite funcionam, mas só devem ser usados quando existe uma falha na mudança de estilo de vida e em pacientes obesos, ou seja, com Índice de Massa Corpórea (IMC) acima de 30. Contudo, é importante que seja utilizado sempre com acompanhamento médico", afirma Flávia. Deve haver uma adaptação na alimentação também, já que a pessoa pode recuperar o peso caso deixe de tomar o medicamento.





- **TOMAR CALDOS ANTES DAS REFEIÇÕES AJUDA A SACIAR E COMER MENOS.**

Verdade. "O caldo pode ser usado no lugar da salada como uma entrada para reduzir a quantidade de alimentos na refeição. No entanto, precisa ser rico em água e vegetais e não deve ser engrossado com farinha e nem acompanhado de pães e queijo", comenta Flávia. Isso se dá porque a sopa preenche o estômago, evitando que você coma muito no prato principal.

- **ALIMENTOS E BEBIDAS TERMOGÊNICAS AJUDAM A EMAGRECER.**

Verdade. Esses alimentos requerem mais energia para serem processados e digeridos pelo organismo, levando, assim, a um aumento do gasto energético. Ou seja, pode ajudar o seu metabolismo a ficar mais rápido, o que facilita a redução de peso e a queima da gordura corporal. "O importante é equilibrar as quantidades consumidas e fazer a combinação correta com outros alimentos. Inseridos em uma dieta bem planejada, poderão dar um empurrão nesse processo e auxiliar no emagrecimento", assinala Paula.

- **BARRA DE CEREAL É SAUDÁVEL.**

Depende do tipo de barra. Apesar de poucas calorias (ou nem tanto), diversas apresentam uma camada ou são totalmente cobertas por chocolate, além de terem vários conservantes. Nesse caso, você não fez uma boa escolha. Que tal trocar essa opção por fruta? Você pode sair no lucro.

- **VOCÊ PODE TER UM DIA PARA COMER DE TUDO.**

Depende. O ideal é que esse hábito não exista. No máximo, uma refeição na semana, mas com a quantidade controlada dos alimentos. "É melhor a pessoa comer, por exemplo, um tablete de chocolate (um quadradinho) todo dia, do que uma barra inteira no 'dia do Lixo', exemplifica Flávia.

- **DEIXAR DE COMER CARBOIDRATOS DEPOIS DAS 18 HORAS REALMENTE EMAGRECE.**

Depende. "Se a pessoa optar por carboidratos simples, como pães e massas, em excesso, ela pode engordar. Por outro lado, se ela escolher carboidratos de baixo índice glicêmico, como integrais, batata doce e mandioca, não há problemas, desde que ingeridos nas quantidades adequadas", orienta Paula.

- **ALIMENTAÇÃO SEM GLÚTEN TAMBÉM É BOA PARA EMAGRECER.**

Verdade. Até certo ponto, sim, já que serão eliminados do cardápio alimentos não saudáveis. Um(a) nutricionista poderá orientar melhor nessa escolha. Além disso, outras dietas com glúten têm resultados positivos no emagrecimento. Por isso, essa indicação vale mais para quem tem intolerância à proteína.



CONSULTORIAS Flávia Ribeiro Funes, endocrinologia;
Paula Fernandes Castilho, nutricionista.

Biblioteca

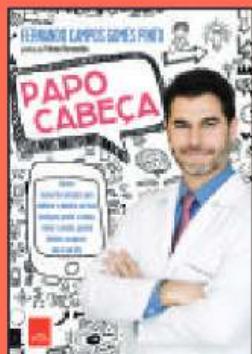
Dicas de livros sobre reeducação alimentar e como reprogramar o cérebro para essa nova fase



A Nova Dieta dos Pontos

Alfredo Halpern (Editora Abril, 2008)

Nessa obra, o endocrinologista Alfredo Halpern abordou diversos fatores que envolvem o emagrecimento. Para ajudar na perda saudável de peso, o autor apresenta a nova dieta dos pontos, com base na taxa de metabolismo basal, na necessidade diária de energia (qu quantos pontos representa) e no índice de massa corporal. Então, é possível calcular qual o limite de pontuação diária para emagrecer. Além disso, há uma tabela com inúmeros alimentos e suas quantias.



Papo Cabeça

Fernando Campos Gomes Pinto (Leya Editora, 2014)

Você sabia que tem um tigre dentro da cabeça? É como define este livro. O neurocientista Fernando estabelece essa comparação com o cérebro humano, afirmado que muitas pessoas não acreditam no potencial do seu "felino". No decorrer da obra, há a explicação da estrutura e das funcionalidades do órgão, além de abordar questões como memória, timidez, amor, sono, atividade física e alimentação, com destaque para a perda de peso.



Reeduque seu Cérebro, Remodele seu Corpo

Georgia D. Andrianopoulos (DVS Editora, 2010)

Em meio à rotina conturbada e recheada de problemas, muitas pessoas perdem o controle da situação e recorrem a uma saída perigosa: comer sem pensar nas consequências. Na obra, a autora pontua que essa é uma ação quase natural do cérebro para aliviar o estresse do dia a dia. Para superar e eliminar essa válvula de escape, Georgia explica o que gera a vontade de comer, além de desenvolver um programa para reeducá-lo em busca do autocontrole e de uma vida saudável.



Ano 3, nº 26, Fevereiro - 2025

COORDENADORADEREVISTASDIGITAIS Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
REDAÇÃO Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
DESIGN Lilian Flaitt (lilian.flaitt@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

Conteúdo produzido e publicado originalmente na revista: Segredos da Mente - Pense Magro - Ano 4, nº 5 - 2017

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito CONTATO atendimento@astral.com.br

ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno, Bauru - SP - CEP: 17047-281



©2025 EDITORA
ALTO ASTRAL LTDA. TODOS
OS DIREITOS RESERVADOS.
PROIBIDA A REPRODUÇÃO.