

Aline Galvão
Ari Rossett
Luciana Santiago

3 PILARES DO EMAGRECIMENTO

Tudo o que você precisa saber para um
emagrecimento definitivo.

PFMM

Projeto FantasticaMente Magra

Os Três Pilares do Emagrecimento definitivo

A obesidade atinge níveis alarmantes e este índice continua a aumentar. Levantamento realizado pelo Ministério da Saúde em 2016 aponta que a taxa de brasileiros com sobrepeso e com obesidade aumentou preocupantes 60% nos últimos dez anos. Em números, um em cada cinco brasileiros sofre com a obesidade e suas consequências. O problema da obesidade não é apenas estético e também as doenças oportunistas que surgem devido a ela, como diabetes, hipertensão arterial, entre outras (incluindo até mesmo alguns tipos de câncer). Para emagrecer, você vai precisar cumprir algumas etapas, que serão abordadas neste e-book, como a reeducação alimentar, a prática de atividade física regular e uma etapa, muito ignorada nos programas de emagrecimento, a reprogramação mental, que te ajudará a ter uma "mente magra". Neste livro abordaremos estas três etapas importantes, que formam os Três Pilares do Emagrecimento Definitivo. Este será um breve guia prático, que ajudará o leitor a iniciar hábitos saudáveis.

TALVEZ VOCÊ NÃO EMAGREÇA OU NÃO CONSIGA MANTER O PESO POR CAUSA DA ANSIEDADE, COMPULSÃO ALIMENTAR E CRENÇAS LIMITANTES!!!! JÁ PENSOU NISSO?

Obesidade geralmente é causada por um conjunto de causas, entre elas: maus hábitos alimentares, sedentarismo, influência genética, doenças e alterações hormonais, fatores fisiológicos e fatores emocionais. Cada uma delas, tem maior ou menor importância sobre o peso de cada pessoa e todas merecem atenção, pois sabemos que raramente o aumento de peso é causado apenas por um fator isolado e sim, por um conjunto de fatores. Porém... muitos tratam todas as causas, menos... O FATOR EMOCIONAL! MUDAR A MENTE! PENSAR MAGRO!

VEJA A MINHA HISTÓRIA

Eu, por exemplo, já estive 12 quilos acima do meu peso ideal. Estava bem gordinha, com dificuldades para abaixar e pegar algo no chão, e todos comentavam. Fazia dietas: de restrição, com shake, de controle de calorias, e emagrecia rápido! Em 2 meses já estava bem magra. A parte ruim: EM UMA SEMANA, ENGORDAVA TUDO DE NOVO!!!! UMA SEMANA!!!! IMPRESSIONANTE!! Por que? Porque eu voltava a comer por compulsão. Se ia à uma festa, por exemplo, comia tão absurdamente, que no dia seguinte, eu não sentia fome. Meus pratos do dia-a-dia eram enormes. Cada refeição era uma montanha. E comia muita besteira, e tudo o que é lixo. E AÍ? O QUE ACONTECEU COMIGO? Eu sou Terapeuta, e precisa tratar a mim mesma, não é? ↔Tratei a ansiedade. Ansiedade que me levava a pensar em comida o tempo todo, que me dava água na boca a todo momento, que me induzia à compulsão. ↔Busquei prazer e objetivos em muitas outras coisas. A vida não é só comida, eu não vivo para comer, eu como com prazer, mas como para viver!

Resultado?? Acredite, NUNCA MAIS ENGORDEI. É claro que inicialmente fiz dieta para entrar no peso que eu desejava, e depois, me alimento equilibradamente, sem neuroses, respeitando os horários, sem beliscar, às vezes substituo por algo que quero comer, e assim vai. ENTÃO VAMOS LÁ FALAR SOBRE O QUE VOCÊ PRECISA PARA SER MAGRO DEFINITIVAMENTE? O QUE É NECESSÁRIO TRATAR PARA MUDAR O COMPORTAMENTO GORDO:

1-Ansiedade (Você pensa em comida o tempo todo, faz as refeições rapidamente, nem sente direito o que está comendo?)

2- Compulsão Alimentar (Você come quando está triste, alegre, quando está entediado, quando não tem o que fazer, quando está ansioso, quando está preocupado? Belisca nos intervalos? E come em proporções cada vez maiores?)

3- A de que não pode largar comida no prato, mesmo se já estiver satisfeito

4- A de que comidas gostosas são só comidas calóricas e gordurosas, de que não há prazer em comer um prato bem temperado de salada, legumes cozidos e proteína.

A alimentação saudável e seus benefícios para o emagrecimento

Já vimos aqui o primeiro pilar para o emagrecimento e agora partimos para o segundo passo: **A alimentação**.

Quero dizer antes de tudo que o processo de emagrecimento não é algo fácil, mas totalmente alcançável e vamos te ajudar nesse objetivo que você tanto almeja. Chega de olhar no espelho e não gostar do que vê! Mas pra isso você não pode desistir! precisamos de persistência e constância para chegar lá. E então? Vamos embarcar nessa juntos?

Para alimentação seja considerada saudável ela deve ser composta de vitaminas , minerais, que proteínas, carboidratos (Sim! carboidratos), lipídios, fibras.

Separei a seguir alguns passos que podem te auxiliar neste processo que sabemos não ser nada fácil.

1- Adeque sua dieta a você

Precisamos entender que cada organismo funciona de uma forma e uma dieta retirada da internet não foi feita pra você. Responda para você mesma quantas vezes você começou e parou uma dieta por simplesmente não se adequar ao que esteja prescrito nela? Por isso esse planejamento tem que ser feito por um profissional habilitado para tal.

2- Você precisa de uma dieta que acelere seu metabolismo

Como falei acima, quando você faz uma dieta que não é adequada para você , ou uma dieta muito restrita, você acaba se sentindo muito cansado, sem ânimo para fazer as atividades do dia-a-dia não é mesmo? Isso é porque te falta nutrientes adequados para que seu corpo funcione da melhor forma.

É como querer que um carro funcione sem combustível, o que vai acontecer? Ele vai começar a pifar. Assim acontece com nosso corpo, então temos que dar combustível da melhor qualidade pra ele.

3- fuja do efeito platô

Nosso corpo é tão inteligente que ele sempre busca formas de nos proteger. Então quando estamos fazendo uma dieta inadequada, onde falta nutrientes, carboidratos e começa a nos faltar energia, o que nosso organismo vai fazer? Estocar gordura para que esta gordura nos sirva como fonte de energia, e aí o que acontece? Você para de emagrecer porque essa gordura não vai poder ser eliminada.

4- Estabeleça metas alcançáveis

Elas são fundamentais para o processo do seu emagrecimento, com elas você consegue visualizar o que quer para o futuro e percorrer o caminho até lá.

Dica: Escreva sua meta em um papel e cole num lugar bem visível, assim toda vez que olhar pra ela, irá se sentir motivado a continuar.

5-Tenha uma alimentação saudável

Tem dúvidas de como fazer? Veja as dicas abaixo: |

Inclua frutas , verduras e legumes no seu dia-a-dia

Elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras e protegem seu organismo contra várias doenças. As fibras além de muitos benefícios, irá te trazer mais saciedade, diminuindo a vontade de comer uma quantidade muito grande de comida.

Beba água

Nosso corpo é composto de aproximadamente 60% de água, e nossa ingestão deve ser de no mínimo 2 litros por dia.

Evite industrializados

Evite alimentos industrializados e embutidos, na sua grande maioria esses alimentos são compostos de aditivos químicos que são prejudiciais a saúde, além de serem muito calóricos, e pouco nutritivo, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, colesterol elevado, obesidade.

Não fique sem se alimentar

Se você deseja emagrecer não deve ficar sem comer. Longos períodos em jejum faz com que seu organismo fique mais lento como forma de poupar energia, dificultando a perda de peso, além disso, na próxima refeição você pode querer comer muito mais do que comeria normalmente.

Diminua o açúcar

Sabemos que o açúcar é um alimento bastante calórico, não sendo a melhor opção para quem quer emagrecer, além de poder aumentar o risco de diabetes e de outras doenças.

Evite refrigerantes refrigerantes

são bebidas que não irá te beneficiar em nada nutricionalmente falando e só irá te trazer uns quilinhos a mais. Ah, mas e o zero? Esse também não irá te agregar nada na sua alimentação. De preferência a sucos naturais da fruta.

Coma sem culpa

Se você escolheu determinado alimento, coma com prazer. Isso não quer dizer que você deve comer de tudo em grande quantidade, mais tudo se encaixa desde que se tenha moderação. Comer com culpa só vai lhe gerar tristeza e frustração, e não é isso que um alimento deve proporcionar a você. Aprenda a apreciar os alimentos e procure fazer as melhores escolhas na maior parte do tempo.

Diminua o consumo de sódio

Diminuir a quantidade de sódio é de extrema importância para evitar hipertensão e doenças cardiovasculares.

Tenha sempre alimentos saudáveis em casa

Dessa forma você não se sentirá tentado a comer outras coisas que não seriam benéficas para sua saúde e seu emagrecimento.

Uma alimentação saudável é mais do que fazer todas essas dicas acima, mas é você ser livre para apreciar cada alimento, é saber que tá tudo bem comer um brigadeiro um dia e o mundo não vai desabar. Quando temos uma rotina de alimentação adequada não é um alimento mais calórico que vai acabar com tudo o que você tem feito.

Atividade Física e Emagrecimento

A atividade física exerce um papel muito importante no processo de emagrecimento, pois garante o aumento do gasto calórico e posteriormente, a diminuição das reservas de gordura. Além de promover o emagrecimento, a prática regular de exercícios físicos auxilia a manter o metabolismo acelerado e ajuda no combate à ansiedade, depressão e outros problemas emocionais que sabotam o seu processo de emagrecimento. Nesta obra não vou falar sobre cada um dos protocolos de emagrecimento, mas apresentarei dicas para que você introduza a prática regular de atividade física em seu cotidiano e aprenda a manter-se ativo, evitando o tédio e o hábito tão comum de iniciar uma rotina e interrompê-la.

As principais dicas que eu te dou para impulsioná-lo na aquisição de um estilo de vida mais saudável são estas:

1-Sempre beba água

Beber água é fundamental para manter as nossas funções vitais, controle de temperatura corporal, entre outras. Lembre-se de sempre levar uma garrafa de água durante as práticas, evitando a desidratação.

2- Nunca faça jejuns prolongados

Evite fazer jejum por muito tempo, exceto em caso de recomendação de médico ou nutricionista, porque passar muito tempo sem alimentação pode diminuir o seu metabolismo e dificultar a perda de peso. Outro aspecto importante sobre a prática de exercícios em jejum é o risco de hipoglicemia.

3- Escolha atividades prazerosas

Exercitar-se faz muito bem à saúde, no entanto, é extremamente difícil sair da zona de conforto e submeter o organismo ao estresse do exercício e por este motivo eu te aconselho a iniciar sua rotina fazendo uma relação das atividades que você mais gosta, pois assim o início não será tão traumático.

4- Procure fazer variados tipos de exercícios

Por mais que você goste de uma determinada atividade, evite fazer sempre ela, porque esta atitude pode levar ao tédio, favorecendo interrupções e abandonos na rotina.

5- Tente variar a intensidade

O nosso organismo diminui a resposta ao estímulo sempre que ocorre a adaptação ao mesmo. Você pode impedir que isto ocorra ao fazer atividades de diferentes intensidades, como aceleração da caminhada, variação na velocidade da corrida e assim por diante.

6- Faça atividades menos intensas em dias de desânimo

Os dias de desânimo são convidativos à inércia, aquela preguiça que nos impede até mesmo de sair da cama. Não existe problema em tirar um dia de folga, o problema está quando esta preguiça começa a ocorrer repetidamente, o que te levaria ao abandono de sua prática. Para evitar este risco, quando estiver com desânimo faça atividades mais leves, mas evite ficar parado.

7- Utilize roupas adequadas

Pode parecer besteira e óbvio demais, porém ainda existem pessoas que praticam exercícios sem a vestimenta adequada, que deve ser leve, maleável e que permita a transpiração da pele, sem falar na importância de um tênis confortável e com um amortecimento adequado ao seu peso corporal.

8- Tente fazer mais de 20 dias sem interrupções

Tudo aquilo que praticamos ininterruptamente por mais de vinte dias tende a ser entendido por nosso cérebro como algo importante, virando hábito. Faça este teste e você irá se surpreender.

Está disposto a encarar? Mãos à obra! Desejo a todos uma ótima jornada.