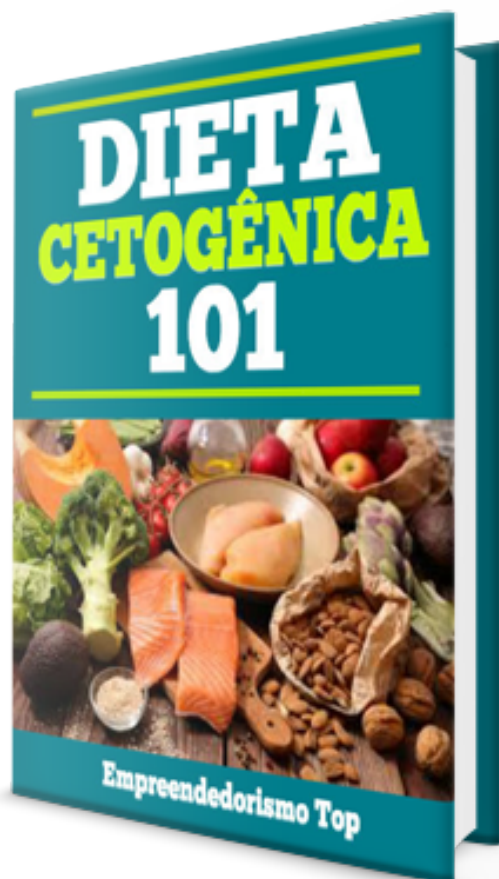


Dieta Cetogênica 101



**Trazido até você por
Empreendedorismo Top**

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De nenhuma maneira é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que haja permissão por escrito do editor.

Todos os direitos reservados.

As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e solitária do leitor destinatário.

Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida às informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os autores respetivos são proprietários de todos os direitos de autor não detidos pelo editor.

Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Toda tentativa foi feita para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita.

Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que sob nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso de informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a - erros, omissões ou imprecisões.

TABELA DE CONTEÚDO

Introdução	5
Capítulo 1: O que é dieta cetogênica?.....	9
Capítulo 2 - Benefícios de ceto Diet	13
Controle do Açúcar no Sangue	14
Foco Mental.....	14
Aumento de Energia	16
Acne	16
Ceto e Anti-Envelhecimento	17
Ceto e Fome	18
Ceto e Visão	19
Ceto e Autismo	19
Capítulo 3 - Dieta Ceto e Câncer	21
Alimentos para Comer	24
Alimentos para Coma com moderação	24
Alimentos a Evitar	25
Capítulo 4 - Dieta Cetona e Epilepsia	27
Capítulo 5 - Dieta Cetônica e Pressão Arterial	31
Capítulo 6 - O que eu como em uma dieta ceto?	36
Comida para uma dieta cetogênica	37
Alimentos a evitar em uma dieta cetogênica	41
Capítulo 7 - Ceto Diet For Rapid Perda de Peso	45
Ceto v. Low Carb	46
Ceto v. Paleo	46
Dieta Cetogênica	47

Cetose Explicada	50
Benefícios do Jejum Intermitente no Ceto	52
Capítulo 8 - Como começar na Dieta Ceto	54
Limpar a despensa	54
Pesar-se	55
E sobre as suas refeições favoritas?	55
Mantenha-se sempre hidratado	57
condimentos podem ser o inimigo.	57
Acompanhe o seu nível de cetona	58
Amigos e familiares podem ser irritantes - abençoe seus corações	58
Comemore!	58
Viajar.....	59
Comendo Fora	59
Exercício.	60
Por quanto tempo você deve ficar com uma dieta cetogênica?	60
Capítulo 9 - Ceto Recipes	63
Conclusão	82
Continue Ceto	84
Mude de Perder Peso para Ganhar Músculos	84
Permanecem em Low Carb mas não em Ceto	85
Use o Interm iting jejum	86

Introdução

Apesar de a dieta cetogênica existir há quase um século, ela está rapidamente ganhando popularidade hoje. Há uma razão pela qual o ceto é tão altamente considerado. Não é uma dieta de moda passageira.

Ela realmente funciona, e tem enormes benefícios para a saúde, além de perda de peso. Quando na dieta Ceto, você está alimentando o seu corpo exatamente o que ele precisa, é eliminar as toxinas que retardá-lo.

A dieta Ceto concentra-se em carboidratos baixos, que o corpo converte em energia para ajudar a acelerar a perda de peso. Qual é exatamente o problema com carboidratos altos e por que você deve evitá-los? Carboidratos são convertidos em glicose e causam um aumento na insulina.

Como a insulina entra na corrente sanguínea para processar a glicose, que se torna a principal fonte de energia. Um pico de insulina também pode resultar no armazenamento de gorduras.

O corpo usa carboidratos e gorduras como energia, sendo a primeira fonte primária. Assim, quanto mais carboidratos você consome em sua dieta diária, menos gordura está

sendo queimada como energia. Em vez disso, o aumento da insulina resultará em mais armazenamento de gordura.



Quando você consome menos carboidratos, o corpo entra em um estado conhecido como cetose. Assim, o nome para esta dieta baixa em carboidratos. A cetose ajuda o corpo a sobreviver com menos comida.

Por estar em cetose, você 'treina' seu corpo para utilizar as gorduras como a principal fonte de energia em vez de carboidratos, simplesmente porque há perto de zero carboidratos para começar.

Durante a cetose, o fígado decompõe as gorduras em cetonas, o que permite que o corpo use a gordura como

energia. Durante uma dieta cetônica, não nos privamos de calorias; nós passamos fome no corpo de carboidratos. Isso faz com que a perda de peso seja fácil e natural. Mais tarde, você vai aprender que a dieta ceto tem muitos benefícios adicionais para a saúde além da perda de gordura.

A dieta cetônica é uma dieta fácil, mas algumas pessoas sentem falta de feijões e pães. Demora um pouco para se acostumar, começar qualquer coisa nova é um desafio, afinal.

Mas, no final das contas, você se sentirá muito melhor fisicamente e mentalmente que ficaria feliz em evitar carboidratos de uma vez por todas. E poder comer bacon em uma dieta tem suas recompensas!



Capítulo 1: O que é dieta cetogênica?

A dieta cetônica é uma dieta baixa ou nula de carboidrato, mas difere de outras dietas de baixo carboidrato (como Paleo) na medida em que deliberadamente manipula as proporções de carboidratos, gorduras e proteínas para transformar gordura na principal fonte de combustível do corpo.

Nossos corpos estão acostumados a usar carboidratos como combustível. As gorduras, que são uma fonte secundária de combustível, raramente são aproveitadas. Isso significa que a gordura extra é armazenada e continua aumentando os quilos.

As únicas maneiras de reduzir a gordura em uma dieta "normal" são consumir menos gordura e exercitar-se muito para aumentar o gasto de energia com a ingestão diária de calorias, razão pela qual a maioria das pessoas não consegue perder peso com a dieta convencional.



Por outro lado, a dieta cetogênica usa gordura como combustível, o que significa que ela é usada em vez de ser armazenada. Então, a perda de peso se torna fácil. Além da perda de peso, a dieta cetogênica é conhecida como a dieta "curativa".

A falta de ingestão de açúcar tem sido comprovada para ajudar e prevenir muitas doenças, como doenças cardíacas, pressão alta, câncer, epilepsia e muitos sintomas de envelhecimento. A manipulação de carboidratos, gorduras e proteínas é crucial para entrar em cetose.

É um estado em que o corpo, privado dos carboidratos e açúcar usuais, é forçado a usar a gordura como principal combustível. Assim, a proporção de gorduras e proteínas é significativamente maior do que os carboidratos em geral.

Naturalmente, consumir menos carboidratos também significa diminuir a quantidade de insulina em seu corpo. Menos insulina; Menos armazenamento de glicose e gordura. É por isso que a dieta ceto tem sido tão bem sucedida em ajudar pessoas com diabetes.

Ajusta o nível de açúcar naturalmente. A proporção de carboidratos, gordura e proteína pode variar. Muitas pessoas se permitem até 50 gramas de carboidratos por dia e ainda perdem peso. Em um regime mais rigoroso, a

ingestão de carboidratos pode ser entre 15 e 20 gramas por dia. Quanto menos carboidratos, mais rápida a perda de peso, mas a dieta é muito flexível. Na dieta ceto, você não conta calorias.

Você conta carboidratos e ajusta a ingestão de carboidratos versus gordura e proteína. Uma típica dieta ceto obterá 60% de suas calorias de gordura, 15 a 25% de calorias de proteínas e 25% de calorias de carboidratos. A única limitação na dieta é o açúcar, que você precisa evitar.

A dieta cetogênica não é uma moda passageira. Muitos estudos científicos mostraram os benefícios e os efeitos curativos da cetose. Discuta a dieta cetogênica com seu médico se estiver interessado em consumir menos açúcar, perder peso ou como medidas preventivas contra problemas de saúde vulneráveis.



Capítulo 2 - Benefícios da dieta do ceto

Embora a dieta cetogênica seja popularmente conhecida como uma dieta de perda rápida de gordura, é na verdade mais do que aparenta. De fato, a perda de peso e níveis mais altos de energia são apenas subprodutos da dieta cetônica, um tipo de bônus.

Está cientificamente provado que a dieta ceto tem muitos benefícios médicos adicionais.



Vamos começar afirmando que uma dieta rica em carboidratos, com seus muitos ingredientes processados e açúcares, não tem absolutamente nenhuma saúde benefícios. Estas são apenas calorias vazias, e a maioria

dos alimentos processados serve apenas para roubar o corpo dos nutrientes de que necessita para se manter saudável.

Aqui está uma lista de benefícios reais para reduzir seus carboidratos e comer gorduras que convertem em energia:

Controle de açúcar no sangue

Manter o açúcar no sangue em um nível baixo é fundamental para gerenciar e prevenir o diabetes. A dieta ceto tem provado ser extremamente eficaz na prevenção do diabetes. Muitas pessoas que sofrem de diabetes também estão acima do peso.

Isso torna natural um regime de perda de peso fácil. Mas a dieta cetona faz mais. Os carboidratos são convertidos em açúcar, o que para os diabéticos pode resultar em um pico de açúcar. Uma dieta pobre em carboidratos previne esses picos e permite mais controle sobre os níveis de açúcar no sangue.

Foco mental

A dieta ceto é baseada em proteínas, gorduras e carboidratos baixos. Como já discutimos, isso força a gordura a se tornar a principal fonte de energia. Esta não é

a dieta ocidental normal, que pode ser bastante deficiente em nutrientes, particularmente ácidos graxos, que são necessários para o bom funcionamento do cérebro.

Quando as pessoas sofrem de doenças cognitivas, como a doença de Alzheimer, o cérebro não está usando glicose suficiente, assim fica com falta de energia, e o cérebro tem dificuldade em funcionar em alto nível. A dieta ceto fornece uma fonte adicional de energia para o cérebro.

Um estudo da Associação Americana de Diabetes descobriu que os diabéticos Tipo 1 melhoraram sua função cerebral após consumir o coconutoil. Esse mesmo estudo indicou que as pessoas que sofrem de Alzheimer podem ter melhor capacidade de memória em uma dieta cetônica.

Aqueles com Alzheimer observaram melhores escores de memória que podem se correlacionar com a quantidade de níveis de cetonas presentes. O que este estudo significa para uma pessoa comum?

Com a ênfase nos ácidos graxos, como o ômega 3 e o ômega 6, encontrados nos frutos do mar, a dieta ceto provavelmente alimentará o cérebro com os nutrientes adicionais para ajudar a alcançar um estado mental mais saudável.

O tecido cerebral é composto em grande parte por ácidos graxos (você já ouviu falar do peixe como "alimento cerebral"), e o aumento do consumo desses ácidos graxos levará logicamente à melhoria da saúde do cérebro.

Nosso corpo não produz ácidos graxos por conta própria; só podemos obtê-lo através da nossa dieta. E a dieta cetônica é rica em ácidos graxos.

Uma dieta rica em carboidratos pode levar a um cérebro "nebuloso", onde você tem dificuldade em se concentrar. A concentração torna-se mais fácil com o aumento de energia fornecida pela dieta cetônica.

Na verdade, muitas pessoas que não têm necessidade ou desejo de perder peso usam a dieta ceto para melhorar as funções cerebrais.

Energia Aumentada

Não é incomum, e se tornou quase normal, sentir-se cansado e esgotado no final do dia como resultado de uma dieta pobre em carboidratos. A gordura é uma fonte de energia mais eficiente, fazendo com que você se sinta mais vitalizado do que em uma corrida de "açúcar".

Acne

Embora a maioria dos benefícios de uma dieta ceto esteja bem documentada, um benefício pega algumas pessoas de surpresa: pele melhor e menos acne. A acne é bastante comum. Noventa por cento dos adolescentes sofrem com isso, e muitos adultos também.

Enquanto sempre foi pensado que a acne pelo menos foi exacerbada pela dieta pobre, a pesquisa controlada ainda está sendo conduzida. No entanto, muitas pessoas na dieta ceto relataram pele mais clara. Pode haver uma razão lógica. Um estudo de 1972 descobriu que altos níveis de insulina pode causar a erupção da acne.

Como uma dieta cetônica mantém a insulina em um nível baixo e saudável, ela pode muito bem afetar a saúde da pele. Além disso, a acne prospera na inflamação. A dieta cetogênica facilita e reduz a inflamação, permitindo que o corpo diminua as erupções da acne.

Os ácidos graxos, encontrados em abundância nos peixes, são um anti-inflamatório conhecido. Enquanto a pesquisa ainda está sendo feita, parece provável que uma dieta cetona tenha efeitos benéficos para uma pele mais clara, saudável e brilhante.

Ceto e Anti-Aging

Muitas doenças são um resultado natural do processo de envelhecimento. Embora não tenham sido feitos estudos em seres humanos, estudos em ratos mostraram melhora das células do cérebro em uma dieta cetônica.

Vários estudos mostraram um efeito positivo da dieta cetona em pacientes com doença de Alzheimer. O que sabemos é que uma dieta repleta de bons nutrientes e antioxidantes, pobre em açúcar, rica em proteínas e gorduras saudáveis, enquanto pobre em carboidratos, melhora nossa saúde geral.

Ela nos protege das toxinas de uma dieta pobre. Há também pesquisas indicando que o uso de ácidos graxos como combustível em vez de açúcar pode retardar o processo de envelhecimento, possivelmente por causa dos efeitos negativos que o açúcar tem sobre o nosso bem-estar geral.

Além disso, o simples ato de comer menos e consumir menos calorias é uma questão de saúde básica, já que previne a obesidade e seus efeitos colaterais inerentes. Até agora, os estudos foram limitados.

No entanto, considerando os poderosos efeitos positivos da dieta cetogênica em nossa saúde, é lógico supor que essa dieta nos ajudará a envelhecer de uma maneira mais natural, ao mesmo tempo em que adia o efeito natural do envelhecimento.

Uma dieta ocidental normal carregada de açúcares e alimentos processados é certamente prejudicial para afastar os sinais do envelhecimento.

Ceto e fome

Uma das principais razões pelas quais as dietas falham é a fome. As pessoas que fazem dieta sentem fome e privam-se e simplesmente desistem. Uma dieta baixa em carboidratos naturalmente deixa as pessoas satisfeitas e satisfeitas.

Menos fome significa que as pessoas permanecerão na dieta por mais tempo, enquanto consomem menos calorias.

Ceto e Visão

Diabéticos estão cientes de que o alto nível de açúcar no sangue pode levar a um risco maior de desenvolver catarata. Como a dieta ceto controla os níveis de açúcar, ela pode ajudar a manter a visão e ajudar a prevenir a

catarata. Isso foi comprovado em vários estudos envolvendo pacientes diabéticos.

Ceto e Autismo

Sabemos que a dieta ceto afeta as funções cerebrais. Em um estudo sobre autismo, descobriu-se que também tem um efeito positivo sobre o autismo. Trinta crianças autistas foram colocadas na dieta cetônica. Todos mostraram melhora no comportamento autista, especialmente aqueles no espectro autista mais brando.

Enquanto mais estudos são necessários, os resultados foram extremamente positivos.



Capítulo 3 - Dieta Cetônica e Câncer

O câncer se transformou em uma doença grave em nossa sociedade moderna. Embora o câncer não tenha sido um fator importante antes do século 20 (existiu, é claro), nossa dieta moderna e estilo de vida sedentário fizeram do câncer a segunda causa básica de morte, com 1600 americanos morrendo dessa doença todos os dias.

Parece que nossos corpos não reagem bem a serem expostos a toxinas diárias. Embora qualquer tratamento contra o câncer deva ser orientado pelo seu médico, é uma boa idéia discutir a dieta cetônica e o que ela pode fazer para ajudar no tratamento dessa doença.

Uma dieta ceto específica para câncer pode consistir em até 90% de gordura. Há uma boa razão para isso. O que os médicos sabem é que as células cancerígenas se alimentam de carboidratos e açúcar. É isso que os ajuda a crescer e se multiplicar em número.

Como vimos, a dieta ceto reduz drasticamente o consumo de carboidratos e açúcar, pois nosso metabolismo é alterado. O que a dieta ceto faz, em essência, é remover o “alimento” no qual as células cancerosas se alimentam e as morre de fome. O resultado é que as células cancerosas

podem morrer, multiplicar-se a uma taxa mais lenta ou diminuir.

Outra razão pela qual uma dieta cetônica é capaz de desacelerar o crescimento das células cancerígenas é que, ao reduzir as calorias, as células cancerígenas têm menos energia para se desenvolver e crescer em primeiro lugar.

A insulina também ajuda as células a crescerem. Desde que a dieta cetônica reduz o nível de insulina, ela diminui o crescimento de células tumorais. Quando na dieta cetônica, o corpo produz cetonas. Enquanto o corpo é alimentado por cetonas, as células cancerígenas não são.

Portanto, um estado de cetose pode ajudar a reduzir o tamanho e o crescimento das células cancerígenas. Um estudo monitorou o crescimento de tumores em pacientes que sofrem de câncer do trato digestivo. Dos pacientes que receberam uma dieta rica em carboidratos, os tumores apresentaram um crescimento de 32,2%.

Pacientes em dieta ceto apresentaram um crescimento de 24,3% em seu tumor. A diferença é bastante significativa. Outro estudo envolveu cinco pacientes que combinaram quimioterapia com dieta ceto. Três desses pacientes entraram em remissão. Dois pacientes viram uma progressão da doença quando saíram da dieta cetônica.

Mais estudos são necessários, mas esses números são encorajadores.

A dieta cetônica pode ajudar a prevenir o câncer de ocorrer em pacientes diabéticos em primeiro lugar. Pessoas com diabetes têm um nível de risco mais elevado para desenvolver câncer devido a níveis elevados de açúcar no sangue.

Desde que a dieta cetogênica é extremamente eficaz na diminuição dos níveis de açúcar no sangue, pode impedir o aparecimento inicial de câncer. Pelo que a pesquisa descobriu até agora, a dieta cetogênica pode:

1. Interromper o crescimento de células cancerígenas.
2. Ajudar a substituir as células cancerígenas por células saudáveis.
3. Mudar o metabolismo do corpo e permita que as células cancerosas “morram de fome”, privando-as da nutrição necessária.
4. Ao diminuir o nível de insulina do corpo, o corpo cetogênico pode impedir o aparecimento de células cancerígenas. Em uma dieta cetogênica especificamente

para o câncer, suas gorduras devem ser de 75 a 90%, proteínas de 15% a 20% e menos de 5% de carboidratos.

Alimentos para comer

1. Ovo, incluindo as gemas
2. Todos os vegetais verdes e folhosos, assim como a couve-flor, o abacate, os cogumelos, os pimentões, os pepinos e os tomates.
3. Ao escolher laticínios, opte pela versão completa de queijos, manteiga, creme azedo, iogurte e leite.
4. Coma nozes, amêndoas, avelãs e sementes de girassol e abóbora.

Alimentos para comer com moderação

1. Tenha uma porção de vegetais de raiz, como inhame, pastinaca, cenoura e nabos por dia.
2. Frutas contêm açúcar, então trate-as como doces. Um pequeno pedaço por dia.
3. Um copo de vinho seco uma vez por semana. Não coquetéis com açúcares.

4. Um pequeno pedaço de chocolate com 75 por cento ou mais de conteúdo de cacau uma vez por semana.

Alimentos a evitar

1. Qualquer alimento que contenha açúcar, incluindo cereais; refrigerantes, sucos e bebidas esportivas, doces e chocolate. Limite os adoçantes artificiais tanto quanto possível.

2. Alimentos ricos em amido, como massas e batatas, pães, batatas fritas e batatas fritas, óleos de cozinha e margarina.

3. Todas as cervejas



Capítulo 4 - Dieta cetóide e epilepsia

O uso inicial da dieta ceto não teve nada a ver com a perda de peso ou o controle do diabetes, para o qual é agora tão bem conhecido. Em vez disso, a dieta foi criada por um médico em 1924 para ajudar seus pacientes que sofrem de epilepsia.

A epilepsia é um distúrbio do sistema nervoso que pode causar convulsões recorrentes a qualquer momento. Os sintomas podem ser espasmos e convulsões, ou uma visão psicológica incomum do mundo. Em qualquer caso, é causada por atividade cerebral anormal.

A gravidade dos sintomas varia de pessoa para pessoa. Uma pessoa é diagnosticada com epilepsia apenas se sofrer de mais de duas convulsões em um dia inteiro. Qualquer pessoa pode sofrer desse distúrbio, mas parece afetar mais as crianças pequenas, talvez porque o cérebro jovem ainda esteja em estado de desenvolvimento.

Apreensões são freqüentemente gerenciadas por drogas. Às vezes eles trabalham; às vezes eles não. Já em 1924, o Dr. Russell Wilder, da Mayo Clinic, realizou uma pesquisa inovadora e criou a dieta cetogênica para ajudar crianças que sofrem de epilepsia. Foi notavelmente eficaz, mas os médicos perderam o interesse quando novos ataques de

medicamentos anti-sépticos vieram no mercado. Era mais fácil prescrever medicação do que discutir dieta. No entanto, as pessoas que usaram a dieta ceto para tratar convulsões continuaram a ver um sucesso notável.

Hoje, os médicos estão voltando a usar a dieta rica em carboidratos e gorduras para tratar seus pacientes. Os resultados foram extremamente promissores. Em 1998, o *Jornal of Pediatrics* publicou um estudo envolvendo 150 crianças que sofreram convulsões, apesar de tomarem medicamentos anticonvulsivantes populares.

As crianças foram colocadas na dieta cetogênica por um ano, e os pesquisadores avaliaram seu progresso. Oitenta e três por cento dos indivíduos ainda estavam no estudo após 3 meses. Mais de um terço das crianças apresentou uma redução de 90% nas convulsões.

No final do ano, pouco mais da metade dos participantes permaneceu na dieta, e um quarto deles apresentou uma redução de 90% nas crises. Os números indicam que a dieta ceto tem um efeito tremendamente positivo em crianças que sofrem de convulsões.

Os pesquisadores consideram mais eficaz que a medicação em muitos casos. Para qualquer pessoa com filhos que

tenha convulsões, a inclusão de uma dieta cetônica no tratamento da criança deve ser discutida com seu médico.

Outra pesquisa sobre os efeitos da dieta ceto na epilepsia infantil envolveu 145 crianças. As crianças foram divididas em dois grupos, com um grupo sendo tratado com medicação enquanto o outro grupo recebendo dieta cetogênica.

Setenta e quatro por cento do grupo de dieta cetogênica foram bem sucedidos na redução de convulsões. Houve mais estudos sobre a epilepsia infantil e a dieta cetônica. Estes têm despertado novo e considerável interesse dentro da profissão médica.



Capítulo 5 - Dieta Ceto e Pressão

Arterial

Um terço dos adultos americanos sofre de pressão alta. É um grave problema de saúde que pode levar a ataques cardíacos e derrames. Obviamente, quanto maior a pressão arterial, maior o risco. Envelhecimento e obesidade aumentam muito as chances de desenvolver pressão alta.

A pressão arterial é geralmente tratada com uma variedade de medicamentos, alguns dos quais podem ter efeitos colaterais. A melhor pressão arterial é de 120/80. A hipertensão arterial é o resultado da hipertensão, e as causas nem sempre são claras, mas vivemos em um mundo cada vez mais tenso, mais e mais pessoas estão lidando com a pressão alta.

É um fato conhecido que pessoas que sofrem de pressão alta freqüentemente carregam excesso de gordura da barriga e podem se tornar em risco de diabetes tipo 2. Chegar à raiz de todos esses problemas pode exigir uma mudança no estilo de vida.

Os sintomas da hipertensão arterial podem ser causados por uma sobrecarga de carboidratos na dieta, mais do que o corpo é capaz de manipular. Como já discutimos, os

carboidratos são convertidos em açúcares, o que eleva o nível de açúcar no sangue do corpo, forçando o corpo a criar insulina adicional.

A insulina armazena gordura e um excesso de insulina pode levar à obesidade. Tudo isso pode ter um efeito negativo na sua pressão sanguínea. Consumir menos carboidratos diminui tanto o nível de insulina quanto o nível de pressão arterial.

Esta simples mudança na dieta pode fazer uma enorme diferença na sua pressão arterial. Em um estudo interessante publicado no Archives of Internal Medicine, 146 pessoas com excesso de peso participaram de um experimento de perda de peso.

As pessoas foram divididas em dois grupos. Um grupo foi colocado em uma dieta cetogênica contendo um máximo de 20 gramas de carboidratos, enquanto o outro grupo recebeu a droga orlistat, além de ser aconselhada a seguir um regime de baixo teor de gordura.

Ambos os grupos apresentaram perda de peso semelhante. O que surpreendeu os pesquisadores foi que metade do grupo ceto mostrou uma diminuição na pressão arterial, enquanto apenas 21 por cento do grupo com dieta com baixo teor de gordura teve qualquer diminuição na pressão

arterial. Enquanto a própria perda de peso provocaria uma redução da pressão arterial, o estudo sugere que a diminuição da ingestão de carboidratos pode ajudar a reduzir ainda mais a pressão arterial. Verificou-se que o potássio especificamente teve um efeito enorme na hipertensão menor.

Os médicos recomendam pelo menos 4.700 mg de potássio por dia para quem deseja reduzir a pressão arterial.

Alimentos ricos em potássio são:

- Abacate
- Abóbora Acorn
- Bananas
- Água de coco
- Damasco seco
- Romã
- Salmão
- Espinafre
- Batata doce
- Feijão branco

Enquanto todos esses alimentos são permitidos na dieta cetogênica, limite a ingestão de batata doce e feijão, que são ricos em amido e podem conter um alto nível de carboidratos.



Capítulo 6 - O que eu como em uma dieta ceto?

Algumas pessoas associam a dieta ceto à má palavra “gordura” e são rápidas em descartá-la. Nada poderia estar mais longe da verdade. A gordura é permitida porque é convertida em energia. Nosso corpo precisa de gorduras saudáveis para prosperar.

Outros alimentos na dieta não poderiam ser mais saudáveis. Quando você está comendo cetogênica, você está preenchendo seu corpo com nutrição. Vamos dar uma olhada nos alimentos que você vai comer.

Como este livro já apontou, a eliminação de alimentos processados e açúcar é uma das melhores coisas que você pode fazer pela sua saúde em geral. Alimentos processados são preenchidos com conservantes tóxicos que não fazem nada para você, mas roubam sua boa saúde. Fresh é sempre melhor.

Ao comprar qualquer coisa no mercado, adquira o hábito de ler os rótulos. Eles podem ser muito sorrateiros e reveladores. Mantenha seus carboidratos abaixo de 50 gramas por dia e você sentirá a diferença. Uma dieta cetogênica mais estrita conterá aproximadamente 20 gramas de carboidratos por dia.

Alimentos para comer em uma dieta cetogênica

1. Frutos do Mar

Todo mundo sabe sobre os ácidos graxos saudáveis, vitaminas e minerais em frutos do mar. Muito poucos de nós comem o suficiente. A dieta ceto estimula o consumo de todas as coisas do mar. Camarões e caranguejos são isentos de carboidratos e outros mariscos contêm apenas uma pequena quantidade de carboidratos.

Peixes gordurosos, como salmão e sardinha, são altamente recomendados devido ao seu alto teor de ácidos graxos

ômega. Peixe é realmente brainfood. Desfrute de pelo menos duas porções ou mais de frutos do mar por semana na dieta ceto. Atum enlatado simples conta como frutos do mar.

2. Legumes

Pode uma dieta que recomenda ilimitado verde, vegetais de folhas ser tudo menos saudável? Eles são extremamente pobres em carboidratos e repletos de vitaminas, antioxidantes e fibras de que precisamos diariamente.

Acredita-se que vegetais verdes como brócolis, espinafre e couve diminuem o risco de doenças cardíacas e câncer. Couve-flor e nabos podem ser preparados para parecer e saborear como arroz ou purê de batatas, com muito menos amido e carboidratos.

Legumes ricos em amido, como batatas ou beterrabas, têm carboidratos e devem ser limitados na dieta cetônica.

3. Alimentos lácteos

a. Existem queijos para satisfazer o gosto de todos. Eles são ricos em gordura para energia, rica em proteínas e cálcio e pobre em carboidratos.

b. Iogurte e queijo cottage são uma ótima fonte de proteína e cálcio. Eles são low-carb e se encaixam bem no estilo de vida cetogênico.

Certifique-se de ficar com iogurte natural, pois os tipos com sabor contêm muito açúcar, assim como as chamadas versões de baixo teor de gordura do iogurte. Você pode saborear iogurte e queijo cottage com algumas bagas e nozes.

4. Abacates

Abacates são verdadeiramente "superalimento". Eles são ricos em vitaminas e minerais importantes, incluindo o potássio. De acordo com um estudo, acredita-se também que os abacates ajudam a reduzir o colesterol em 22%. Carregado de nutrientes e sabor delicioso, o abacate tem apenas 2 gramas de carboidratos líquidos. Use-os em saladas e sanduíches.

5. Carne e Aves

A dieta ceto permite que você coma bastante carne. A carne contém muito poucos carboidratos e é rica em proteínas para ajudar a construir músculos. Sempre que

possível, escolha carnes saudáveis que são mais altas em ácidos graxos.

6. Ovos

Os ovos são ricos em proteínas e contêm apenas 1 grama de carboidratos. Como eles também são baratos, eles são ideais para qualquer pessoa com uma dieta cetogênica. Os ovos também fazem você se sentir satisfeito, ajudando você a comer menos.

Muitas pessoas se orgulham de consumir apenas o branco dos ovos, mas a verdadeira nutrição está na gema, portanto, certifique-se de comer o ovo na sua totalidade.

7. Óleo de Coco

Muitas pessoas não estão familiarizadas com o óleo de coco, outro "superalimento". É perfeito para pessoas que lidam com diabetes e tem sido usado com pacientes com Alzheimer.

O óleo de coco pode ser usado na maioria das receitas em vez de manteiga ou óleo. Você também pode usá-lo para fritar e refogar.

8. Chocolate Escuro

Você sabia que o chocolate amargo tem uma grande quantidade de antioxidantes? De fato, o chocolate escuro está alcançando superalimento. O chocolate com 80% ou mais de pó de cacau real pode reduzir sua pressão arterial.

Uma barra de 80% de chocolate amargo contém 10 gramas de carboidratos, portanto, definitivamente conta como um lanche saudável. Tenha em mente o menor teor de cacau, menos saudável será o chocolate. O chocolate de leite não conta como um chocolate saudável.

Alimentos para evitar em uma dieta cetogênica

A dieta ceto tem muito menos alimentos restritos do que muitas outras dietas. Açúcar, claro, deve ser evitado. Isso não significa que você não pode desfrutar de sobremesas doces. Existem muitas receitas amigáveis ao keto que substituem o molho de maçã sem açúcar por açúcar em produtos assados.

Adoçantes substitutos como Stevia também podem ser usados com moderação. Tenha em mente que as frutas são saudáveis, mas elas contêm muito açúcar, então limite a quantidade que você come a apenas algumas fatias por dia. Sucos de frutas são concentrados que possuem vitaminas,

mas não possuem fibras. E seu teor de açúcar é extremamente alto. Leia o rótulo em qualquer garrafa de suco antes de comprar. Os melhores sucos são “verdes” com apenas uma pitada de fruta para dar sabor.

Tenha cuidado com cereais. A maioria é embalada com açúcar e roubada de qualquer nutriente. Muitos afirmam que “a nutrição foi adicionada”, mas tudo isso significa que toda a nutrição foi removida e substituída por uma pequena quantidade, e um monte de açúcar por gosto.

Cem por cento dos farelos de cereais vai caber em sua dieta cetona, e você pode adoçar com um punhado de bagas. Apenas certifique-se de examinar todos os rótulos no corredor de cereais. Eles podem ser muito complicados.

Além disso, lembre-se de que o mel também é considerado açúcar. Omitir totalmente amidos brancos de sua dieta. Eles não são nada além de calorias vazias. Isso inclui pão branco, macarrão e arroz. Compre a versão integral e desfrute com moderação.

Legumes e feijões são saudáveis para você, mas eles são ricos em carboidratos. Você pode tê-los ocasionalmente; apenas certifique-se de mantê-lo dentro de sua contagem diária de 20 - 50 carb-gram. Os álcoois tendem a ser calorias vazias, mas certos espíritos serão melhores para

você do que outros. A cerveja é preenchida com carboidratos e deve estar fora de sua dieta cetônica. A expressão “barriga de cerveja” existe por um motivo. Desfrute de um copo de vinho.

Claro, existem variações em diferentes tipos de vinho. Os vinhos secos contêm uma quantidade mínima de açúcar, enquanto os vinhos doces de sobremesa contêm muito mais.

Álcool puro, como uísque e vodka, são isentos de carboidratos, mas contêm calorias, portanto tenha cuidado. Misturar álcool para coquetéis sofisticados geralmente cria um refúgio para o açúcar, então evite-os.

Refrigeradores de vinho podem ser um deleite saboroso, mas na realidade, eles são apenas refrigerantes açucarados com algum álcool adicionado. Eles definitivamente não devem estar em sua dieta keto a qualquer momento.



Capítulo 7 - Dieta ceto para perda rápida de peso

Muitas pessoas confundem a dieta cetogênica com dietas pobres em carboidratos ou paleo dietas. No entanto, existem diferenças consideráveis das quais você deve estar ciente.

Ceto v. Low Carb

Uma dieta low-carb pode ser o que quiser, desde que seja pobre em carboidratos. E "baixo" raramente é definido. Em uma dieta baixa em carboidratos, você simplesmente faz escolhas alimentares aleatórias que limitam sua ingestão de carboidratos arbitrariamente.

Como não há um número real, você ainda pode estar consumindo muitos carboidratos. Mais importante ainda, o que falta na dieta de baixo carboidrato é que o estado cetônico de todos os críticos transforma carboidratos em gorduras e fornece ao seu corpo uma nova e eficaz fonte de combustível.

Isso pode deixar você com muita fome e cansado. A dieta cetogênica tem uma relação específica entre carboidratos e gorduras e proteína. Essa manipulação é fundamental, e é

por isso que uma dieta baixa em carboidratos não funciona tão bem, se é que é.

Ceto v. Paleo

O Paleo também é uma dieta do tipo low-carb. Baseia-se no pressuposto de que a maneira como nossos ancestrais das cavernas fizeram o mesmo, isto é, carne e não carboidratos, açúcares ou grãos, é o tipo mais saudável de dieta.

Existem problemas com esse raciocínio. Primeiro, nossos ancestrais nunca experimentaram o tipo de doença que enfrentamos. A dieta cetogênica é especificamente uma dieta que se destina a beneficiar o corpo de várias maneiras e ajudar a prevenir doenças.

A dieta paleo não faz isso. Além disso, a dieta paleo é baseada em comer carne em vez de manipular a proporção de gorduras, carboidratos e proteínas para atingir um estado cetônico que usa gordura como combustível.

Dieta Cetogênica

Basicamente, o cetogênico é de baixo carboidrato, mas é muito mais. Há uma razão pela qual a dieta cetogênica se tornou tão popular. Isso ajuda a melhorar o seu bem-estar

geral, além de ajudar você a perder peso. Você tem mais energia durante o dia e sente-se saciado e cheio, reduzindo assim o desejo por lanches não saudáveis. Em essência, você está comendo menos, mas melhor.

É isso que faz com que a dieta ceto seja tão única e bem sucedida. A dieta cetogênica não é uma pílula mágica composta por alguns gurus. Inúmeros estudos e depoimentos são capazes de apoiar a eficácia desta dieta.

É um método cientificamente comprovado que equilibra a ingestão de gordura do seu corpo para ajudar a alcançar a perda de peso ideal. Ao usar gordura em vez de açúcar como sua principal fonte de energia, a dieta ceto induz um estado de cetose, que é atingido quando o corpo deixa de receber carboidratos para transformar em glicose.

Quanto menos carboidratos você consome, mais você força seu corpo a queimar gordura em vez de armazená-lo. É por isso que é possível perder peso tão rapidamente na dieta cetônica. Conta carboidratos em vez de calorias. Usar gorduras como fonte adicional de energia é o que é a cetose.

É um estado natural que ajudou nossos ancestrais caçadores-coletores a sobreviverem nos primeiros dias. Eles se alimentavam de comidas com baixo teor de

carboidratos quando podiam e jejuavam quando a comida era escassa. A gordura foi armazenada e convertida em energia durante os tempos escassos.

O estado cetogênico é um estado humano natural, que torna a dieta cetogênica tão poderosa e bem-sucedida. Além dos benefícios da dieta keto, a maioria das pessoas simplesmente aprecia o modo como elas se sentem melhor.

Os resultados de perda de peso na dieta ceto diferem entre os indivíduos, dependendo da sua composição corporal específica. Mas a perda de peso tem sido o resultado consistente de pessoas que estiveram na dieta cetônica. A dieta cetônica é conhecida como a melhor dieta para perda de peso, assim como a mais saudável.

Um estudo de 2017 dividiu os participantes do treinamento de Crossfit em dois grupos, com ambos os grupos seguindo o treinamento físico, mas apenas um grupo combinou a dieta cetogênica com o treinamento. Os resultados mostraram que aqueles na dieta ceto diminuíram sua massa de gordura e peso muito mais do que o outro grupo.

O grupo de dieta ceto apresentou uma média de 3,5 quilos de perda de peso, 2,6% de gordura corporal e 2,83 quilos de massa gorda, enquanto o outro grupo não perdeu peso, gordura corporal ou massa gorda. Ambos os grupos

mostraram capacidade de desempenho atlético semelhante. Um estudo de 2012 dividiu crianças e adolescentes com excesso de peso em dois grupos; um foi colocado em uma dieta ceto, o outro em uma dieta de baixa caloria.

Como em outros estudos cetônicos, as crianças na dieta cetônica diminuíram seu peso, massa gorda e diminuíram consideravelmente seus níveis de insulina em relação ao grupo hipocalórico. Além da perda de peso mais rápida, uma vantagem decisiva da dieta ceto com uma dieta de baixa caloria é que as pessoas realmente aderem à dieta cetônica.

Uma dieta de baixa caloria irá ajudá-lo a perder peso, mas você pode sentir fome constantemente. Essa é a principal razão pela qual a maioria das dietas falha. A fome e a privação não fazem parte do estilo de vida cetogênico.

Cetose Explicada

Como dissemos anteriormente, a dieta ceto não é mágica. É ciência comprovada. Cetose é uma ocorrência natural que acontece quando você não alimenta seu corpo com carboidratos suficientes e é forçado a procurar energia em outro lugar.

Você, sem dúvida, experimentou cetose quando perdeu uma refeição ou esgotou seu corpo com exercícios rigorosos. Sempre que estas coisas acontecem, o seu corpo ajuda-o a aumentar o seu nível de cetonas.

No entanto, a maioria das pessoas consome açúcar e carboidratos suficientes para impedir a ocorrência de cetose. Nós amamos o nosso açúcar e carboidratos, não importa o quão ruim eles são para nós, e nossos corpos vão usá-los como combustível.

E como nosso corpo quer nos ajudar, transforma qualquer excesso de glicose em gordura e a armazena para uso futuro. Gordura armazenada traduzida naquelas ridículas gorduras da barriga que você nunca quer.

Quanto mais você restringir o consumo de carboidratos, mais seu corpo produzirá cetonas. Realmente não tem outras opções. Quando restringimos a quantidade de carboidratos que ingerimos, nosso corpo ainda nos fornece energia, mas precisa se voltar para outra fonte.

E essa fonte alternativa é a gordura que foi cuidadosamente armazenada para emergências. O resultado é um estado de cetose. Isso acontece quando o nosso corpo quebra a gordura em ácidos graxos e glicerol. Pesquisadores descobriram a maior parte do que sabem

sobre cetose de pessoas que jejuam, privando-as de todas as fontes de energia. Depois de dois dias de jejum, o corpo está começando a produzir cetonas enquanto quebra a proteína disponível e começa a usar gordura armazenada como combustível.

A cetose é o processo natural pelo qual o corpo atravessa quando privado de outras fontes de energia. Obviamente, fazer dieta cetogênica é mais saudável que o jejum. O cetogênico deve se tornar um estilo de vida, não um método rápido de perda de peso.

Uma das razões pelas quais é tão benéfico é que as cetonas oferecem proteção contra doenças e danos que podem afetar o corpo. Como mencionado anteriormente, a dieta ceto é uma excelente ferramenta para prevenir muitas doenças e manter a saúde e a força por mais tempo.

Planejar suas refeições cetônicas dependerá em grande parte de seus objetivos. Você está tentando perder peso, ou você está na dieta ceto para aliviar os sintomas de algumas doenças? A dieta ceto média consistirá em quatro refeições por dia, com um total de 100 gramas de proteína, 25-50 gramas de carboidratos e 140-160 gramas de gordura.

Isso pode, é claro, ser ajustado às suas necessidades pessoais. Por exemplo, se você estiver em uma dieta cetônica para melhorar as funções cognitivas, você pode aumentar sua ingestão de gordura para 90 gramas por dia, para melhores resultados.

Benefícios do jejum intermitente no ceto

A ciência por trás da dieta cetogênica é que o corpo queima gordura quando é privado de outras fontes de combustível. O jejum intermitente é uma privação deliberada de alimentos e leva o conceito um passo adiante. Nós não estamos falando de jejum a longo prazo.

Jejum intermitente durante uma dieta cetônica significava fazer duas refeições por dia ou jejuar por um dia por semana. O tempo de jejum dá ao corpo a chance de descansar e se livrar de toxinas. Ele fornece um impulso extra para os benefícios de perda de peso de ceto e é uma ótima maneira de impulsionar a dieta.

Para perda de peso, a dieta cetônica, combinada com o jejum intermitente, ajudará você a atingir sua meta com mais rapidez e facilidade.



Capítulo 8 - Começando na dieta do Ceto

Você está pronto para um novo e melhorado você? Parabéns. Há tantos benefícios maravilhosos para a dieta cetogênica, você pode esperar muitas mudanças positivas, tanto físicas quanto mentais. Então, não vamos atrasar e começar a jornada.

Limpar sua despensa

Temos certeza de que você tem muita força de vontade, mas não há necessidade de enfrentar uma cozinha cheia de açúcares e carboidratos tentadores.

Faça uma varredura limpa e embale os itens ofensivos em uma caixa. Então doe o saque a um vizinho necessitado ou a uma cozinha de sopa. Eles vão apreciar o seu gesto, e você está no seu caminho para um estilo de vida cetônico.

Se você tem família, tente envolvê-los. Se eles se recusarem a comer carboidratos e açúcar, pelo menos insista em fazê-lo longe de casa. É um pedido justo.

Pesar-se

A dieta ceto não exige que você viva pela tirania da escala. De fato, à medida que você constrói músculos saudáveis, você pode notar um ligeiro ganho inicial. Isso é ótimo, então não se preocupe. Você deve, no entanto, ter uma idéia de qual é o seu ponto de partida.

Se você optou pela dieta ceto apenas para perder peso, você poderá acompanhar seu progresso. Mas não se torne escravo da balança. A pesagem ocasional, talvez uma vez por semana, é suficiente.

E quanto às suas refeições favoritas?

Talvez o simples pensamento de desistir de suas comidas favoritas tenha impedido você de começar o modo de vida cético. A verdade é que, para cada prato que você ama e

não pode viver sem (sim, isso inclui cheesecake e purê de batatas!), Você pode facilmente encontrar um substituto de baixo carboidrato que é tão saboroso.

Primeiro, vamos considerar itens no seu mercado rotulados como “baixo carboidrato”. Os rótulos são frustrantemente enganadores e você teria que ser um nutricionista para compreendê-los. Com frequência, os produtos de baixo carboidrato disponíveis no mercado simplesmente substituíram o açúcar por carboidratos, portanto não caia nesse bocado de engano.

Você precisa aprender a ler os rótulos com a diligência que você leu a vontade do seu tio rico, mas sua melhor aposta é ficar longe desses produtos e simplesmente encontrar substitutos mais saudáveis. O mesmo vale para qualquer coisa rotulada como “baixo teor de gordura”, o que inevitavelmente significa adição de açúcares.

Desejando um taco? Use um envoltório de alface em vez de uma casca de taco. Você quer arroz ou purê de batatas? Rale ou arroz uma couve-flor, e você não será capaz de dizer a diferença. Não pode desistir do seu prato de massa favorito?

Transforme uma abobrinha em “zoodles” cortando-a ou usando um cortador de espiral e desfrute de sua massa.

Você absolutamente tem que ter sua sobremesa favorita? Na dieta keto, você pode. Basta assar com farinha de amêndoa e usar purê de maçã e / ou abacate sem açúcar para criar uma suavidade doce.

Aprenda sobre o óleo de coco, que pode ser usado como um substituto da manteiga em refogar, fritar e assar. O óleo de coco tem benefícios incríveis para a saúde, especialmente para diabéticos tipo 2.

Na dieta ceto, você poderá desfrutar de todas as suas refeições favoritas, só que melhor.

Sempre fique hidratado

A dieta cetônica tende a diminuir o seu nível de insulina, pelo que os seus rins podem estar excretando mais líquidos do que o habitual. Certifique-se de beber muita água.

Condimentos podem ser o inimigo

Não suponha que condimentos não contenham uma dieta. Na dieta keto, eles certamente fazem. O ketchup é cheio de açúcar. Nem todos os molhos para salada são iguais. Leia o rótulo e nunca opte pela versão “livre de gordura”. Eles apenas substituíram o açúcar por gordura.

Encomendar saladas quando comer fora é uma das suas melhores opções, mas cuidado com o molho que o restaurante serve. Pergunte sobre os ingredientes, ou melhor, traga sua própria salada. Não hesite em fazer isso, mesmo em um restaurante chique onde o Maître d 'pode se tornar espasmódico ao vê-lo tirando a salada da sua sacola.

Acompanhe o seu nível de cetona

É especialmente importante estar ciente de como seu corpo está respondendo à dieta cetônica no início da dieta. Você pode fazer isso fazendo um simples teste de urina. Você também pode comprar um medidor de cetona no sangue. Recomenda-se realizar o teste no início da manhã.

Amigos e família podem ser irritantes - abençoe seus corações

Os mais próximos e queridos podem nem sempre entender o que você está fazendo. Ao comer em grupo, eles podem colocar uma pressão sutil em você para "apenas tentar uma mordida", ou "uma fatia de bolo não vai matar você". Ou pior, "mas eu cozinhei especialmente para você!"

Resolva manter sua dieta. Pode ajudar a encher com lanches amigáveis ao keto antes de se sentar e comer.

Desfrute de algumas nozes, um abacate, ou apenas uma perna de frango antes de comer, e você será menos tentado.

Comemore!

Ocasões comemorativas, especialmente se você é o convidado de honra, podem ser um grande obstáculo. Quando a turma no escritório ou seus pais entrarem um quarto com um bolo gritando “Surpresa!” no seu aniversário, é difícil recusar. Então, tente ser um pouco sorrateiro.

Por todos os meios jorra sobre a oferta. Você é esperado para fazer isso. Você pode até ajudar a cortar fatias. Em seguida, descubra um impulso súbito e irresistível de café, que você verbaliza em voz alta e claramente.

Gentilmente, remova-se do centro de atividades para obter café para si e para qualquer outra pessoa. No momento em que alguém percebe, espero que tenha perdido o fato de você não ter comido nada.

Viajando

Viajar na dieta cetônica pode ser um desafio, então esteja preparado. Pack um liquidificador pessoal com alguns

abacates e bananas para alguns smoothies rápidos e saudáveis. Embale algumas anchovas ou atum para proteína.

Comer fora

Comer não é tão difícil quanto você pode pensar. Mesmo os lugares de comida rápida têm saladas nos dias de hoje. Em qualquer restaurante, fique com carne e legumes e renuncie as batatas e macarrão. Você pode até mesmo navegar no complicado labirinto de um restaurante chinês.

Enquanto se abstém de arroz, você pode desfrutar do seguinte: Sopas, peixe cozido no vapor com legumes, ovos foo jovens, pratos fritos, Mu Shu sem os invólucros são apenas algumas sugestões.

Pergunte ao seu servidor se a sua refeição pode ser preparada sem amido de milho, que é frequentemente usado como um espessante.

Mesmo se você acabar em um lugar de fast food que não tem salada, basta jogar os pães de seu hambúrguer e apenas comer a carne. Você pode fazer o mesmo na casa de um amigo ou em um churrasco.

Exercício

A dieta ceto irá construir massa muscular e dar-lhe energia adicional. Não se esqueça de incorporar exercícios em sua rotina diária. Pode ser tão simples quanto andar mais, subir as escadas ou entrar em uma academia.

Por quanto tempo você deve ficar com uma dieta cetogênica?

A quantidade de tempo gasto com a dieta pode variar e deve ser discutida com seu médico. Muitas pessoas que usam a dieta cetogênica para perda de peso permanecem na dieta por várias semanas, até atingirem uma meta, e então recorrem a uma dieta paleo ou a outras dietas de manutenção.

Você não quer perder peso apenas para voltar aos seus antigos hábitos alimentares. Se você está na dieta cetogênica por razões médicas ou terapêuticas, verifique com seu médico para verificar se você deve permanecer na dieta por um longo período de tempo.



Capítulo 9 - Receita Ceto

Você pode pegar suas receitas favoritas e transformá-las em “ceto”. Abaixo estão algumas receitas para mostrar como é fácil. Pode ser uma excelente ideia comprar um livro de culinária keto para a sua cozinha. Duas das receitas mais importantes do ceto são o simples arroz de couve-flor e os “zoodles”.

Eles não poderiam ser mais fáceis de preparar. As pessoas podem ficar frustradas com a dieta keto quando desejam massas e arroz. Estas duas receitas satisfazem definitivamente esses desejos; eles provam como a coisa real. Os zoodles podem ser usados para qualquer prato de massa.

Invista em um contador de calorias, pois você precisará dele.

Muffins de omelete

Faça muitos destes antes do tempo. Eles vão rápido.

Ingredientes:

1 colher de sopa. manteiga 10 ovos Sal e pimenta a gosto
½ xícara de presunto em cubos
¼ xícara de espinafre drenado
¼ xícara de cebola picada
¼ xícara de pimentão vermelho picado
¼ xícara de queijo picado Pepper Jack

Instruções:

Pré-aqueça o forno a 350 graus. Cubra uma panela de muffin com spray antiaderente. Bata os ovos e misture os ingredientes restantes. Encha a forma do muffin com a mistura Asse por 25 minutos.

Fatos Nutricionais: Calorias 155; carboidrato. 2 g; gordura 10 g; proteína 12,5 g.

Caçarola de café da manhã

Esta é uma caçarola deliciosa que todos podem desfrutar. Isso vai deixar você satisfeito até o almoço.

Ingredientes:

10 ovos ¼ xícara de creme de leite
1 xícara de queijo ricota
1 cebola picada Sal e pimenta a gosto
1 pacote descongelado espinafre congelado
1 xícara de cogumelos fatiados
1 lb carne de salsicha desintegrado

Instruções:

Preaqueça o forno a 350 graus. Bata os ovos, o creme de leite, a ricota e a cebola bem. Tempere com sal e pimenta. Adicione o espinafre, cogumelos e salsichas desintegradas. Asse por 30 minutos.

Panquecas Ceto

Sirva estas panquecas com manteiga e calda sem açúcar ou com bagas.

Ingredientes:

1 ¼ xícara de farinha de amêndoa
2 colheres de sopa. mel traço de sal
1 colher de chá. fermento em pó
1 colher de chá. canela
6 ovos batidos
¼ xícara simples iogurte grego
3 colheres de sopa. manteiga derretida
1 colher de chá. Extrato de limão

Instruções:

Misture a farinha, o fermento e a canela em uma tigela. Combine os ovos, mel, iogurte, extrato de limão e manteiga em outra tigela.

Mexa lentamente a mistura de ovos na mistura de farinha. Use duas colheres de sopa de massa e coloque em uma chapa quente.

Cozinhe por 4 minutos, depois vire e cozinhe por mais 2 minutos. Continue até que toda a massa tenha sido usada. Informação Nutricional: 413 calorias; 34 g de gordura; 18,4 g de hidratos de carbono; 16,3 g de proteína.

Repolho vermelho maçã

Repolho é um ótimo vegetal para ter no ceto. Este prato de repolho vermelho é gostoso.

Ingredientes:

8 fatias de bacon, cortadas em pedaços
1 cebola grande em cubos
1 maçã descascada e fatiada
2 xícaras de caldo de galinha
3 colheres de sopa. vinagre de cidra vermelho
2 colheres de sopa. açúcar de coco ou substituto de açúcar, como Splenda
1 colher de chá. cravo moído
½ colher de chá. pimenta da Jamaica
½ colher de chá. noz-moscada Sal e pimenta a gosto
1 cabbag vermelho desfiado

Instruções:

Frite o bacon em uma frigideira até ficar crocante. Adicione a cebola e refogue por 5-6 minutos. Adicione o caldo, o açúcar, o vinagre, as especiarias, o sal e a pimenta. Adicione o repolho e cozinhe em fogo baixo por 45 minutos. Fatos Nutricionais: 160 calorias; 7,8 g de gordura; 16 g de hidratos de carbono; 4 g de proteína.

Granola de canela

A granola comprada em lojas geralmente tem um alto teor de açúcar. Tente isso em vez disso.

Ingredientes:

1 xícara de nozes picadas
½ xícara de coco ralado
¼ xícara de amêndoas fatiadas
2 colheres de sopa. sementes de girassol
½ colher de chá. canela
1 colher de sopa. coqueiro de açúcar
1 colher de sopa. manteiga derretida

Instruções:

Pré-aqueça o forno a 375 graus. Combine as nozes, coco ralado, amêndoas fatiadas e sementes de girassol. Adicione canela e açúcar de coco e mexa na mistura de nozes. Espalhe a mistura em uma única camada em uma assadeira.

Regue com a manteiga derretida. Asse por 20 minutos.
Fatos Nutricionais: 180 calorias; 19 g de gordura; 4,1 g de hidratos de carbono; 4 g de proteína.

Omelete de ervas com salmão defumado

Você pode apreciar esta omelete a qualquer momento, mas um café da manhã com proteínas e ácidos graxos inicia o dia corretamente.

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa. manteiga
- 2 ovos batidos
- 1 colher de chá. estragão
- 1 colher de chá. tomilho Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa. Manteiga

- 2 colheres de sopa. cebola picada
- 4 fatias de tomate muito finas
- 2 salmão defumado cortado
- 1 colher de chá. alcaparras

Instruções:

Bata os ovos e adicione o estragão, tomilho, sal e pimenta. Derreta a manteiga em uma frigideira e adicione os ovos batidos e as cebolas picadas. Cozinhe por 3-4 minutos, até que os ovos comecem a endurecer. Transfira a omelete

para um prato e cubra com as fatias de tomate e salmão. Polvilhe com alcaparras. Fatos Nutricionais: Calorias: 239; gordura 15 g; carboidratos 4 g; proteína 22 g.

Salada Cheeseburger

Este é o seu cheeseburger favorito sem o coque.

Ingredientes:

1 lb de carne moída Sal e pimenta a gosto
3 xícaras de alface picada
1 cebola pequena em cubos
1 tomate fatiado
¼ xícara de queijo cheddar picado
4 colheres de sopa. molho de azeite e vinagre

Instruções:

Frite a carne moída em uma frigideira por 4 minutos. Adicione a cebola e cozinhe por mais 5 minutos. Coloque a carne e as cebolas em uma tigela e adicione os ingredientes restantes, exceto o molho.

Casaco com o molho de salada. Fatos Nutricionais: Calorias 290; Gordura 14 g; Carboidratos 6; Proteína 25 g.

Arroz de couve-flor

Esta receita muito simples é para o arroz básico. Você pode enfeitá-lo com legumes, temperos ou fritá-lo. Use isso sempre que precisar de arroz como acompanhamento ou em uma receita.

Ingredientes:

1 cabeça de couve-flor

Instruções:

Pique a couve-flor em floretes. Coloque as florzinhas em um processador de alimentos e pulse até que você tenha uma consistência de ricel. Cozinhe o arroz em uma panela com água salgada por 5 minutos. Fatores Nutricionais: Calorias 21; Carboidratos 5; Gordura 0; Proteína 0

Zoodles

Estes zoodles feitos de abobrinha têm gosto de macarrão. Um espiralizador é a maneira mais fácil de criar zoodles, mas você também pode usar um bandolim. Zoodles ficam encharcados com muita facilidade, por isso não cozinhe por mais de 1 minuto. Tempere com manteiga ou queijo ralado.

Ingredientes:

1 abobrinha

Instruções:

Use um spiralizer para criar fios de macarrão. Leve uma panela de água salgada para ferver e cozinhe os zoodles por 1 minuto.

Frango envolto em bacon

Uma maneira muito decadente e deliciosa para desfrutar de frango.

Ingredientes:

2 lbs. peito de frango desossado e sem pele

2 xícaras de espinafre picado

1 xícara de cogumelos fatiados

1 xícara de queijo creme

½ xícara de queijo cottage Sal e pimenta a gosto

12 fatias de bacon

Instruções:

Pré-aqueça o forno a 375 graus Combine o espinafre, cogumelos, cream cheese e queijo cottage em uma tigela. Tempere a mistura com sal e pimenta. Use um martelo para achatar os pedaços de frango a uma espessura de 1/2 polegada.

Use uma faca afiada para cortar bolsos em uma extremidade. Colher a mistura nos bolsos. Enrole duas fatias de bacon ao redor de cada pedaço de frango. Brown o frango embrulhado em uma frigideira 5 minutos de cada lado.

Coloque os pedaços de frango em uma assadeira. Asse o frango por 45 minutos. O bacon deve ser crocante e o frango pronto. Fatos Nutricionais: Calorias 390; Gordura 22 g; Carbs 3,9 g; Proteína 41 g.

Salada Cobb

Esta salada é muito rica em proteínas. Apreciar.

Ingredientes para o molho:

1 colher de sopa. azeite

1 colher de sopa. vinagre branco

1 colher de chá. Mostarda Dijon
2 colheres de sopa. cebola picada
Sal e pimenta a gosto

Ingredientes para Salada Cobb:

$\frac{3}{4}$ xícara de frango cozido em cubos
 $\frac{1}{2}$ xícara de tomate picado
 $\frac{1}{2}$ xícara de queijo azul
2 colheres de sopa de queijo azul
1 ovo cozido fatiado
2 xícaras de verduras picadas
1 abacate fatiado
4 fatias de bacon cozidas e fatiadas

Instruções:

Organize os verdes em um prato Organize fileiras de frango, tomate em cubos, queijo azul, fatias de ovo, fatias de abacate e pedaços de bacon em cima dos verdes. Combine todos os ingredientes de molho. Regue o molho sobre a salada. Informação nutricional: Calorias 295; 11 g de gordura; Carbs 4 g; Proteína 22 g.

Carne assada em fogo baixo

Este assado é preparado sem batatas ou cenouras. Se você adicioná-los, ajuste os carboidratos de acordo.

Ingredientes:

2 lb chuck assado Sal e pimenta a gosto
1 colher de sopa. azeite de oliva
2 dentes de alho picados
1 cebola picada
2 ½ xícara de caldo de carne
½ xícara seca de vinho tinto

Instruções:

tempere o assado com sal e pimenta. Sal e pimenta o assado. Aqueça o azeite em uma frigideira e marrom o assado por todos os lados. Coloque os ingredientes assados e restantes no fogão lento. Mexa os ingredientes para combinar.

Cozinhe em baixo por 6 horas. Informação nutricional: Calorias 242; Gordura 12 g; Carbos 9,8 g; Proteína 21g.

Sopa de espinafre e linguiça

Esta sopa é carregada com sabor, mantendo-se muito baixa em carboidratos.

Ingredientes:

1 lb. salsicha italiana desintegrado picante
1 colher de sopa. azeite
1 cebola picada
2 cenouras cortadas
1 dente de alho picado
2 colheres de sopa. vinagre de vinho tinto
½ colher de chá. orégano Traço de molho quente
4 xícaras de caldo de galinha
½ xícara de creme de leite
2 xícaras de espinafre baby
Sal e pimenta a gosto

Instruções:

Aqueça o azeite em uma frigideira e refogue a salsicha desintegrada por 5 minutos, até que não fique mais rosa. Transfira a salsicha para um prato e escorra em uma toalha de papel. Refogue a cebola, o alho e a cenoura na mesma panela. Deglaze a panela com o vinagre de vinho tinto. Adicione o caldo de galinha, o creme de leite, o orégano e o

molho quente e mexa bem. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe a sopa por 5 minutos. Transfira a salsicha de volta para a panela e misture o espinafre. Cozinhe por 1 minuto para permitir que o espinafre murche. Informação nutricional: Calorias 137; Gordura 7,8 g; Carbs 2 g; Proteína 11g.

Frango Tandoori

Frango Tandoori é tudo sobre a marinada de especiarias. Sirva com um pouco de arroz de couve-flor.

Ingredientes:

2 lbs. coxa de frango

Ingredientes para marinada:

1 xícara de iogurte natural

2 colheres de chá. suco de limão

Sal e pimenta a gosto

2 colheres de sopa de azeite de oliva

2 dentes de alho picados

1 colher de chá de pimentão em pó

1 colher de chá de gengibre fresco ralado

1 colher de chá de garam masala

½ tsp. Cominho

Instruções:

Com uma faca afiada, corte várias fendas nas coxas de frango. Tempere o frango com sal e pimenta e regue com o suco de limão. Combine os ingredientes restantes em uma tigela grande.

Coloque o frango na tigela e cubra bem. Refrigerar até 24 horas. Quanto mais você marinar, mais sabor é absorvido.

Pré-aqueça o forno a 375 graus. Forre uma assadeira com papel alumínio e coloque o frango por cima. Asse por cerca de 45 - 50 minutos, até que a pele fique bem crocante. Informação nutricional: Calorias 145; Gordura 5,8 g; Carbs 2,3 g; Proteína 17g.

Cordeiro com curry

Preenchido com especiarias exóticas, este prato de curry é perfeito com arroz keto.

Ingredientes:

2 lbs. carne de cordeiro
1 colher de sopa de azeite
1 cebola picada
3 dentes de alho picados

½ colher de chá de gengibre ralado
½ para de açafrão
½ colher de chá de caril em pó
½ colher de chá de garam masala
2 xícaras de caldo de carne
1 xícara de iogurte grego simples
1 colher de chá de suco de limão

Instruções:

Corte a carne de cordeiro em pedaços pequenos refogue a cebola no azeite por 5 minutos, em seguida, adicione o alho, gengibre, açafrão, curry e garam masala. Mexa por mais 5 minutos. Adicione a carne e deixe dourar por 10 minutos. Despeje o caldo de carne e deixe ferver por 40 minutos.

Retire do fogo e misture o iogurte e suco de limão. Fatos Nutricionais: Calorias 329; Gordura 17 g; Carbs 9,1 g; Proteína 36 g.

Biscoitos Cheddar

Estes biscoitos saborosos são ótimos a qualquer momento. Eles congelam bem, então mantenha-os à mão.

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de amêndoa
1 xícara de queijo cheddar ralado
1 xícara de óleo de coco
1 xícara de creme de queijo
3 ovos
2 colheres de chá de fermento em pó
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
Traço de sal

Instruções:

Pré-aqueça o forno a 325 graus. Cubra uma assadeira com papel alumínio. Coloque a farinha e o queijo em um processador de alimentos e pulse para uma consistência granulada. Adicione o fermento e o bicarbonato de sódio.

Aqueça o cream cheese e o óleo de coco em uma panela pequena e aqueça até derreter. Mexa para uma suavidade cremosa. Bata os ovos e adicione o sal. Agite a mistura de farinha na mistura de ovos e mexa até formar uma massa.

Use uma colher de sopa para deixar cair a massa sobre a assadeira. Asse por 25 minutos. Deixe os biscoitos esfriarem para fatiar. Fatos Nutricionais: Calorias 106; Gordura 11,1 g; Carbs 2 g; Proteína 3,9 g.

Conclusão

Parabéns. Você domina a dieta cetogênica. Você perdeu peso, se sente melhor, está fabuloso e está desfrutando de uma abundância de energia. Você se esforçou muito para melhorar sua saúde, então o que acontece quando você atinge seu objetivo e é hora de abandonar a dieta cetônica?

É um fato difícil que a manutenção de sua perda de peso pode realmente ser mais difícil do que perder esse peso em primeiro lugar. Retornar aos seus velhos e maus hábitos alimentares pode ser muito tentador.

Além disso, quando você descontinuar a dieta cetônica, seu metabolismo provavelmente diminuirá, dificultando a manutenção do peso.

Você certamente não quer perder o ímpeto e voltar para o pântano insalubre, todo americano, açúcar e carboidratos, com seu peso perdido retornando. As opções abaixo são, sem dúvida, melhores para manter seu estado atual de saúde.

Considere suas opções antes de interromper a dieta cetônica. Tenha um plano e execute-o. Como a dieta keto fornece muitas opções, será mais fácil se ajustar a um estilo de manutenção.

Continue Ceto

Continue com a dieta keto que foi bem sucedida para você, mas consuma mais comida. Não é diferente, alimentos ricos em carboidratos, mas os mesmos alimentos que você comeu na dieta, em quantidades um pouco maiores. Você estará comendo mais calorias.

Isso permitirá que você coma mais proteínas e gorduras, mas mantenha o nível de carboidratos baixo. Isso pode ser um processo de sucesso e erro; simplesmente adicione mais calorias à sua dieta e veja como seu corpo reage e se ajusta de acordo.

Essa opção garante que os carboidratos não estejam mais administrando sua vida, já que você não sofrerá com os desejos que poderia ter tido quando iniciou a dieta cetônica.

Mudar de Perder Peso para Ganhar Músculos

Com o aumento da energia que você gosta na dieta keto, você pode querer se concentrar em melhorar seu tônus muscular. Muitos atletas são fãs da dieta keto. Isso significa manter sua baixa gordura corporal, mas adicionando músculo e definição.

Músculos fortes ajudam a fortalecer a densidade óssea e a mantê-lo forte com a idade.

A melhor maneira de ganhar músculos fortes é consumir mais calorias na forma de proteínas magras. Esta opção é difícil de manter, a menos que inclua um programa de exercícios de treinamento de resistência.

Use o jejum intermitente

O jejum intermitente oferece opções adicionais. Lembre-se que o jejum obriga seu corpo a queimar gordura. Aqui estão algumas maneiras que você pode rapidamente intermitentemente:

1. Coma o que quiser por 5 dias, depois jejue por 2 dias.
2. Faça duas refeições por dia em vez de três, prevendo um período mais longo em que você não esteja consumindo alimentos.

Quando você começar a abraçar o ceto, estará desfrutando de todos os benefícios de uma alimentação saudável. Continuando a consumir menos carboidratos como estilo de vida, seu corpo permanecerá elegante e forte.

Você também estará fornecendo munição para afastar muitas doenças crônicas.

ATENCIOSAMENTE EMPREENDEDORISMO TOP