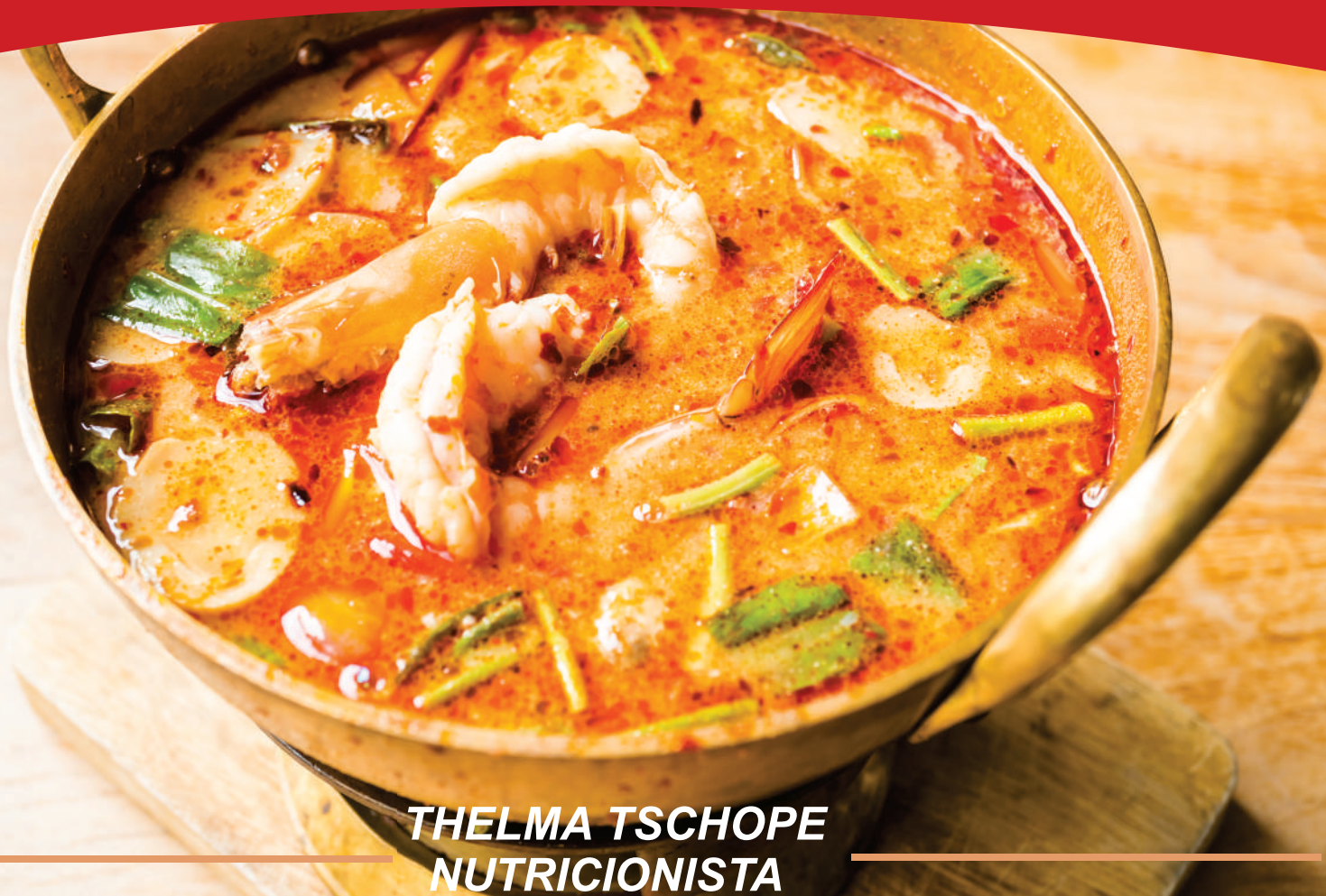




EMAGRECER VAI SER SOPA!

**DESAFIO FÁCIL E SABOROSO
PARA EMAGRECER COM SAÚDE**

DESAFIOS



**THELMA TSCHOPE
NUTRICIONISTA**

ÍNDICE

DESAFIOS

Aviso Importante	02
Atenção	03
Primeira Semana	04
Segunda Semana	07
Terceira Semana	11
Quarta Semana	17
Referências Bibliográficas	19

AVISO IMPORTANTE

Todas as informações disponibilizadas neste e-book tem caráter informativo e não como caráter de prescrição. O objetivo é de ajudar o leitor a fazer escolhas conscientes sobre sua alimentação.

O propósito do e-book não é substituir tratamentos nem orientações de profissionais da área da saúde. Caso você suspeite que tem um problema de saúde, o meu conselho é que consulte um médico. Além disso, busque a orientação de seu médico/especialista antes de experimentar qualquer estratégia associada a saúde, bem-estar e emagrecimento.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste e-book pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito do autor.

ATENÇÃO!

As orientações dadas (desafios) devem ser mantidas até o final dos 30 dias, elas são cumulativas. Por exemplo, na primeira semana a orientação é para evitar o consumo de açúcar, então esta orientação deve ser mantida até o final.

Antes de começar é importante que tenha consciência do que quer, então vou te fazer algumas perguntas e quero que responda com toda sinceridade, estas respostas (sinceras) é que vão te levar ao objetivo final.

Qual a sua META?

Quantos quilos quer emagrecer em 30 dias?

Por que quer emagrecer?

Responda as perguntas, a minha sugestão é que escreva as respostas e deixe em local que possa visualizar, assim será mais fácil de manter o foco.

Não “TENTE” SE “ESFORCE”

Para que tenha sucesso elimine a palavra “tentar” do seu vocabulário. Isto mesmo!! Quando falamos que vamos tentar já estamos mandando para o nosso cérebro uma mensagem de desistência, pois, nosso pensamento inconsciente normalmente é: “tudo bem, pelo menos tentei”.

Em vez de tentar se “esforce” e não desista!

PRIMEIRA SEMANA

DESAFIOS

1- EVITAR AÇÚCAR!

Alimentos que devem ser evitados, refrigerantes (mesmo o zero e diet), bebidas adoçadas (café, chá, sucos), biscoitos, bolos (mesmo integral), granola, molhos prontos (catchup), sucos industrializados, sorvete, açaí, cereais matinais (sucrilhos) e achocolatados.

IMPORTANTE! Leia os rótulos dos alimentos, veja se tem açúcar na sua composição. Muitos alimentos possuem adição de açúcar. Os alimentos repletos de açúcar, é que são os maiores violões ocultos do emagrecimento.

Por que retirada do açúcar é importante?

Quanto mais açúcar consumimos, mais ele aumenta na corrente sanguínea e maior é o estímulo da insulina. A consequência disso é uma maior produção de gordura. Independente se açúcar cristal ou demerara ou mascavo ou orgânico ou mel, todos têm alto índice glicêmico.



2- PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

Se não puder ir a uma academia faça caminhada.

Cientistas comprovaram que quem caminha com frequência emagrece 25 vezes mais do que quem não realiza essa prática. Então, comece já!

Se você não tem tempo de andar todos os dias, tente se exercitar pelo menos uma ou duas vezes por semana.

Fazer atividade física vai ajudar a alcançar seus objetivos



3- FAÇA UM DIÁRIO ALIMENTAR!

Anotar os alimentos consumidos é uma rotina diária importante não só para o emagrecimento, mas para quem quer aprender novos hábitos. É assim que você observa como está se alimentando e percebe seus erros e acertos.

Esta é a base de reeducação alimentar.

É com esse controle que você passa a fazer adaptações em sua alimentação e aprende a se reeducar comendo o que gosta.

Anote tudo!! Até aquela balinha inocente!
Você vai se surpreender ao final do dia.



SEGUNDA SEMANA

DESAFIOS

1-TROQUE ALIMENTOS REFINADOS POR INTEGRAIS.

Faça substituições. Em vez de alterar completamente a forma como você come, substitua os alimentos que poderiam elevar o açúcar no sangue por produtos saudáveis.

Os alimentos integrais são mais nutritivos, possuem mais vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais (fósforo, ferro) e fibras.

Além disto ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue, reduzir colesterol, no emagrecimento e manutenção do peso.

Substitua;

Pão comum por pão integral (olhe no rótulo, na lista de ingredientes a farinha integral tem que ser a primeira);

Arroz branco por integral;

Farinhas brancas por integrais;

Outros alimentos integrais que valem a pena adicionar na sua alimentação:

Aveia;

Semente de Linhaça;

Farelo de Trigo;

Quinoa

Gergelim;

Cevada;

POR QUE ALIMENTOS INTEGRAIS AUXILIAM NO EMAGRECIMENTO?

Porque as fibras que é uma característica dos alimentos integrais, são capazes de prolongar a saciedade, pois permanecem mais tempo no estômago do que os alimentos refinados.

Outra vantagem é que o organismo tem de trabalhar mais e por mais tempo para digerir a refeição, aumentando o seu gasto energético, potencializando a queima de gorduras.



2- LEIA OS RÓTULOS

Ler rótulos não é só olhar a data de vencimento, claro que isto também é importante, mas agora vou te ensinar outras coisas importantes no rótulo, assim poderá fazer melhores escolhas. O ideal é que escolha alimentos naturais, mas sem “terrorismo nutricional”. Quero que saiba que existe a possibilidade de comprar alimentos prontos e práticos, porém, é importante entender melhor sobre os rótulos dos produtos para que acerte na escolha.

Os aditivos artificiais são acrescentados na composição dos produtos industrializados, pois, aumentam o tempo de vida de prateleira (não estraga tão rápido quando comparado com produtos em seu estado natural), oferecem mais sabor ao produto e melhoram a textura.

Quanto menor a quantidade de aditivos artificiais melhor.

COMO OLHAR O RÓTULO

LEIA A LISTA DE INGREDIENTES: Não é a tabela de informação nutricional, aquela que cita as calorias e nutrientes, mas, sim da lista de ingredientes.

OLHE NA POSIÇÃO DOS INGREDIENTES: Segundo a Anvisa, os ingredientes dos alimentos aparecem na ordem decrescente de quantidade. Portanto, se procura um item integral, veja se o primeiro ingrediente é realmente a farinha integral.

ATENÇÃO ESPECIAL AOS INGREDIENTES QUE ESTÃO NO TOPO DA LISTA: Evite produtos que têm como o primeiro e segundo ingredientes: açúcar, xarope, farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico (que nada mais é do que farinha branca refinada).

3- ESTEJA NO PRESENTE!

Aprender a saborear sua comida e torne o ato de comer muito mais prazeroso. Se alimente de forma consciente, isto quer dizer, estar presente, ao ato de comer.

Se alimentar de maneira consciente fará com que tenha satisfação otimizada e isso evitará excessos, vai sentir satisfação com pequenas quantidades de comida.

COLOQUE EM PRÁTICA

Use todos os seus cinco sentidos: Observe a textura, aroma e cores dos alimentos, mastigue devagar saboreie, descanse os talheres e respire entre uma garfada e outra.

O nosso cérebro leva cerca de 20 minutos para perceber que estamos alimentados. Viva o momento da refeição de forma plena, é possível fazer isso mesmo que esteja em uma praça de alimentação de um shopping e tenha apenas trinta minutos para almoçar. A relação é entre você e sua refeição. Experimente!

Respeite os sinais de fome e saciedade: Preste atenção ao seu corpo, sai do piloto automático e preste atenção se já está satisfeita/o ou com fome ainda. Não se distraia com outra coisa na hora da refeição, assim ficará mais fácil de perceber seu corpo. Saber o que te satisfaz e obter o máximo de prazer das suas experiências gastronômicas são fatores chave para uma vida saudável.

Esteja presente em tudo que faz!!

TERCEIRA SEMANA

DESAFIOS

1- FAÇA REFEIÇÕES INTERMEDIÁRIAS COM QUALIDADE.

Nas refeições intermediárias consuma frutas com iogurte natural e oleaginosas- evitar pães, bolos, doces, refrigerantes e sucos artificiais.

Importante!! Estipule horários para estas refeições.

O QUE SÃO REFEIÇÕES INTERMEDIÁRIAS?

As refeições intermediárias ou lanches intermediários são aquelas refeições que se encontram entre as refeições principais.

DEVO COMER DE 3 EM 3 HORAS?

Para o emagrecimento comer de 3 em 3 horas não é necessariamente uma regra. Comer de 3 em 3 horas tem seus benefícios, como por exemplo, poderá evitar grandes picos de fome.

O emagrecimento está mais ligado com a qualidade e quantidade dos alimentos que você ingere diariamente.

Portanto se o foco é emagrecimento é importante manter um déficit energético, a ingestão deve ser menor que seu gasto.

Comer de 3 em 3 horas é um assunto controverso, pois, as pessoas costumam dizer, sem nenhuma base científica, que o metabolismo acelera se consumirmos alimentos com maior frequência.

O fato é que, pesquisas científicas indicam que comer de 3 em 3 horas não altera o metabolismo. Mesmo com este desencontro existe sim vantagens de comer de 3 em 3 horas, mas não está relacionada ao metabolismo.

VANTAGENS DE COMER DE 3 em 3 HORAS

Organizar seus horários: Vai evitar que fique beliscando o tempo todo ou que fique longos períodos sem se alimentar e com isso exagere na hora que for comer.

Menos fome: Comer com maior frequência ajuda na sensação de saciedade. Pequenas porções ao longo do tempo tendem a diminuir o tamanho do estômago.

Evita exageros: Saber que vai comer com frequência evita exageros na hora das refeições, além disso vai evitar de se alimentar de “guloseimas” por sentir fome.

É OBRIGATÓRIO COMER DE 3 EM 3 HORAS?

Comer de 3 em 3 horas e fazer lanches intermediários **NÃO É OBRIGATÓRIO!** É importante que observe e sinta seu corpo, se realmente está com fome. O meu conselho é que coma de 3 em 3 horas se você sente muita fome, precisa organizar seus horários ou exagera todas as vezes que vai comer.

Outra coisa importante é ter bom senso nas quantidades e qualidade, siga o plano alimentar do programa, de nada adianta comer de 3 em 3 horas e ingerir muitas calorias diárias vinda de alimentos pouco nutritivos.

2- REPITA PARA SI MESMO “EMAGRECER É FÁCIL”

Sabia que você é o que você repete? Então pare de repetir que você é incapaz de emagrecer e vire esse jogo.

Repita para si mesmo “EMAGRECER É FÁCIL”

Quando repetimos que não vamos conseguir, a sua mente, passa a acreditar nisso e não vai deixar você obter o sucesso que tanto deseja.

Tenha uma atitude positiva em relação ao emagrecimento.

MUDE SEU PENSAMENTO!!

Em vez de: “É difícil emagrecer” mude para “É fácil emagrecer

Em vez de: “Eu não consigo emagrecer”, diga “eu consigo superar as dificuldades para emagrecer”;

Em vez de: “Eu não consigo fazer dieta” mude para “eu sou capaz de fazer dieta, pois é importante para mim e para minha autoestima”.

Em vez de: “Eu não consigo resistir à comida quando estou na mesa” diga “Vou comer somente o necessário, o exagero não tem necessidade”.

Em vez de: “Eu emagreço um pouco e depois desisto” diga “eu mantereí minha disposição e minha força para continuar emagrecendo mesmo depois de eliminar os primeiros quilos”.

3-CONTRATE UM ANJO

Anjo é aquela pessoa que vai te ajudar na caminhada do emagrecimento. Você pode ter quantos anjos quiser, pode ser um em casa, no trabalho ou na academia.

O seu anjo pode ser um familiar, um amigo ou até um profissional que confie. Não se envergonhe em pedir ajuda!

A maioria das pessoas se sentem honradas em ajudar.

ESCOLHA SEUS “ANJOS”

Em primeiro lugar identifique a sua dificuldade, por exemplo: Dificuldade de controlar doces após o almoço, poderá escolher como ANJO aquela pessoa que te acompanha no almoço e que principalmente te oferece a sobremesa, por exemplo.

COMO “CONTRATAR” O ANJO

Conte para ele o seu objetivo (emagrecer, melhorar hábitos alimentares, etc.). Explique o quanto é importante para você a mudança que está buscando e quanto a sobremesa pode ameaçar a conquista deste objetivo.

Explique para o ANJO, qual é a história que quer contar no futuro, por exemplo: Daqui a 30 dias quero estar com quatro quilos a menos e ter resistido aos doces de sobremesa.

Conte para o seu ANJO exatamente o que quer, pois, quanto mais detalhes compartilhar, mais o ANJO poderá te ajudar.

REVELANDO O ANJO

Depois de compartilhar o seu objetivo e como quer estar no futuro, pergunte se a pessoa pode te ajudar. Explique que quer que ELE/A seja seu ANJO. Juntos podem traçar estratégias para resolver as dificuldades.

Faça isso, você vai se surpreender com a atitude das pessoas, normalmente elas se sentem honradas por serem escolhidas.

QUARTA SEMANA

DESAFIOS

Quero dar os PARABÉNS para você que chegou até aqui!

Saiba que o primeiro passo é o mais importante para constituir toda a caminhada. **VAMOS ACELERAR??**

1- AUMENTE O SEU GASTO ENERGÉTICO!

Um dos grandes segredos para emagrecer é manter uma rotina diária de exercícios. Por isso procure uma atividade que te agrade e vá em frente!

Porém algumas atividades cotidianas podem fazer a diferença no seu gasto energético diário.

Em vez de elevador use escadas,

Em vez de lavar o carro em um lava-rápido lave em casa,

Pare seu carro um quarteirão antes do lugar que deseja ir;

Desça do ônibus um ponto antes do seu destino;

Faça pequenos trajetos que costuma fazer de carro a pé, como por exemplo, ir à padaria.

2- EXPERIMENTE ALGO NOVO

Qual foi a última vez que você provou um alimento que nunca comeu?

Experimentar algo novo pode ser desafiador, mas pode trazer boas surpresas. Além do que, quando diversifica a alimentação também aumenta o aporte de vitaminas e minerais.

Quando você pensa em experimentar algo diferente e já torce o nariz, saiba que talvez a solução para mudar isso seja apenas a falta de treino.

É possível treinar o cérebro para escolher comida saudável e, acredite, ficar satisfeito e feliz com ela.

TREINE SEU CEREBRO

Quando for se alimentar pense no resultado que quer ter.

Evitar consumir alimentos de forma “mecânica”, sem a plena consciência das suas escolhas, assim vai treinar seu cérebro a ter atenção. As escolhas são baseadas, por vezes em hábitos, que nem sempre ajudam no emagrecimento.

Evite a monotonia alimentar. Se você se esforça em busca de conhecimento sobre saúde alimentar, o seu subconsciente, passa a evitar o que prejudica a saúde. Então ao experimentar algo novo será bem-vindo como parte do processo de mudança de hábitos alimentar.

Então, pode mudar seus hábitos alimentares gradativamente, mudando ou experimentando algo novo devagar.

3- IDENTIFIQUE TUDO QUE SABE SOBRE ALIMENTAÇÃO

Isso mesmo!! Tenho certeza que você sabe exatamente o que deve e não deve comer!!

Faça uma lista de tudo que já sabe e tudo que ainda quer saber mais.

IMPORTANTE!

Depois de fazer a lista de tudo que já sabe,
COLOQUE EM PRÁTICA!

Colocar em prática o aprendizado vai fazer toda a diferença na balança.

Para finalizar:

Agora que chegou até aqui faça uma análise do seu progresso?

Você se lembra que pedi para fazer um diário?

Então, chegou a hora de pegar o diário de alimentação e dar uma olhada em como você estava comendo e como estão as refeições agora.

Responda estas perguntas com sinceridade.

Mudou muita coisa?

Quanto e o que você estava ingerindo lá no começo?

Continua igual?

Você sentiu que mudou ou ainda está exagerando em algum momento do dia?

Já percebeu quando mais sente fome? De manhã? À noite? Durante a tarde, quando está no trabalho?

Conhecer mais do seu organismo e seus hábitos é essencial para perceber o que pode ser mudado. Fazendo isso os resultados com certeza aparecerão. Acredito que se chegou até aqui a sua caminhada tenha sido positiva. Compartilhe no grupo o seu sucesso!

*"Guerreiros vitoriosos vencem a batalha antes de ela começar, enquanto os derrotados esperam a batalha para tentar vencer."
Sun Tzu*

Referências Bibliográficas

O Peso das Dietas – Autor Deram,

Sophie Pense Magro Livro de Tarefas – Autor Beck,
Judith S.

Pense Magro: A dieta definitiva de Beck/ Judith S. Beck;
Tradução Leda Maria Costa Cruz.