

10 PASSOS PARA AUXILIAR EM UM EMAGRECIMENTO SUSTENTÁVEL



Raquel Kindlovits
Nutricionista



@nutri.raquelkin



Idealizadora

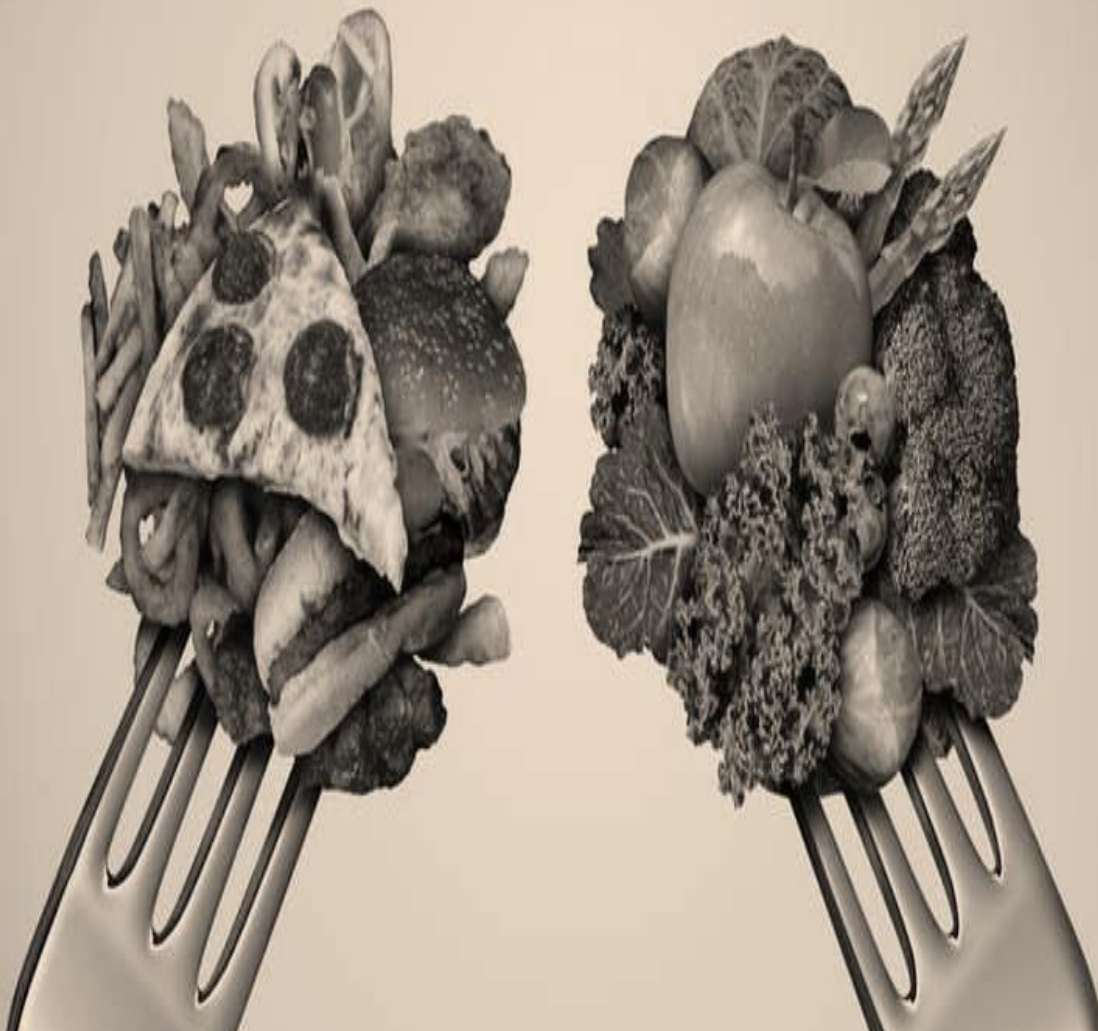
Raquel Kindlovits



@nutri.raquelkin

- **Nutricionista formada pela Universidade Federal Fluminense (UFF) – RJ, Brasil;**
- **Mestre em Ciências Cardiovasculares pela UFF;**
- **Pós-graduada em Nutrição Desportiva pela Universidade Cruzeiro do Sul – SP, Brasil;**
- **Doutorado em andamento em Nutrição Clínica na Universidade do Porto, Portugal;**
- **Anos de experiência clínica com atendimentos em consultório, clínica e ginásios com foco na saúde cardiovascular, desempenho desportivo e emagrecimento sustentável.**

**O conteúdo desse material não dispensa a
necessidade de consultas com nutricionista.**



**“Não acredito em dietas milagrosas e
restritivas, acredito na mudança dos hábitos
alimentares e do estilo de vida”.**



@nutri.raquelkin

Introdução

A motivação para elaboração do E-book “10 passos para auxiliar em um emagrecimento sustentável” veio pelo crescente aumento de indivíduos portadores de sobrepeso e obesidade e suas consequências à saúde humana, além dos inúmeros relatos de transtornos provenientes de dietas sem sucesso.



Porque engordamos?

Ganhar peso é resultado de um balanço energético positivo, ou seja, maior consumo de calorias do que o gasto. Essa condição promove o maior acúmulo de gordura corporal.

Porque temos dificuldade em emagrecer?

- **Buscamos milagres com shakes, fórmulas e dietas rápidas;**
- **Estamos muito ansiosos, gerando desequilíbrio dos neurotransmissores e peptídeos que controlam a fome, a vontade de comer e o gasto calórico;**
- **Não temos tempo para nos exercitar e damos conta de uma carga excessiva de trabalho, que muitas vezes nos deixa infeliz e faz com que busquemos o prazer no açúcar e no álcool;**
- **Comemos sem pensar, o que for mais rápido e fácil, sem nos darmos conta que é isso que nos faz viver com qualidade;**
- **Não temos horas de sono adequadas, que é essencial para o equilíbrio do ciclo circadiano, controle hormonal e perda de peso.**



Porque as dietas não funcionam?

Restrições e monotonia de alimentos dificultam o processo de adesão em longo prazo ao plano alimentar, favorecendo o estabelecimento de compulsões alimentares e frustrações.

Saibamos que ações temporárias, como “estar de dieta”, geram resultados também temporários.

Com esses 10 passos, espero conscientizar os leitores de que o segredo do emagrecimento efetivo está em realizar escolhas alimentares inteligentes e aderir a um estilo de vida saudável, sem sofrimento e terrorismos nutricionais!



Passo 1: Hidrate-se

Será que você está dando a devida atenção a ingestão de água?

Cerca de 70% do corpo humano é composto pela água. Ela é, depois do oxigênio, a substância mais importante para a manutenção da vida, atuando no controle da pressão arterial, aumento da resistência a atividades físicas, prevenção de câimbras, melhora do funcionamento intestinal, auxílio da eliminação de toxinas e manutenção da pele jovem e hidratada. Nós podemos ficar sem comer por semanas, mas apenas alguns dias sem beber água.

Na desidratação são observados sintomas como cansaço e sonolência, sede exagerada, boca e pele ressecadas, fome, dor de cabeça e acne.

Adote o hábito de se manter constantemente hidratado (a) e não espere sentir sede para beber água. Uma dica é levar sempre uma garrafinha (de vidro, de preferência) com você!



Passo 2: Exercite-se

O modo mais eficiente e saudável de emagrecimento, ou seja, de eliminação de gordura corporal, é por meio da manutenção da musculatura com a alimentação e exercícios físicos. O equilíbrio da composição corporal entre gordura e músculos é muito mais importante que o número na balança. Quanto mais músculo temos, maior será nosso gasto energético em repouso.

É recomendado pelo menos 30 minutos diários de exercícios de média a alta intensidade!

Embora toda atividade física seja bem-vinda, não menospreze os treinos de força, seja com a musculação ou o peso do próprio corpo. Além de aumentar nosso gasto calórico diário, tonifica os músculos e gera uma aparência mais firme.

Pense em atividades que te tragam prazer, busque o estímulo de algum profissional ou amigo, entenda o quanto o seu equilíbrio emocional depende do exercício. Tenha este passo como meta e o defina como prioridade!



Passo 3: Não pule refeições

Quando pulamos refeições, além de propiciar a má nutrição do seu corpo, ainda existem sérios riscos de ter uma compulsão na próxima refeição, comprometendo seu processo de emagrecimento.

Nosso corpo é formado por trilhões de células e milhões delas precisam ser renovadas diariamente. Essas células são formadas por nutrientes e fitoquímicos, que são provenientes da nossa alimentação diária!

Esses substratos que fornecemos para a renovação celular é que irão determinar o resultado, bom ou ruim, do novo tecido que teremos. Diversos tipos de câncer podem ser acometidos por essa falha constante na renovação celular. Para termos saúde devemos nos preocupar com nossas ações habituais.

É importante ter em mente que o mínimo de conhecimento sobre o nosso corpo nos favorece a entender melhor como cuidar dele!



Passo 4: Organização e planejamento

A chave para o sucesso de uma vida saudável é a organização e o planejamento. Para você manter o plano alimentar prescrito, ou mesmo para ter uma alimentação mais saudável por conta própria, é preciso se organizar. Reserve um dia da semana para preparar boa parte das refeições, separar em potes (preferencialmente de vidro), congelar o que for necessário e comprar o que estiver faltando.

Para quem se alimenta fora de casa, não planejar suas refeições é desconstruir o próprio êxito. Não necessariamente você precisa levar marmitas, porque nem sempre é possível, mas saber onde vai comer e levar opções de lanches saudáveis já te coloca numa rota mais saudável.

Crie o hábito de planejar o seu dia, sua semana, seu mês, seu ano!

Dicas: 1) Faça o cardápio da semana seguinte. Nesta etapa defina o que quer comer na semana seguinte, coloque de duas a três opções diferentes, para não enjoar. 2) Faça uma lista de compras de acordo com o que você definiu no item 1. 3) Organize e defina um dia certo da semana para ir às compras. Tendo em mãos o que vai comprar, evita compras desnecessárias!



Passo 5: Reduza industrializados

Sabemos que o alimento processado é mais prático. Muitos aditivos químicos e açúcares são necessários para manter o produto com a aparência, textura, cor, sabor, aceitáveis pelo consumidor, além de maior prazo de validade.

O número de pessoas obesas ou com sobrepeso, alérgicas, intolerantes, com enxaqueca, síndrome metabólica, diabetes, hipertensas, entre tantos outros problemas, não para de crescer. As estatísticas são tão alarmantes que é impossível não haver um questionamento sobre o consumo desses produtos artificiais e ultraprocessados, que se intensificaram nos últimos anos.

Já é bem estabelecido que os agrotóxicos, transgênicos, irradiações, promotores de crescimento e aditivos químicos dos industrializados comprometem tanto a nossa saúde quanto a do meio ambiente e, nesse contexto, a criança é uma das mais afetadas. O conhecimento e a disciplina são a chave para a transformação dos maus hábitos e melhoria da qualidade de vida!



Passo 6: Consoma quantidade adequada de proteína

A proteína é indispensável para o processo de hipertrofia e recuperação muscular, mas também é fundamental para a perda de peso. Quem deseja emagrecer, normalmente, pensa apenas em reduzir calorias ou carboidratos à noite ou quantidade de gordura, e deixa a proteína de lado.

Por que ingerir proteína ao longo do dia auxilia no emagrecimento?

- 1) Aumenta a saciedade, capaz de diminuir a busca por comida e auxiliar no menor consumo calórico no dia;**
- 2) Diminui os picos de insulina, capazes de favorecer o ganho de peso. O aumento rápido da glicose, seguido pela sua queda acentuada no sangue, potencializa a sensação de fome;**
- 3) Possui alto efeito térmico, que é o aumento no gasto energético associado ao consumo, digestão e absorção.**
- 4) Aumento e manutenção da massa muscular. O músculo é um tecido metabolicamente ativo, logo, mais massa muscular simboliza taxa metabólica basal mais elevada. Ou seja, maior gasto calórico em descanso.**



Passo 7: Esqueça a palavra “dieta”

Dietas funcionam por um determinado período. Qualquer restrição calórica leva a perda de peso. O problema está em quando essa restrição é muito severa. Isso priva o organismo de carboidratos, gorduras boas, vitaminas, minerais e fibras; fundamentais para o bom funcionamento do organismo.

Indivíduos que fazem esse tipo de restrição apresentam muitas vezes irritabilidade, nervosismo, depressão, dores de cabeça, intestino preso etc. Portanto, em vez de pensar em “fazer dieta”, concentre seus esforços em acrescentar alimentos saudáveis e naturais na sua alimentação em vez de privá-los.

Com o tempo, seu corpo vai apenas desejar comida de alta qualidade, comida de verdade!



Passo 8: Pare de se pesar com frequência

Perca o hábito de se pesar a toda hora. Não avalie seus resultados estéticos baseados apenas nos ponteiros da balança.

A composição corporal é a medição mais relevante no processo de emagrecimento. Muitas vezes seu peso pode não alterar na balança, mas após uma avaliação física profissional, é possível que a massa muscular tenha aumentado e a gordura diminuído, simbolizando o emagrecimento saudável.

Massa muscular também conta como peso e, muitas vezes, a pessoa emagrece e mantém o mesmo peso. Nesse caso, e na ausência da avaliação pelo nutricionista ou educador físico, o resultado pode ser visto nas roupas, que começam a ficar mais largas.



Passo 9: Saúde antes da estética

É comum observar pessoas que, devido a uma dieta restritiva, visando a apenas o emagrecimento e estética, danificaram sua saúde. Seja por meio da restrição de nutrientes, seja por meio de medicamentos coadjuvantes neste processo.

O que ocorre é que nessas tentativas sem êxito e de difícil manutenção, podem surgir desequilíbrios orgânicos, como a enxaqueca, intestino preso, queda de cabelos, redução da energia e da imunidade.

Portanto, para um emagrecimento efetivo e sustentável, você deve olhar para a sua saúde, fazendo do ato de se alimentar um auxiliar para o bom funcionamento do seu corpo e da sua mente, se tornando um aliado à sua qualidade de vida!



Passo 10: Mude o seu “mindset”

Despertar o pensamento em relação à alimentação saudável é fundamental para quem deseja emagrecer. É preciso programar e preparar a mente para que ela se adapte a um novo estilo de vida.

O principal valor que devemos dar ao alimento é o da nutrição. Temos que nos alimentar diariamente pensando em como aquele alimento pode nos deixar melhor, que benefícios ele pode trazer e no que ele pode contribuir para a nossa saúde e bem estar.

Quando chegamos neste comportamento, conseguimos sentir mais prazer no que é saudável e, dessa forma, selecionar melhor e com maior responsabilidade o que vamos ingerir, ou seja, realizar escolhas inteligentes! O prazer em comer alimentos nem tão saudáveis não deixará de existir, mas ele ficará bem menos intenso e bem mais controlado, pois em primeiro lugar na sua mente estará a sua saúde.

Comer saudável poderá trazer muito mais prazer e felicidade em sua vida! Experimente! Mude sua forma de pensar, acredite em você e se sinta feliz em adotar um estilo de vida saudável!



Take home message

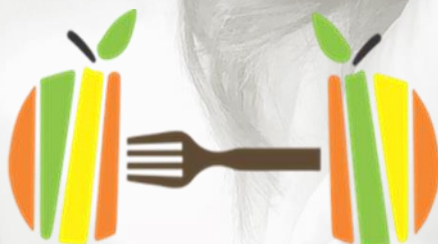
Resultados eficazes e sustentáveis na saúde, estética e qualidade de vida são obtidos com paciência e constância associados a:

- 1) Alimentação adequada e equilibrada em todos os nutrientes, como carboidratos, gorduras e proteínas, fibras, vitaminas, minerais e fitoquímicos, tendo atenção ao consumo de água, frutas e verduras!**
- 2) Prática regular de exercícios, 150 minutos por semana, ou seja, 30 minutos durante 5 dias na semana, já promoverão inúmeros benefícios a saúde física, mental e a estética! Caminhe, corra, pedale, nade, dance! Só não fique parado!**
- 3) Controle do estresse. Que tal incluir alguns minutos de meditação guiada na sua rotina? Hoje em dia existem diversos canais digitais para esse fim!**
- 4) Sono regular, de 6 a 8 horas por noite!**



Meu desejo é que você atinja todas as suas metas, tenha melhor qualidade de vida e alcance sua plenitude!

Com carinho,



Raquel Kindlovits
Nutricionista



@nutri.raquelkin