

E - B O O K



10 Idéias para Perda de Peso

SEM DIETAS RESTRITIVAS
SEM NEURAS
EMAGREÇA COMENDO!



Dra. Carla Pinheiro
NUTRIÇÃO CLÍNICA

1

Procure apoio

Não adianta querer "fazer dieta" por conta própria ou copiar a dieta do seu amigo: fazer um bom acompanhamento nutricional a longo prazo é fundamental para o sucesso do emagrecimento.



2

Tenha a meta clara e possível

Querer voltar "no peso dos meus 18 anos" é um objetivo marcado para o fracasso. A meta de peso deve ser real e condizente com a sua realidade, e é nela que você deve focar.



Não seja radical

3

Fazer grandes restrições pode até funcionar por algumas semanas, mas isso causa uma adaptação no corpo, levando a estacionar o peso e aumentar sua fome. A reeducação alimentar gradual é sucesso na certa.



Desfoque do peso

4

O peso na balança é apenas 1 dos parâmetros para verificar o sucesso da dieta.

Redução de medidas,
melhora na composição de
gordura e músculos,
normalização dos exames e
aumento do bem estar
devem ser sempre avaliados.



Seja responsável

5

É óbvio que ter apoio dos outros é maravilhoso. Porém, não podemos responsabilizar ninguém pelas nossas metas pessoais. Se o seu marido, filhos ou amigos não te ajudam ou até mesmo te atrapalham, lembre-se que não cabe a eles ter foco: só depende de você. Então pare de culpar os outros pelo seu peso.



Tenha paciência

6

É irreal querer perder em 6 meses o peso que demoramos 10 anos para ganhar. Para evitar o temido efeito sanfona, ter paciência é fundamental, pois quanto mais rápido perdemos peso, mais rápido ele tende a voltar.



Pratique exercícios

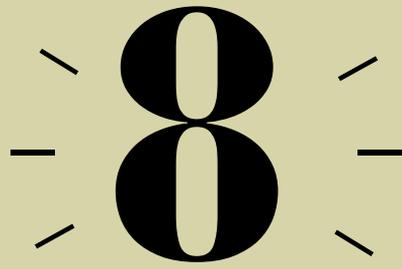
7

Perder peso de maneira sustentada é impossível sem exercícios. O aumento do gasto energético e uma maior massa muscular são 2 coisas básicas no emagrecimento.

Então PRECISA SIM fazer atividade física, pelo menos 200 minutos por semana.



Reduza alimentos processados



Quanto mais natural a nossa alimentação for, melhor.

Mesmo com as mesmas calorias, uma maçã e um bombom são completamente diferentes: a maçã não tem açúcar, gorduras ruins, sal e milhões de aditivos, como conservantes, corantes e aromatizantes. E isso faz uma diferença ENORME no peso.



Selecione seu ambiente



Não tem como ir numa pizzeria e não comer pizza. Por isso, durante o processo de reeducação alimentar, escolha locais onde você possa ter opções saudáveis, mesmo fora de casa. Assim você não abre mão da sua vida social e se alimenta melhor.



Planeje a rotina

10

Planejamento e organização são fundamentais para qualquer coisa na vida, imagina quando se trata da sua alimentação? Separe um dia da semana pra fazer as compras, higienizar frutas e vegetais e já deixar algumas coisas prontas e congeladas.

Um 2 horas de planejamento no domingo pode salvar a semana toda.





carlapinheiro.com.br



Dra Carla Pinheiro



@dracarlalinheiro