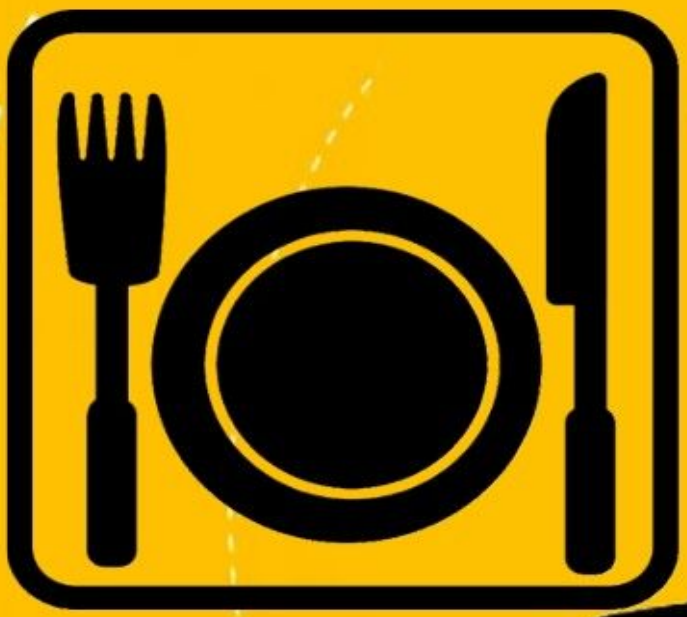
O SEGREDO DO EMAGRECIMENTO







MEDBOOK - 1ª ED

O SEGREDO DO EMAGRECIMENTO



MEDBOOK - 1ª ED

O SEGREDO DO EMAGRECIMENTO

Que tal dominar os conceitos da famosa dieta cetogênica e otimizar sua dieta e sua perda de peso de uma vez por todas, de forma saudável e segura com base na literatura médica?!

Isso mesmo, trazemos aqui o manual do emagrecimento, emagreça de uma vez por todas e mantenha um padrão alimentar saudável para um envelhecimento ideal e manutenção do peso.

Desejamos que você faça uma boa leitura e tira bom proveito de todas as dicas valiosas que vamos fornecer neste manual!

Aqui respondemos a grande pergunta de todos que querem perder peso, como perder peso de forma rápida e duradoura. Qual a dieta ideal? Claro meus amigos, a dieta cetogênica. Mas oque é a dieta cetogênica? A dieta cetogenica é uma dieta com a maior parte das calorias provenientes das gorduras e proteínas, sendo o carbohidrato uma pequena parcela das calorias diárias. Nem sempre temos a restrição total de carbohidratos e você pode levar uma alimentação comum sem abrir mão de inúmeros alimentos.

Mas como? Existem inúmeras variações da dieta cetogênica. As mais usadas são:

- **Dieta cetogênica padrão:** Baixíssima ingestão de carboidratos, ingestão moderada de proteína e alta ingestão de gorduras.
- **Dieta cetogênica cíclica:** Esta variação envolve períodos onde a ingestão de carboidratos aumenta. Por exemplo: 5 dias de dieta cetogênica seguidos de dois dias com ingestão alta de carboidratos.
- **Dieta cetogênica direcionada:** Permite a ingestão de carboidratos em horários estratégicos como antes, durante e depois do treino.

- **Dieta cetogênica hiperproteica:** Muito semelhante com a dieta cetogênica padrão, mas, como o nome sugere, com mais proteína.

Porém, entre todas as variações, as mais estudadas e com resultados comprovados, são a dieta cetogênica padrão e hiperproteica.

Como a dieta cetogênica promove perda de peso?

- **Alta ingestão de proteína:** a maioria das variações da dieta cetogênica vão fazer com que a pessoa consuma mais proteína, o que por si só já vai causar benefícios para a queima de gordura.
- **Eliminação de alimentos calóricos:** Ao limitar o consumo de carboidratos, sem querer, eliminamos vários alimentos que fornecem muitas calorias.
- **Glicogênese:** Como a ingestão de carboidratos é baixa, o corpo precisa trabalhar mais para transformar proteína e gorduras em combustível – isto faz o corpo queimar mais calorias.
- **Supressão de apetite:** Dietas cetogênicas influenciam drasticamente os hormônios que causam fome.
- **Melhora na sensibilidade a insulina:** Mais sensibilidade a insulina significa, basicamente, menos nutrientes sendo armazenados como gordura.
- **Mais queima de gordura como um todo:** Dieta cetogênica aumenta a quantidade de gordura que o corpo queima descansando e durante exercícios.

ALIMENTOS QUE NÃO DEVEM SER CONSUMIDOS: Como a dieta cetogênica possui baixa ingestão de carboidratos, obviamente a maioria dos alimentos ricos em carboidratos devem ser evitados.

Aqui vai uma lista de alimentos que devem ser evitados ou devem ter o consumo limitado em uma dieta cetogênica:

- **Alimentos ricos em açúcar:** refrigerante, suco de frutas, bolos, sorvetes, doces, etc…
- **Grãos e alimentos derivados do trigo:** arroz, macarrão, cereais, etc…

- **Frutas:** quase todas as frutas.
- **Feijão e legumes:** ervilhas, feijão branco/preto, lentilhas, etc…
- **Legumes de raiz e tubérculos:** batata doce/inglesa, cenoura, etc…
- **A maioria dos produtos low-fat:** Estes, em sua maioria, são altamente processados e ricos em carboidratos.
- **Alguns condimentos e molhos de saladas:** Na ma**ioria das vezes,** contém açúcar demais e gorduras ruins.
- **Gorduras ruins:** limite a ingestão de gorduras processadas, óleos vegetais, maionese e coisas do tipo.
- **Álcool:** consumo de álcool é péssimo, pois pode remover o corpo do estado de cetose.

ALIMENTOS QUE PODEM SER CONSUMIDOS: A maioria das suas refeições na dieta cetogênica devem envolver estes alimentos:

- **Carnes:** Todos os tipos de carnes desde picanha, peixes até frango.
- **Ovos:** ovos *inteiros*. Se forem enriquecidos com omega-3, melhor ainda.
- **Manteiga:** procure por manteiga **de verdade**.
- **Queijos:** todos os tipos de queijos como parmesão, cheddar, mussarela, de cabra, etc…
- **Oleaginosas:** nozes, castanhas e amêndoas.
- **Óleos saudáveis:** azeite de oliva extra virgem e óleo de coco extra virgem.
- **Abacate:** rico em gorduras boas.
- **Vegetais low-carb:** a maioria dos vegetais verdes como alface, brócolis, etc…
- **Condimentos:** você pode usar sal, pimenta e a maioria das ervas e especiarias do gênero para preparar seus alimentos.

O CARDÁPIO:

Para ajudar você a entender como as coisas funcionam, aqui vai um exemplo de cardápio de uma semana de dieta cetogênica:

Segunda

- **Café da manhã:** bacon com ovos e tomate.
- **Almoço:** salada com frango e queijo ralado.
- **Janta:** salmão com brócolis gratinado.

Terça

- **Café da manhã:** omelete de queijo, ovos e tomate.
- **Almoço:** Shake de leite de amêndoas, pasta de amendoim integral, cacau em pó e stévia a gosto.
- **Janta:** almôndegas com queijo e vegetais.

Quarta

- **Café da manhã:** Shake de leite de amêndoas, essência de baunilha, meia xícara de leite de coco e stévia a gosto.
- **Almoço:** Salada de camarão e abacate.
- **Janta:** Costelinha de porco com queijo parmesão e brócolis.

Quinta

- **Café da manhã:** Omelete com abacate, salsa, pimenta, cebola e ervas da sua escolha.
- **Almoço:** um ovo cozido e um punhado de castanhas.
- **Janta:** Bife de carne acebolado.

Sexta

- **Café da manhã:** logurte natural sem açúcar mexido com pasta de amendoim, cacau em pó e stévia.
- **Almoço:**. Frango cozido no óleo de coco com vegetais.
- **Janta:** Hambúrguer de carne moída com queijo e alface.

Sábado

- **Café da manhã:** Omelete de presunto com queijo.
- **Almoço:** Algumas fatias de presunto com queijo e nozes.
- **Janta:** Algum tipo peixe cozido com vegetais.

Domingo

- **Café da manhã:** Ovos fritos com bacon e vegetais.
- **Almoço:** Hambúrguer de atum com salsa.
- **Janta:** Bife com ovos e alguma salada.

Lembrando que isto é um exemplo de cardápio de dieta cetogênica. Não é uma prescrição de dieta para você. Se você não tem conhecimento para seguir uma dieta sozinho, consulte um nutricionista capacitado.

DICAS PARA COMER FORA DE CASA: Por mais que você possa pensar que é difícil seguir uma dieta cetogênica “no mundo” real, não é o caso.

Praticamente em qualquer restaurante **de verdade** é possível pedir algo que seja “permitido” na dieta cetogênica, basta ser criativo.

POR EXEMPLO:

- A maioria dos restaurantes oferecem algum tipo de prato que seja baseado apenas em carne ou peixe. Você pode pedir esse prato e substituir o carboidrato por alguma salada.
- Pratos baseados em ovos na maioria das vezes são ricos em gorduras e pobres em carboidratos.
- Pedir sanduíches abertos SEM o pão, apenas com o hambúrguer e os adicionais.

Já se você for comer em um restaurante de fastfood, vai ser difícil encontrar “amigável” para a dieta cetogênica, mas se o seu objetivo é perder peso e melhorar a saúde, o que é que você está fazendo no restaurante fastfood em primeiro lugar ?

EFEITOS COLATERAIS: Apesar da dieta cetogênica ser segura para pessoas saudáveis, existem alguns efeitos colaterais até que o corpo se adapte.

Um deles é a “gripe cetogênica” que vai embora dentro de alguns dias depois de começar a dieta.

Essa “gripe” inclui sintomas de pouca energia, aumento na fome, problemas para dormir, náuseas, problemas para ir ao banheiro e menos performance nos exercícios.

É importante frisar que isto só vai acontecer nos primeiros dias e os primeiros dias em qualquer dieta são os mais difíceis.

Muitas pessoas começam a dieta cetogênica, sentem estes efeitos e pensam que algo muito errado está acontecendo, com isso, desistem da dieta.

Considere que seu corpo está acostumado a se alimentar de uma maneira por muitos anos (até mesmo décadas). Qualquer mudança vai causar desconforto até que o corpo se adapte.

SUPLEMENTOS QUE AUXILIAM UMA DIETA CETOGÊNICA: Apesar de suplementos não serem necessários, alguns, com certeza, podem facilitar as a sua vida:

- **Óleo MCT:** Pode ser adicionado em shakes e iogurtes para aumentar os níveis de energia e aumentar o número de corpos cetônicos.
- **Cafeína:** Cafeína em cápsulas ou o próprio café preto podem ajudar nos níveis de energia no dia a dia, acelerar a queima de gordura e aumentar a performance no treino.
- **Creatina:** Fornece inúmeros benefícios para a saúde e performance no treino. Essencial para quem treina e faz dieta cetogênica.
- **Whey Protein:** Use um medidor por dia, em shakes ou misturado no iogurte.

PERGUNTAS FREQUENTES

Depois de ler o texto, é bem provável que você esteja com algumas dúvidas e é bem provável que a resposta esteja abaixo:

Eu nunca mais vou poder comer carboidratos ?

R: Claro que vai. Porém, você terá que eliminá-los pelo tempo que for necessario para chegar ao seu objetivo. Nos primeiros 2 ou 3 meses é recomendável levar a dieta a risca.

Vou perder massa muscular ?

R: Qualquer dieta para perder peso possui o risco de perder massa muscular. Porém, devido a alta ingestão de proteína e alto nível de corpos cetônicos causados pela dieta, é possível minimizar a perda de massa muscular ao máximo.

É possível ganhar massa muscular na dieta cetogênica ?

R: Sim, basta aumentar a ingestão de calorias como um todo, mas dietas contendo carboidratos ainda serão superiores para este objetivo.

Não ficarei constantemente fraco, mal humorado e com fome ?

R: Isto pode acontecer nos primeiros dias. Se os sintomas continuarem, é possível que você não esteja seguindo a deita com disciplina e ainda está ingerindo carboidratos demais ou fugindo da dieta constantemente, desta forma o seu corpo nunca vai se adaptar corretamente a dieta.

Minha urina está cheirando estranho, é normal ?

R: Sim, quando estamos em cetose o corpo libera certos subprodutos criados pelo corpo durante este processo que podem alterar a cor e odor da urina.

Estou com mal hálito, o que fazer ?

R: Mal hálito é um efeito colateral comum em dietas low-carb (dieta cetogênica incluida). Experimente beber mais água e/ou mascar chicletes sem açúcar.

Eu li em algum lugar que dieta cetogênica é extremamente perigosa para a saude, e agora ?

R: Dieta cetogênica é perfeitamente normal e saudável, só é diferente do que as pessoas estão acostumadas principalmente em uma sociedade onde comer no McDonalds é considerado normal.

Estou com diarreia ou constipado, o que fazer ?

R: Isto também é um efeito colateral comum da dieta cetogênica e geralmente passa depois de algumas semanas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Dieta cetogênica é uma das melhores dietas para quem precisa queimar gordura como objetivo principal.

Ela não é a melhor pedida para pessoas que querem ganhar massa muscular ou tem a performance em esportes como objetivo principal.

E, como em qualquer dieta, só vai funcionar se você segui-la por tempo suficiente e de forma disciplinada.

Com isso fora do caminho, poucas dietas oferecem tantos benefícios para a saúde e perda de peso como a dieta cetogênica.

Mas cuidado e fique atento se você não esta cometendo estes erros que podem estar atrapalhando seus resultados:

OS 10 ERROS MAIS COMUNS EM UMA DIETA PARA QUEIMA DE GORDURA

Por mais que o acesso a informações sobre dieta esteja cada vez mais fácil para a população geral, as pessoas continuam cometendo os mesmos erros estúpidos na hora de queimar gordura.

Erros que desnecessariamente complicam a rotina, sabotam o progresso, destroem os níveis de energia e no final fazem parecer que a culpa é toda sua por não ter tido a devida disciplina.

Enquanto uma parcela realmente não tem força de vontade (e vive criando desculpas), muitos estão se esforçando, mas patinando no mesmo lugar por estarem cometendo erros bobos que poderiam ser facilmente corrigidos.

Se você está dando duro para queimar gordura, porém, mesmo assim, não tem visto o devido progresso é (praticamente) certeza que você está cometendo um ou mais dos erros listados abaixo.

ERRO 1 – Você está ingerindo calorias demais sem perceber

O fator mais importante na queima de gordura é fornecer menos calorias do que o corpo precisa, para forçar o uso de gordura corporal como fonte de energia.

Todo mundo já sabe disso (e se você não sabe, leia isso ou nenhum dos itens abaixo vai funcionar).

Acontece que muitas pessoas ainda estão ingerindo mais calorias do que deveriam e sabotando a queima de gordura.

Como isso acontece ?

- Você não está colocando no papel quantas calorias está ingerindo por dia. Somente pessoas muito experientes com dieta sabem seguir uma dieta no instinto, os outros 99% vão fracassar.
- Você está pesando os alimentos de forma errada ou medindo a quantidade “no olho”. Isso nunca funciona e você acaba comendo mais do que deveria.
- Você faz “lanchinhos” durante o dia e pensa que isto não vai influenciar em nada. Dependendo do que você come, é muito fácil extrapolar as calorias sem perceber. Tudo o que você ingerir deve ser contabilizado.

ERRO 2 – Você está ingerindo *muito* menos calorias do que deveria

Enquanto algumas pessoas não monitoram a ingestão de calorias corretamente e comem demais, outras a reduzem além do necessário.

Reduzir drasticamente as calorias, digamos mais de 1000 abaixo da sua manutenção, vai jogar seu apetite lá no céu, vai fazer você se sentir desgastado (fisicamente e mentalmente) e a performance no treino vai cair bastante.

Para a grande maioria das pessoas, um plano alimentar com grande restrição calórica acaba se tornando insustentável rapidamente.

Por outro lado, se você reduzir as calorias de forma discreta, você ainda vai perder gordura, mas sem sentir tanta queda de performance, sem sofrer de fome e consequentemente vai se manter firme por muito mais tempo.

ERRO 3 – Você não está ingerindo proteína o suficiente

Proteína é essencial, tanto na fase de ganho de massa muscular como na de perda de gordura.

Entre os três macronutrientes, a proteína é o que mais diminui o apetite, preserva massa muscular e ainda mantém o metabolismo funcionando.

Sem contar que a proteína será o principal responsável por preservar sua massa muscular durante a queima de gordura.

De nada adianta perder peso se boa parte desse peso é massa muscular. O resultado final será um corpo magro, sem forma e flácido.

Tenha certeza de estar ingerindo algo próximo de 2g de proteína por quilo de peso corporal.

“Ah, mas tal estudo/profissional disse que eu não preciso ingerir tudo isso”

Estudos e profissionais da área vão sugerir quantidades de proteína que vão desde 0,8g/kg até mais de 3,3g/kg. Ingerir duas gramas por quilo corporal é sugerido em todo lugar justamente porque é um meio termo entre os extremos.

ERRO 4 – Você não está ingerindo gordura o suficiente

Quando as pessoas querem queimar gordura, a primeira coisa que vem em mente é cortar a ingestão de lipídios.

Ao mesmo tempo que gordura é um dos macronutrientes mais calóricos, cortá-la da dieta é a maneira mais fácil de derrubar sua testosterona e outros hormônios que, ironicamente, iriam auxiliar na perda de gordura.

Veja bem.

O corpo precisa de gorduras para fazer hormônios e manter o organismo funcionando corretamente.

Tenha certeza de que, pelo menos, 25% das calorias da sua dieta estão vindo de gorduras.

ERRO 5 – Você está tentando queimar gordura seguindo uma dieta “100% limpa”

A não ser que você seja um atleta próximo de uma competição, onde até mesmo os mínimos detalhes fazem diferença, seguir uma dieta rígida demais vai ser insustentável na maioria das vezes.

Desde que o principal da dieta esteja sendo seguido, mesmo que você coma o que gosta (sem extrapolar a ingestão de calorias diária), a queima de gordura vai continuar ocorrendo.

Tudo é uma questão de manter o déficit calórico. Ficar tirando tempero de alimentos e restringir completamente a escolha de alimentos, só vai transformar sua vida em um inferno.

ERRO 6 – Você está depositando muita fé em suplementos

Suplementos para queima de gordura, principalmente termogênicos, irão, na melhor das hipóteses, dar uma pequena ajudinha na queima de gordura.

Dieta sempre será o carro chefe no progresso. Nenhum suplemento (até mesmo algumas drogas) jamais vão compensar uma dieta mal feita.

Claro, não há nada de errado em usar certos suplementos para *acelerar* a queima de gordura quando todo o resto está em dia, apenas não podemos esperar mudanças da água para o vinho com eles.

ERRO 7 – Você não está dormindo o suficiente

Uma (apenas uma) noite mal dormida e sua sensibilidade à insulina será menor, hormônios que controlam o apetite estarão desregulados e suas chances de “matar” a dieta nesse dia serão bem maiores. Tenha certeza de estar dormindo no mínimo 8 horas por noite.

“Ah, mas eu trabalho e estudo, não posso ficar dormindo tudo isso”.

Primeiro, seu corpo não se importa com seus problemas pessoais, se você negligencia o sono porque está trabalhando ou assistindo Netflix, vai ter os mesmos malefícios da falta de descanso.

Segundo, poucas pessoas tem o luxo de poder dormir o quanto precisam todas as noites e mesmo assim conseguem progresso, procure apenas dar prioridade ao sono e dormir o máximo que você consegue **dentro da sua realidade.**

ERRO 8 – Você está sendo impaciente

Queimar gordura, mantendo o máximo de massa muscular para obter um resultado final estético, requer tempo e paciência.

Perder entre 500 a 1000g **de peso** (não só gordura) por semana é considerado normal para quem está seguindo uma dieta hipocalórica de forma correta e consistente (sem desistir toda hora).

Considere também que conforme você for emagrecendo, o progresso será gradualmente mais lento.

Com isto em mente, se você imaginava que ia perder muito mais do que isso e ter o corpo dos seus sonhos em um curto período de tempo, é bom você reajustar suas expectativas.

ERRO 9 – Você está se comparando com as pessoas erradas

Tenha em mente que os atletas famosos que você vê nas redes sociais são famosos justamente porque eles são os melhores entre os melhores.

Eles possuem as melhores genéticas, tem mais de uma década de experiência em treino e dieta, acompanhamento com os melhores profissionais, podem estar usando todo tipo de drogas anabólicas e ainda tiram fotos com as condições perfeitas para destacar suas qualidades.

Isto não tira o mérito deles de forma alguma, a questão é que muitas pessoas pensam que, após ganharem definição muscular, vão ficar parecidos com o Felipe Franco (ou outro famoso) e quando isso obviamente não acontece, desistem dessa vida.

Parece uma frase de motivação clichê, mas em vez disso, preocupe-se apenas em ser melhor do que você foi ontem. Cuide da própria vida e pronto.

No mundo fitness, se comparar com os outros é um baita tiro no pé, pois genética não se escolhe (uns sempre terão vantagens naturais) e nunca saberemos o quanto uma pessoa está sacrificando a própria saúde para ganhar destaque momentâneo (isso vale para famosos de rede social até caras da sua própria academia).

ERRO 10 – Você espera que as coisas sempre sejam perfeitas

Independente de quão organizado e disciplinado você seja, eventualmente as coisas podem sair dos trilhos.

Você pode deixar a peteca cair e extrapolar o consumo de calorias diário sem querer, as vezes perderá motivação e ficará desanimado.

Tudo isso é normal.

Muitas pessoas acabam desistindo completamente de um plano quando cometem um deslize, mas isto é o normal e esperado em *qualquer* plano

Queima de gordura não é um processo perfeito, por isso precisamos nos preocupar apenas com o principal.

Se você comete alguns erros de vez em quando, mas o principal está sendo seguido na maior parte do tempo, você vai ter progresso. Isso que importa.

Na verdade, estes erros e recaídas fazem parte do aprendizado para que você fique cada vez melhor.

MITOS E VERDADES SOBRE PERDA DE PESO

Ok, já listamos as coisas que mais podem afetar a velocidade do seu metabolismo.

Agora vamos listar algumas coisas que as pessoas **PENSAM** que vão deixar o metabolismo lento, mas na verdade não passam de mitos que só complicam mais a sua vida e o seu progresso.

MITO 1 – “Você precisa comer a cada 3 horas, senão o metabolismo vai ficar lento”

Primeiramente, não há problema algum em comer a cada 3 horas se você gosta, só que isto não vai acelerar ou desacelerar o seu metabolismo.

Estudos mostram que em um período de 24 horas, o número de refeições feitas não altera a velocidade do metabolismo. Simples

assim.

E se fosse o caso, pessoas que fazem jejum intermitente para perder gordura e ficam até 16 horas sem comer, não conseguiriam queimar tanta gordura.

Em suma, a quantidade de calorias que você ingere no dia é muito mais importante do que *quantas* refeições você faz.

MITO 2 – “Se você comer carboidratos depois das 18h, você vai engordar porque o metabolismo estará lento”

O que vai fazer alguém engordar é a quantidade total de calorias ingeridas diariamente e não exatamente *quando* essas calorias serão ingeridas.

Ironicamente, um estudo que durou **6 meses**, comparou pessoas que faziam a maior refeição do dia no café-da-manhã com pessoas que faziam a maior refeição no jantar (20h).

No final, aqueles que faziam a maior refeição do dia a noite, acabou *perdendo* peso em vez de ganhar.

Isto significa que você deve se entupir de comida a noite antes de dormir ? Não, mas o estudo é uma evidência que o corpo não tem um relógio que a partir de certo momento o metabolismo fica lento e tudo o que é ingerido vire gordura.

Mais uma vez: foque-se na quantidade de calorias ingeridas no dia e não *quando* você vai comer.

RECAPITULANDO

- Jamais tente queimar gordura reduzindo drasticamente o consumo de calorias. Sempre reduza gradativamente.
- Tenha certeza de estar consumindo a quantidade adequada de proteína diariamente.
- Busque ao máximo dormir cerca de 8 horas por noite.
- Evite consumo excessivo de açúcar refinado.
- Treine pesado com pesos.
- Não acredite em mitos estúpidos e antigos sobre o metabolismo.

DICA BONUS PARA PERDA DE PESO: O JEJUM INTERMITENTE

O JEJUM ESTIMULA HORMÔNIOS QUEIMADORES DE GORDURA: Vários hormônios no corpo podem influenciar seu metabolismo através do controle do apetite, quanta gordura você tende a armazenar, queimar, etc…

Jejum intermitente pode auxiliar no controle de alguns desses hormônios como:

INSULINA: Insulina é um dos principais hormônios envolvidos no metabolismo da gordura, sinalizando o corpo para armazenar e parar de quebrar gordura para ser usada como energia.

Ter níveis elevados de insulina na maior parte do tempo é péssimo para queimar gordura. Sem contar que isso pode facilitar o aparecimento de doenças como obesidade, câncer e diabetes tipo 2.

Fazer jejum intermitente é uma ótima maneira para derrubar os níveis de insulina em até 31%.

HORMÔNIO DO CRESCIMENTO: Jejum intermitente pode aumentar os níveis de GH no sangue, que é um hormônio conhecido por promover a queima de gordura.

Este aumento no hormônio do crescimento, além de promover queima de gordura, também pode preservar massa muscular e trazer inúmeros benefícios.

NORADRENALINA: A noradrenalina é um hormônio que aumenta o estado de alerta e atenção em situações de “fuga ou luta”.

Isto causa vários efeitos no corpo, um delas é sinalizar a liberação de gordura.

Em suma, o aumento na noradrenalina costuma aumentar a quantidade de gordura disponível para ser usada como energia.

Jejum é uma das coisas que aumentam o nível de noradrenalina na corrente sanguínea.

ACELERA O METABOLISMO

Muitas pessoas ainda acreditam que pular refeições ou ficar um tempo sem comer vai fazer com o que o corpo diminua a velocidade do metabolismo e entre em “modo de emergência”.

Isto realmente vai acontecer, mas apenas se você ficar dias sem se alimentar (e não algumas horas). O corpo não é tão frágil assim.

Inclusive estudos têm mostrado que fazer jejum por períodos curtos pode, na verdade, acelerar o metabolismo.

O que vai causar maior queima de gordura corporal, em menos tempo.

MENOR DIMINUIÇÃO NO METABOLISMO DO QUE DIETAS HIPOCALÓRICAS COMUNS

Conforme nos mantemos em uma dieta hipocalórica para queimar gordura, o nosso corpo tende a diminuir gradativamente a velocidade do metabolismo.

O corpo faz isto para tentar manter o equilíbrio e fazer você segurar o peso corporal mesmo comendo menos, como se fosse uma forma de proteção.

Todas as dietas hipocalóricas, com o tempo, vão causar alguma queda na velocidade do metabolismo – é normal.

Mas um estudo sugere que o jejum intermitente causa uma queda menor do metabolismo, o que potencialmente pode diminuir a estagnação na perda de gordura com o tempo.

REDUÇÃO NA PERDA DE MASSA MUSCULAR

Um dos maiores problemas em uma dieta para queima de gordura é a perda de massa muscular que vai ocorrer simultaneamente.

Alguns estudos sugerem que a mudança hormonal causada pelo jejum intermitente pode, também, preservar mais massa muscular.

Uma revisão feita em 2011 também mostrou que o jejum intermitente foi mais efetivo em reter massa muscular que uma dieta de restrição calórica comum.

JEJUM INTERMITENTE DEIXA A SUA VIDA MAIS SIMPLES

Muitas pessoas, quando tentam queimar gordura, acabam criando uma espécie de prisão nutricional onde é preciso comer em X em X horas, planejar as refeições, parar o que está fazendo para comer e “evitar” que o metabolismo caia, etc… Em alguns casos, a vida gira em torno da dieta.

No jejum intermitente, você vai comer durante uma janela específica de tempo, sem intervalo específico, e no resto do dia vai ficar livre para fazer suas coisas, sem se preocupar com intervalos de refeições, perda de massa muscular, velocidade de metabolismo, disponibilidade, preparação de alimentos, etc…

Esta simplicidade torna o jejum intermitente mais fácil de ser seguido, o que consequentemente aumenta as chances de se manter na dieta por mais tempo e gerar mais resultados.

COMO FAZER O JEJUM INTERMITENTE?

Existem vários métodos para fazer jejum intermitente. Todos eles, obviamente, envolvem fazer alguma forma de jejum alternando com períodos onde você pode se alimentar.

Veja os métodos mais comuns usados por quem faz jejum intermitente:

1 – MÉTODO 16/8

Neste método de jejum intermitente, ficamos em jejum 16 horas por dia seguido de uma janela de 8 horas para nos alimentar.

É o estilo mais usado por quem treina. Inclusive, o criador do método 16/8 é Martin Berkhan, um consultor de nutrição que trabalha principalmente com pessoas que fazem musculação.

Pessoas que usam este método e treinam, costumam sincronizar a janela de refeição para que você possa treinar alimentado.

Por exemplo, imagine que você treine às 11h da manhã. Então os horários com jejum intermitente ficariam algo parecido com isto:

- 9h inicio da janela de 8 horas de alimentação. Refeição pré-treino
- 11h-12h treino
- 12h-12h30m refeição pós-treino
- 15h terceira refeição
- 17h última refeição antes do jejum
- Jejum de 16h até as 9h do dia seguinte. Repete.

Se você treina e vai usar o método 16/8 é extremamente indicado que você leia o livro do Andy Morgan a respeito do Jejum Intermitente. No livro você aprende passo a passo como montar a sua dieta com o jejum, como calcular os macronutrientes que precisa ingerir, como ajustar a dieta conforme for evoluindo na academia e como extrair o máximo da estratégia. É como se fosse um guia “mastigadinho” de como seguir o jejum intermitente para quem treina, feito por um treinador que só usa essa estratégia em seus clientes.

2 – MÉTODO EAT-STOP-EAT (COMA-PARE-COMA)

O Eat-Stop-Eat é um método que envolve fazer jejum o dia inteiro (24 horas), mas apenas uma ou duas vezes na semana.

Por exemplo: uma pessoa que vai fazer o Eat-Stop-Eat apenas uma vez na semana, vai escolher um dia e depois da última refeição desse dia, vai simplesmente ficar sem comer até a janta do outro dia, totalizando 24 horas em jejum.

No restante dos dias da semana, a pessoa pode comer normalmente. Lembrando que comer normalmente, significa comer de acordo com o seu objetivo na academia e não se recompensar com comida extra por ter conseguido ficar sem comer por 24 horas.

O(s) dia(s) que você ficará em jejum é indiferente, apenas faça no dia que ficar mais conveniente para você.

No inicio pode ser difícil ficar em jejum por 24 horas, mas dentro de algumas semanas o corpo vai se acostumar e você sequer sentirá falta de comida.

3 – MÉTODO 5:2

Neste método você se alimenta normalmente por 5 dias seguidos, mas restringe a ingestão de calorias em 500 a 600 nos dois dias restantes.

Por exemplo: você passa a semana comendo normalmente (de acordo com seu objetivo), mas no fim de semana ingere apenas 500 calorias por dia.

Este método é o mais fácil para quem está começando no jejum intermitente, mas também é o que menos tem comprovação científica.

O problema é que ao ingerir 500 a 600 calorias no dia, você, tecnicamente, não está mais em jejum e portanto pode não ter os mesmos benefícios dos outros métodos.

4 – JEJUM EM DIAS ALTERNADOS

Jejum intermitente em dias alternados simplesmente significa fazer um dia de jejum e o outro não.

Fazer um dia inteiro de jejum e outro não, pode ser extremo para iniciantes. Com isto em mente, algumas variações deste

método permitem que no dia do jejum seja ingerido ao menos 500 calorias.

No geral, este método é o menos usado e o que mais tem chances de não ser sustentável a longo-prazo.

5 – WARRIOR DIET/DIETA DO GUERREIRO

A dieta do guerreiro é outro método de jejum intermitente muito usada por pessoas que treinam que foi popularizada pelo expert em nutrição Ori Hofmekler.

Este método é um dos mais coniventes devido a sua simplicidade: fique em jejum por 16 a 20 horas e faça uma refeição enorme dentro do período que restou do dia.

Quem faz dieta do guerreiro geralmente fica em jejum desde o horário que vai dormir até a noite do dia seguinte.

QUAIS ALIMENTOS DEVEM SER USADOS (CARDÁPIO)?

Uma dúvida muito comum entre pessoas que querem iniciar o jejum intermitente é sobre quais alimentos devem ser usados com o método.

Bem, não há regras fixas do que você pode ou não pode comer durante a janela de alimentação. Desde que você esteja ingerindo menos calorias do que você gasta no dia, você vai potencializar a queima de gordura.

Respeitando esta regra, você pode comer praticamente o que você quiser dentro da janela de alimento. Mesmo assim, é recomendado que a maior parte da sua alimentação venha de alimentos “limpos” e não processados.

Lembre-se também que a ingestão adequada de proteína é essencial para suprimir apetite, acelerar o metabolismo e reter massa muscular, com isto em mente, você vai acabar sendo forçado a usar certos alimentos saudáveis para atingir sua cota de proteína diária.

No período de jejum, você obviamente não poderá ingerir alimentos que contenham calorias, mas bebidas como água, chás e café, que contenham zero calorias, estão liberados.

PERGUNTAS FREQUENTES

1 – Se eu ficar sem comer por 24 horas eu não vou arriscar minha saúde ?

R: Jejum intermitente por parecer loucura para pessoas que estão se alimentando de maneira “comum” por décadas, mas existem razões plausíveis para o método não ser uma loucura (como muitos pensam).

Primeiro, jejum é algo praticado por humanos há séculos, principalmente por grupos religiosos. O fato do jejum trazer benefícios para o corpo é algo conhecido por médicos há mais tempo ainda.

Não é como se jejum fosse algo da moda que surgiu para preencher uma lacuna no mundo fitness. Isto já existem há séculos e mais séculos.

Segundo, fazer jejum intermitente não é algo que vende no mundo fitness. Já imaginou uma empresa ou profissional falando que para você melhorar a saúde, queimar gordura e auxiliar na hipertrofia, você precisa simplesmente comer menos e consumir menos ? O mundo fitness gira em torno do que você precisa comprar para melhorar o corpo. Pense nisso.

Terceiro, você já faz jejum intermitente há vários anos, sem perceber. Você nunca jantou cedo e só voltou a comer no dia seguinte, depois de uma bela e longa noite de sono ? Pois é. Você fez uma forma de jejum intermitente (e nem morreu por causa disso).

Quarto, nossos ancestrais, antes da era da agricultura, podiam ficar dias sem alimento e mesmo assim continuavam perseguindo comida. Se o nosso corpo fosse tão frágil como as pessoas pensam e sofresse por que não está recebendo nutrientes a cada 3 horas, nós não estaríamos aqui hoje.

Em suma, jejum é uma prática antiga e o fato de “precisarmos” constantemente comer durante o dia está mais ligado com nossas crenças e vontades do que real necessidade do nosso corpo.

O corpo tende a se adaptar a qualquer situação imposta a ele, com o jejum intermitente não é diferente. Nos primeiros dias poderá

ocorrer fome, mas no decorrer do tempo o corpo se acostumará e você começará a sentir fome nas horas corretas.

Inclusive, uma das vantagens do jejum intermitente é o controle maior de hormônios que geram fome; você pode acabar sentindo MENOS fome que o comum.

2 – Treinar em jejum não afetará a performance do treino ?

R: Treinar em jejum só maximizará o uso de gordura como fonte de energia (caso seja seu objetivo), podendo gerar uma performance ainda maior.

Além disso, o treino aumentará a síntese de proteína e a resposta anabólica dos alimentos que serão ingeridos após o treino. Por isso, se você precisar/decidir treinar em jejum, a maior refeição do dia é a que quebra o jejum e logo após a sessão de treino.

Novamente, se você DECIDIR treinar em jejum.

Fazendo o método 16/8 você pode organizar sua janela de alimentação em volta do horário de treino e treinar alimentado.

3– Meu metabolismo ficará lento por ficar tanto tempo sem comer ?

R: Da mesma maneira que o metabolismo não acelera devido ao número elevado de refeições, ele não vai alterar devido ao jejum.

4– Eu vou perder massa muscular por não estar ingerindo proteína de 3 em 3 horas ?

R: A velocidade que o corpo demora para ingerir a proteína é superestimada. Uma refeição sólida contendo proteínas, carboidratos e gordura leva mais de 5 horas para ser digerida.

Considerando que você se alimentará no mínimo três vezes durante a janela de alimentação, o seu corpo ficará abastecido com nutrientes por bastante tempo, ficando na “reserva” o mínimo possível.

EFEITOS COLATERAIS E QUEM NÃO PODE FAZER JEJUM INTERMITENTE

Fome e se sentir fraco nos primeiros dias de jejum intermitente, são os efeitos colaterais mais comuns.

Não há outros efeitos colaterais em **pessoas saudáveis**, dito isso, se você tem algum problema de saúde ou não sabe se tem algum, é importante consultar um médico antes de iniciar qualquer plano alimentar novo.

Isto é especialmente importante se você tem:

- Diabetes
- Qualquer outro problema com a regulação do açúcar no sangue
- Tem pressão baixa
- Toma algum medicamento de uso contínuo
- Está ABAIXO do peso considerado saudável
- Tem histórico de transtornos alimentáres
- Está grávida ou amamentando
- Está tentando engravidar

No geral, jejum intermitente é seguro e não vai colocar sua vida em risco por ficar um tempo sem comer, desde que você tenha uma mente e corpo saudáveis.

DICAS

- No período de jejum não é permitido o consumo de **nada** calórico, contudo sinta-se livre para consumir bebidas livre de açúcar como café, chás e bebidas adoçadas artificialmente.
- Durante o período do jejum, seja produtivo e não fique a toa pensando em comida, do contrário você vai estragar tudo logo logo.
- Em dias de descanso (sem treino), a primeira refeição do dia deve ser a maior, para aproveitar a sensibilidade maior da insulina e diminuir as chances dos nutrientes serem armazenados como gordura.
- Mantenha a janela de alimentação e de jejum sempre nos mesmos horários todos os dias, para que o corpo se acostume o mais rápido possível.
- Jejum intermitente sozinho não vai fazer milagres. Você ainda via ter que ingerir a quantidade de proteínas e calorias corretas para o seu objetivo durante a janela de alimentação. O jejum apenas amplifica os resultados.
- Se você tem algum problema de hiper ou hipoglicemia, consulte um médico antes de começar qualquer programa de alimentação diferente. Pessoas saudáveis não terão problema algum com jejum intermitente.
- Se você treina logo cedo de manhã, você poderá treinar até em jejum se preferir. Mas consuma no mínimo 10g de BCAAs antes de treinar ou um shake proteico com uma dose de whey protein.

O QUE O JEJUM INTERMITENTE NÃO É

Por mais que jejum intermitente seja extremamente promissor para melhorar a saúde e aumentar a queima de gordura, é necessário frisar que ele não faz milagre, principalmente sozinho.

Muitos pensam que só por estarem fazendo jejum intermitente e se acostumarem com várias horas de jejum, vão mudar o corpo da água para o vinho.

Bem, isto não vai acontecer se você ainda não estiver prestando atenção a dieta e treino. O jejum intermitente só vai AMPLIFICAR E ACELERAR os seus esforços, mas não espere que ele faça milagres sozinho

OUTROS BENEFÍCIOS

O fato do jejum intermitente facilitar a queima de gordura e preservar massa muscular é ótimo, mas não são os únicos benefícios do método:

1 – Jejum intermitente pode fazer você viver mais

Isto não tem a ver com queima de gordura, mas é algo que não pode ser ignorado quando o assunto é jejum intermitente.

Cientistas sabem há tempos que restringir calorias é uma maneira eficiente para aumentar a expectativa de vida.

De um ponto de vista lógico, isso faz sentido. Quando estamos sem comer, o corpo se adapta e encontra meios de viver mais e se auto renovar.

A questão que fica é: quem estará disposto a passar a vida morrendo de fome só para aumentar a expectativa de vida ?

Pois é. Se você é uma pessoa normal e sensata, você quer *aproveitar* a vida e não passar uma vida de sofrimento.

O jejum intermitente entra nessa história porque consegue ativar os mesmos mecanismos que podem estender a vida. Em outras palavras, você consegue os benefícios da restrição calórica, sem ter o sofrimento te quer que viver passando fome.

2 – Reduz inflamação (isso é muito importante)

Inflamação crônica é algo que pode estimular a produção excessiva de cortisol, facilitando ganho de gordura, perda de massa muscular e causando inúmeras doenças.

Vários estudos sugerem que jejum intermitente diminui os níveis de inflamação gerando inúmeros benefícios no organismo.

3 – Reduz o risco de doenças cardíacas (isso é ainda mais importante)

Doenças cardíacas é atualmente a principal causa de mortes no mundo.

Existem inúmeras coisas que podem aumentar ou diminuir o risco de doenças no coração.

Jejum intermitente tem se mostrado capaz de diminuir vários desses riscos ao melhorar a pressão sanguinea, diminuir o LDL, triglicerídeos, inflamação e açúcar no sangue.

4 – Pode prevenir o câncer

Câncer é uma doença causada por crescimento descontrolado de células. O jejum pode alterar o metabolismo de uma forma que o risco de câncer diminua.

Apesar de faltar estudos em humanos, existem várias evidências promissoras de estudos animais que indicam que o jejum intermitente previne o câncer.

Também existem evidências em humanos que o jejum pode diminuir os efeitos colaterais em tratamentos de quimioterapia.

5 – É bom para seu cérebro

O que faz bem para o corpo, geralmente faz bem para o cérebro também. Não é diferente com o jejum intermitente.

O jejum melhora várias vias metabólicas que são importantes para a saúde cerebral.

CONSIDERAÇOES FINAIS:

No final do dia, o principal motivo para você fazer jejum intermitente é simplesmente porque ele funciona. Não é uma dieta da moda e está entre nós a séculos.

Apesar de qualquer dieta com restrição calórica gerar queima de gordura também, o fato de você ficar em jejum por, digamos, 16 horas por dia, facilita ainda mais esse processo.

Jejum ainda facilita a sua vida. Em vez de você ter que fazer o dia girar em torno da sua dieta, preparar inúmeras refeições, ter que comer de tanto em tanto tempo, no jejum você precisa apenas comer durante sua janela de alimentação.

No final do dia, fazer jejum intermitente acaba necessitando de menos tempo (e até dinheiro). Fazendo jejum, inevitavelmente, você acaba comendo menos por instinto, logo gasta menos dinheiro com comida e não precisa parar o que está fazendo no dia toda vez que precisar preparar algo pra comer.

DICAS SOBRE MELHORES ALIMENTOS PARA EMAGRECER

Por mais que o aspecto mais importante na hora de emagrecer seja ingerir menos calorias, de onde essas calorias vêm também é importante.

Diferentes tipos de alimentos são tratados de diferentes formas pelo nosso organismo, alguns podem acelerar nosso metabolismo e estimular hormônios que controlam a fome. Neste texto mostraremos os 19 melhores alimentos para incluir na dieta que mais ajudam a emagrecer.

1 – OVOS INTEIROS

Ovos inteiros sempre foram temidos por causa das gorduras e do colesterol, mas finalmente a ciência está descobrindo a verdade.

Novos estudos mostram que eles não afetam os níveis de colesterol em pessoas saudáveis e não causam problemas no coração.

Na verdade, ovos inteiros estão entre os melhores alimentos para emagrecer que existem na face da terra.

Eles são ricos em proteínas, gorduras saudáveis e fazem você se sentir sem fome por bastante tempo e ainda fornecem poucas calorias.

Um estudo envolvendo mulheres obesas mostrou que comer ovos inteiros no café da manhã, em vez de pães, diminuiu a fome nas próximas **36 horas**.

Outro estudo descobriu que comer ovos no café da manhã (em vez de pães) aumentou a perda de peso em uma dieta com restrição calórica.

Ovos inteiros também são ricos em inúmeros nutrientes que o corpo precisa para funcionar corretamente, principalmente em uma dieta para emagrecer.

Lembre-se que praticamente todos os nutrientes importantes são encontrados na gema (e não na clara).

2 – FOLHAS VERDES

Folhas verdes como couve, espinafre, alface, chicória, agrião e outras, possuem várias propriedades que facilitam a perda de peso.

Elas contém pouquíssimas calorias e carboidratos, mas são carregadas de fibras.

Comer folhas verdes é uma ótima maneira de aumentar o volume de uma refeição, sem aumentar as calorias da mesma.

Refeições volumosas e com poucas calorias matam a fome antes e fazem você ingerir menos calorias automaticamente.

As folhas verdes também são extremamente nutritivas e fornecem inúmeras vitaminas, minerais e antioxidantes. Isto inclui cálcio, um mineral que pode facilitar a queima de gordura.

3 – SALMÃO

Peixes oleosos como o salmão, são saudáveis e saciam a fome, fazendo você se sentir cheio por horas.

Salmão também é carregado de proteína, gorduras boas e vários outros nutrientes importantes.

Mais importante ainda é que peixes, e frutos do mar em geral, fornecem uma boa quantidade de iodina.

Este nutriente é necessário para que a nossa tireoide funcione corretamente, o que é importante para manter o metabolismo funcionando.

Estudos mostram que um grande número de pessoas **no mundo** não ingerem a quantidade suficiente de iodina que precisam.

Salmão também é rico em Omega-3, que é conhecido por reduzir os níveis de inflamação no corpo, o que auxilia na queima de gordura e na prevenção de doenças metabólicas.

Infelizmente, salmão pode ser caro ao ponto de ser inacessível para muitas pessoas. Neste caso, truta, sardinha, arenque e praticamente todos os tipos de peixes oleosos, trazem benefícios semelhantes.

Compre o melhor para o seu bolso (e apenas se puder).

4 – VEGETAIS CRUCÍFEROS

Brócolis, couve-flor, repolho e couve-de-bruxelas são considerados vegetais crucíferos.

Assim como outros vegetais, eles contém bastante fibra e matam a fome facilmente. O diferencial dos vegetais **crucíferos** é que eles também contém proteína.

Nada comparado a carnes, mas entre os vegetais, eles são os que fornecem mais proteína por porção.

A combinação de fibra e proteína é perfeita para incluir em refeições visando perda de peso.

5 – CARNES MAGRAS E PEITO DE FRANGO

Carnes sempre foram demonizadas como alimentos que causam problemas no coração, mesmo que nenhum estudo sério tenha provado isso.

Apesar de carne **processada** (salame, mortadela, etc…) ser maléfica, carne não processada aparenta não aumentar o risco de doenças cardíacas.

A grande verdade é que carnes são ótimas para quem quer emagrecer porque são um dos alimentos mais ricos em proteína.

Proteína é o nutriente que mais mata a fome e somente o fato de você incluir mais proteína na dieta, você queima mais calorias.

Estudos mostram que aumentar o consumo de proteína em 25 a 30% pode diminuir a compulsão por comida em 60%, reduzir o desejo por alimentos a noite e gerar perda direta de gordura… só por estar incluindo mais proteína na dieta.

6 – BATATAS COZIDAS

Batatas contém várias características que as tornam um alimento perfeito, tanto para emagrecer como melhorar a saúde.

Elas contém uma gama diversificada de nutrientes; um pouco de quase tudo o que o corpo precisa para funcionar bem.

São especialmente ricas em potássio, um nutriente que muitas pessoas não ingere o suficiente e que tem um papel importante no controle da pressão arterial.

Batatas também são um dos alimentos que mais geram sensação de saciedade. Isto significa que ao comê-las, você naturalmente vai se sentir satisfeito e comer menos no geral.

Lembre-se apenas de cozinha-las. Outras formas de preparo (como fritar) pode alterar o índice glicêmico do alimento e não gerar os benefícios esperados. Isto vale tanto para batata inglesa como batata doce.

7 – ATUM

Atum é um dos alimentos mais usados por fisiculturistas em fase de cutting (definição), por possuir poucas calorias, poucas gorduras e muita proteína.

Se você for usar atum na dieta, tenha certeza de usar a versão enlatada em água (e não em óleo).

8 – FEIJÕES E LEGUMES DO GÊNERO

Alguns tipos de feijão e legumes podem ser muito úteis na perda de peso, isto inclui lentilhas, feijão preto/branco e outros.

Estes alimentos tendem a conter bastante proteína e fibras, que são dois nutrientes que matam a fome.

9 – SOPAS

Sopas e outros alimentos que contém bastante líquido costumam matar a fome por preencher o estômago facilmente ao mesmo tempo que possuem poucas calorias.

Alguns estudos mostram que comer qualquer alimento, mas na forma de sopa em vez de sólido, faz com que as pessoas sintam menos fome.

10 – QUEIJO COTTAGE

Derivados do leite costumam conter bastante proteína e um dos melhores é o queijo tipo cottage que é praticamente proteína com pouquíssimo carboidrato e gordura.

Ingerir bastante queijo cottage é uma ótima maneira para aumentar a ingestão de proteína e suprimir o apetite.

O queijo cottage e todos os derivados do leite são ricos em cálcio, mineral que pode auxiliar na queima de gordura.

11 – ABACATE

Abacates são únicos. Enquanto a maioria das frutas são ricas em carboidratos, abacates são ricos em gorduras boas.

Eles são particularmente ricos em ácido graxo oléico monoinsaturado, o mesmo tipo de gordura encontrada no óleo de oliva. Apesar de serem constituídos praticamente de gorduras, eles também contém bastante água e matam a fome de uma forma semelhante as sopas que vimos no item 9.

12 – VINAGRE DE MAÇA

Vinagre de maça é muito usado como condimento em saladas, mas poucas pessoas sabem que ele também é útil para emagrecer e queimar gordura.

Estudos mostram que tomar vinagre de maça junto de uma refeição rica em carboidratos, aumenta a saciedade da refeição e faz as pessoas comerem menos calorias no resto do dia.

Outro estudo feito com obesos também mostrou que 15 a 30ml de vinagre por dia por 12 semanas causou uma perda de até 1,7kg em gordura.

Vinagre também é conhecido por reduzir os picos de açúcar no sangue depois de uma refeição, o que gera inúmeros benefícios à saúde.

13 – OLEAGINOSAS

Oleaginosas como nozes, castanhas e amêndoas são ricas em gorduras, mas isto não significa que atrapalham a perda de peso.

Elas fornecem uma boa combinação entre proteína, fibras e gorduras boas.

Estudos mostram que comer oleaginosas melhora a saúde metabólica e auxilia na perda de gordura.

Cientistas que analisaram populações que comiam oleaginosas descobriram que estas pessoas sempre eram mais magras e saudáveis do que as de populações que não comiam oleaginosas.

O único “problema” com oleaginosas é que elas contém bastante calorias. Apenas tenha cuidado para não exagerar.

Se você é uma daquelas pessoas que começam a “petiscar” algo e não consegue parar, é melhor não incluir oleaginosas na dieta.

14 – ALGUNS GRÃOS INTEGRAIS

Apesar de grãos estarem com a reputação suja nos últimos anos, alguns tipos são saudáveis e vão ajudar na queima de gordura. Principalmente aqueles que são carregados de fibras e proteínas.

Os melhores exemplos de grãos desse tipo são veia, arroz integral e quinoa.

Aveia fornece grande quantidade de betaglucanos, um tipo de fibra solúvel que pode matar a fome e melhorar a saúde metabólica.

Arroz, tanto o branco como o integral, fornece uma espécie de amido resistente que também auxilia na perda de peso.

Ao comprar alimentos desse tipo, tenha sempre em mente que alimentos industrializados podem ter no nome “grãos integrais”, mas fornecer apenas grãos refinados, que são um desastre para a saúde.

Sempre veja a lista de ingredientes e tenha certeza que o primeiro ingrediente da lista (por lei, o primeiro ingrediente é sempre o principal) seja um grão seguido da palavra “integral”.

15 – PIMENTA

Pimenta contém uma substância chamada capsaicina que é uma substância termogênica natural e ainda auxilia na redução do apetite.

Se você odeia pimenta, a capsaicina também pode ser encontrado na forma de suplemento em cápsulas.

16 – FRUTAS

Todo mundo sabe que comer frutas é algo saudável, e inúmeros estudos comprovam isso.

Populações que comem mais frutas (e vegetais) costumam ser mais saudáveis e magras do que aquelas que não comem.

Mesmo sendo ricas em açúcar (frutose), frutas costumam fornecer poucas calorias e é muito difícil exagerar ao ingeri-las, devido às fibras.

17 – SEMENTES DE CHIA

Semente de chia é um dos alimentos mais ricos em fibra do planeta.

Devido a grande quantidade de fibras, as sementes de chia podem absorver até 12 vezes o seu peso em água, transformando-se em gel dentro do estômago.

Isto faz com que você se sinta satisfeito comendo muito menos, o que, automaticamente, diminui a quantidade de calorias sendo ingeridas como um todo.

18 – ÓLEO DE COCO

Óleo de coco é rico em triglicerídeos de cadeia média, que matam mais a fome comparados com outras gorduras e ainda aceleram o metabolismo.

Em dois estudos, um feito em homens e o outro feito em mulheres, o óleo de coco foi capaz de diminuir a gordura abdominal.

O único “perigo” com o óleo de coco é que, como qualquer gordura, ele é rico em calorias.

Adicionar óleo de coco *em cima* das outras coisas que já existem na dieta é uma péssima ideia, já que só vai aumentar a quantidade de calorias consumida.

O ideal é *substituir* algumas gorduras da dieta pelo óleo de coco.

Na verdade, as únicas gorduras puras que você deveria estar consumindo na dieta é óleo de coco ou óleo de oliva extra virgem.

19 – IOGURTE NATURAL INTEGRAL (SEM SABOR)

Além do queijo cottage, outro derivado do leite benéfico na perda de gordura é o iogurte natural integral.

Iogurte natural contém bactérias probióticas que melhoram a saúde do intestino. Ter um intestino saudável reduz níveis de inflamação e resistência aos hormônios que controlam o apetite.

Apenas tenha certeza de incluir iogurte INTEGRAL (e não desnatado). Apenas o iogurte com gorduras tem se mostrado eficiente no auxilio a queima de gordura.

Outro detalhe óbvio é evitar iogurte com sabor (e cheio de açúcar).

Vamos chegando ao fim de “O segredo do emagrecimento”, esperamos que tenha conseguido absorver os pontos chaves e formar uma ideia de base sobre emagrecimento e os métodos mais valiosos para atingir tal objetivo. Desejamos boa dieta a todos e nos vemos em breve.