

DIETAS RESTRITIVAS

Adotadas com objetivo de perder peso rápido, as dietas restritivas podem gerar sérias consequências.

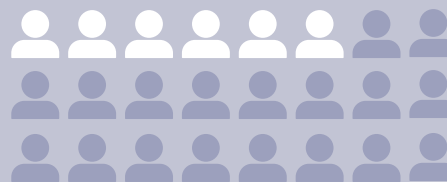


IMPACTOS FÍSICOS

- Desequilíbrio hormonal
- Pode haver perda de massa magra
- Diminuição do metabolismo
- Aumento do apetite
- Queda de cabelo, pele seca e unhas fracas
- Dificuldade de concentração

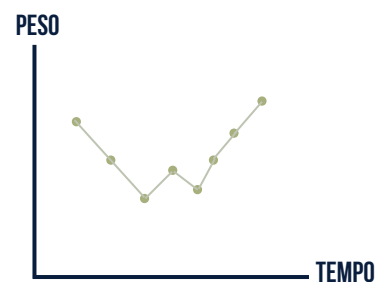
IMPACTOS EMOCIONAIS

- Estresse e ansiedade
- Risco aumentado de desenvolver compulsão alimentar
- Dificuldade em manter uma alimentação saudável
- Frustração ao ter que lidar com o efeito sanfona
- Perda do prazer em se alimentar
- Alterações frequentes de humor



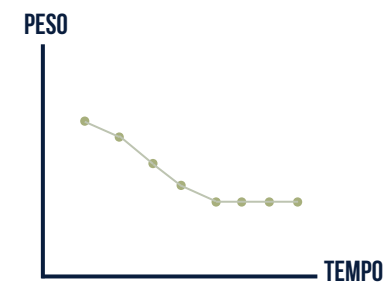
Estudos apontam que aproximadamente 75% dos indivíduos que as adotam dietas restritivas retornam ao peso anterior.

Isso acontece, porque esse tipo de alimentação não costuma promover a reeducação alimentar e a adoção de outros hábitos saudáveis, essenciais para manter o emagrecimento a longo prazo.



EMAGRECIMENTO COM DIETAS RESTRITIVAS

A perda de peso é mais rápida, porém não é sustentável devido à reação do organismo diante da restrição. Há grandes chances de se recuperar o peso perdido ou até mesmo ganhar mais peso.



EMAGRECIMENTO COM ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

A perda de peso é mais lenta, porém sustentável a longo prazo, uma vez que hábitos saudáveis foram adquiridos e o organismo reagiu bem diante das mudanças alimentares.