

ORIENTAÇÕES PARA EMAGRECER COM SAÚDE

Infelizmente, muitas pessoas ainda pensam que ficar sem comer irá fazê-las eliminar peso... Já está mais do que provado que comer de 3-3 horas acelera o metabolismo, aumentando a queima de gordura e ajudando no processo de emagrecimento. Às vezes terá que comer mais do que comia, o que muda é a qualidade desses alimentos...

Mas quais opções escolher? O que comer? Que alimentos ajudam a emagrecer?

Confiram os alimentos que auxiliam o emagrecimento:

✓ **CEREAIS INTEGRAIS:** Hora de eliminar farinha branca e açúcar do seu cardápio! Os cereais integrais são ricos em fibras, nutrientes e possuem baixo índice glicêmico, fazendo com que sua glicemia fique estável e não haja picos de insulina a todo o momento, grande responsável por estocar gorduras corporais:

✓ **PROTEÍNAS MAGRAS:** uma dieta rica em proteínas ajuda a acelerar o metabolismo, então, capriche no consumo de proteínas magras em todas as refeições; (carne vermelha/branca sem gordura; leite, iogurte e queijo todos light; ovo, sementes);

✓ **VEGETAIS:** Aumente o consumo de frutas/legumes e verduras ao longo do dia, afinal, eles têm poucas calorias e gorduras, são ricos em fibras, água, vitaminas e minerais, auxiliando no processo de emagrecimento. Os únicos vegetais/frutas que devem ser consumidos com moderação são: batata, mandioca, inhame, cará, mandioquinha, abacate, manga, uva e batata-doce, pois possuem um pouco mais de calorias do que os outros;

✓ **FEIJÃO:** a dupla feijão + arroz é super saudável e não pode ser eliminada da dieta, principalmente o feijão que é rico em ferro, fibras, proteínas vegetais e ajuda na saciedade;

✓ **OLEAGINOSAS:** Devido ao seu alto teor de gorduras, as castanhas, amendoim, amêndoas e afins, geralmente não fazem parte do cardápio de quem quer emagrecer... é uma pena, afinal, se consumidos com moderação, irão ajudar no emagrecimento;

✓ **ÁGUA:** aumente o consumo de água: reduz o apetite, melhora o intestino, diminui o inchaço e elimina toxinas. Beba no mínimo 2 litros/dia!

* OUTRAS DICAS IMPORTANTES:

DICA 1 – ELIMINE BEBIDAS CHEIAS DE CALORIAS

Consuma refrigerantes e bebidas alcoólicas com menos frequência. Ambos possuem alto valor calórico, o que facilita acúmulo de gordura corporal. O mesmo vale para *milkshakes*, leite integral, vitaminas com muito açúcar, café preto ou com leite com açúcar, sucos cheios de açúcar (caixinha, pó)etc. Os refrigerantes *diet/light* também devem ser evitados, pois, apesar de não possuírem açúcar e calorias, continuam possuindo gás e sódio, o que dilata o abdômen e retém líquido.

DICA 2 – DIMINUIR A QUANTIDADE DE ARROZ E MASSAS. Principalmente no jantar!

DICA 3 – CUIDADO COM OS FINAIS DE SEMANA!

Ao exagerar na comida nesses 2 ou 3 dias, você coloca todo o plano da semana a perder! Então, não adianta seguir uma dieta correta e ao chegar aos finais de semana, comer o triplo. O corpo irá armazenar ainda mais calorias e gordura. O interessante é reduzir aos poucos os hábitos nocivos (**excesso de doces, refrigerantes, churrascos, massas e álcool**) até eliminá-los de vez ou quase que completamente. Lembrando:

quanto menos coisas você abrir mão, mais o resultado demora em aparecer!

DICA 4 – NÃO FIQUE MUITO TEMPO SEM COMER!

Não pule refeições! Sempre tome o café da manhã. Essa refeição ativa o metabolismo pelo resto do dia e evita “beliscos”. Além disso, seu desempenho físico e mental sofrerá enquanto você estiver em jejum. É um grande erro pensar que ficar muitas horas sem comer irá emagrecer... pelo contrário, o metabolismo fica mais lento, você pode ter perda de massa magra e exagerar nas refeições que fizer. Então, fracione sua dieta e faça de 5-6 refeições pequenas ao dia. Obviamente, faça escolhas certas em todas as refeições: tanto nos lanches pequenos, como nas grandes refeições.

DICA 5- CUIDADO COM AS DIETAS DA MODA

Esqueça dietas radicais, do estilo: “Emagreça 10kg em 10 dias”, “Dieta do chá”, “Dieta do abacaxi”, etc. Esse tipo de alimentação causa desnutrição, perda de água, de massa magra, fraqueza, irritação e após uns dias, o peso eliminado volta com força total, quando você voltar a se alimentar normalmente. Então, o certo é fazer uma reeducação alimentar!

DICA 6- ESQUEÇA AS FRITURAS

Evite frituras! Hoje em dia a maioria das pessoas tem o hábito de comer muitas frituras ao longo da semana, então, reduza qualquer tipo de alimento frito de seu cardápio. Elas contêm muitas calorias e fazem mal ao coração! Cuidado com a quantidade de óleo ao fazer sua comida. O importante é a quantidade que usa, e não o tipo. Lembre-se: para uma família de quatro pessoas, somente **1 lata de óleo por mês** é suficiente!

DICA 7- CUIDADO COM AS GULOSEIMAS CHEIAS DE GORDURAS TRANS, SAL E AÇÚCAR!

Reduza drasticamente o consumo de industrializados com muito açúcar, gordura e sal. Eles são os principais vilões da “barriga” indesejável! O ideal é evitar alimentos do tipo: bolachas, salgadinhos, lanches, comida congelada, embutidos, balas, doces em barra, chocolate, bolos prontos, frios gordurosos e massas com molhos pesados;

DICA 8 – EXERCÍCIOS SÃO OBRIGATÓRIOS!

Pratique exercícios diariamente! Só assim para potencializar o resultado da queima de calorias, se sentir mais bem humorado e aumentar sua autoestima! Organize-se e arrume um tempo diário para investir em você!

DICA 9 – SAÚDE EMOCIONAL É MUITO IMPORTANTE

Cuide do seu emocional. Na maioria dos casos de obesidade, compulsão alimentar ou outros distúrbios, a origem do problema é emocional (ansiedade, depressão, desmotivação, baixa autoestima, etc.), então, procure uma forma de cuidar e melhorar essa situação. Mudar a alimentação desmotivado, não leva a lugar algum. A ajuda de um psicólogo é essencial nesse processo.

DICA 10- PERSISTÊNCIA!

E por último: tenha paciência e não desanime. Nem sempre o resultado vem rápido como gostaríamos, porém, pense que você está no caminho certo para atingir seu objetivo ao mudar seus hábitos.

ST Mhara Cristine - nutricionista HPM (CSIPM)