

UM EBOOK DE SÉRGIO YAMAGUCHI

EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL



Sumário

- Introdução
- Conceitos gerais básicos
- Tudo o que você precisa saber sobre calorias e carboidratos
- A ingestão de fibras ajuda na perda de peso
- Emagreça mais comendo proteína
- O lado magro das gorduras
- Alimentos poderosos que você deve colocar no prato
- O que você deve ou não fazer: segredos que emagrecem e como evitar as armadilhas ao longo do caminho
- Exercite-se!

Introdução

Quem que nunca ouviu por ai pessoas prometendo milagres, dietas infalíveis, termogênico para emagrecimento entre outras coisas?

O problema dessas promessas é que elas podem até funcionar por um período de tempo, porém não são nada sustentáveis.

Falar que as dietas da moda não funcionam é você querer fechar os olhos para os resultados que são obtidos. Porém, por quanto tempo a pessoa consegue manter aquele resultado? E é exatamente nesse ponto que mora o problema - nenhuma é sustentável. E ai que aquele velho amigo, de pessoas que sempre estão entrando nessas dietas, aparece: o efeito sanfona.

Quer saber porque funciona mesmo não sendo algo sustentável? Simples.

Quando você pega uma pessoa com sobrepeso e com uma alimentação totalmente desregrada e adota uma estratégia alimentar da moda, você acaba

realizando algumas mudanças comuns: redução dos carboidratos e calorias ingeridas. Com isso, você consegue ter resultado fazendo qualquer tipo de dieta: dieta da fruta, dieta da sopa, dieta da água, dieta da carne, dieta de não sei mais o que...

Porém, me responda: Por quanto tempo a pessoa consegue levar esse estilo alimentar? Por pouco tempo...

E é exatamente nesse momento que temos o problema: A pessoa se sente perdida, não sabe o que ela deve comer depois da dieta, e para onde ela volta? Para a mesma alimentação errada antiga, voltando assim a ganhar todo o peso perdido.

Então pare de uma vez por todas que entrar em dietas da moda não vão te dar o milagre proposto! Simplesmente irão te dar um resultado a curto prazo, porém com uma grande frustração a longo prazo.

Esse e-book foi feito para você que cansou de propagandas enganosas sobre emagrecimento. Criamos para evitar essas frustrações um guia prático para emagrecimento através de anos e anos de estudos e prática clínica.

Todas as sugestões apresentadas neste livro foram rigorosamente pesquisadas com o objetivo de comprovar sua autenticidade. São seguras, eficazes e proporcionam um método de emagrecimento único e fácil de seguir.

Você não será vítima do efeito sanfona e, o mais importante, será mais saudável; portanto, é provável que viva mais. Além disso, se sentirá melhor, mais jovem e mais disposto. Cada dica que seguir o ajudará a emagrecer. Os quilos perdidos não voltarão, pois você terá adotado bons hábitos alimentares e estará se exercitando com regularidade – duas práticas que podem ser mantidas pelo resto da vida.

Conceitos gerais básicos

O processo de emagrecimento começa na cabeça

Não adianta de nada você buscar emagrecer sem antes entender que sua cabeça precisa mudar.

Quero que você entenda que o estilo de vida que você tem hoje foi quem levou você a ter esse resultado insatisfatório atual, o qual você deseja mudar. Para isso, é necessário que você crie uma programação mental entendendo que é preciso adotar um novo estilo de vida, fazendo aos poucos adaptações na alimentação e na rotina diária de exercícios físicos para que assim você consiga estar instalado em uma nova rotina e assim conseguir alcançar o resultado de emagrecimento sem perder saúde física e mental.

Dieta não funciona! Mude seu estilo de vida!

Gosto de falar que dieta é como um namoro forçado. Se você não gosta do namorado, como que fica a relação? Péssima, não é?! O mesmo ocorre quando entramos em qualquer dieta...

E por mais que você ache que é besteira, o nosso psicológico influencia, e muito, em nossos resultados, pelo fato dele poder alterar toda sua

função intestinal. E se o seu intestino não funciona, não tem como nada dar certo, concorda? Pois é nele que ocorre a digestão, absorção de nutrientes, produção de hormônios, imunidade, entre outras coisas.

Então, faça diariamente pequenas mudanças em sua alimentação, colocando aos poucos alimentos saudáveis que antes não estavam incluídos em seus hábitos alimentares, para que a longo prazo, você veja uma grande mudança, que te proporcionará saúde e emagrecimento.

Não foque diretamente no resultado, foque no processo!

Algumas pessoas provavelmente vão achar estranho esse tópico, mas é aqui que está o pulo do gato!

Ninguém irá emagrecer se ficar focando no emagrecimento, ninguém ficará rico focando em ficar rico, ninguém ficará feliz focando em ser feliz.

Sabe o porque? Porque quanto mais focamos em certo assunto, mais queremos ver resultados naquela área, e isso muitas vezes acaba nos gerando frustração por não conseguir ver esses resultados a curto prazo.

Entenda que o foco tem que ser no processo! Como assim? São os seus hábitos diários sendo exercidos com maestria que irão gerar o emagrecimento.

O emagrecimento é consequência dos seus hábitos, então não foque na causa, foque em ter hábitos extraordinários! Excelência não é um ato, é um hábito. E hábito só é hábito se for feito todo dia, de Segunda a Sexta é obrigação.

Tudo o que você precisa saber sobre calorias e carboidratos

As calorias contam?

Já se sabe que as calorias tem uma parcela de importância em nossa alimentação. Vivemos em um balanço energético, e que se gastarmos mais que comermos, iremos emagrecer. Se comermos mais que gastamos, iremos armazenar. Se comermos a mesma quantidade que gastamos, iremos manter.

Vamos a um exemplo?

Uma pessoa tem um gasto energético de 2000 kcal

- Se ela comer 2000 kcal: ela irá manter o peso;
- Se ela comer mais de 2000 kcal: ela irá ganhar peso;
- Se ela comer menos de 2000 kcal: ela irá perder peso.

Porém, as calorias não são tudo! Seu corpo trabalha através da função de hormônio e enzimas, então dê condições desses compostos trabalharem, dando assim os nutrientes necessários para eles.

Nutrientes são mais importantes que calorias

Hoje em dia está muito na moda contar calorias para se fazer uma alimentação. Quando fazemos isso, e

nos esquecemos dos nutrientes, principalmente os micronutrientes (vitaminas e sais minerais), estamos condenados a ter uma alimentação com boa qualidade calórica, porém com uma péssima qualidade nutricional.

O nosso corpo possui compostos, chamados enzimas, que fazem com que as reações dentro de nosso corpo aconteça. Porém para que essa reação aconteça, são necessários cofatores, sendo eles vitaminas e minerais. Podemos simplificar o entendimento de co-autores enzimáticos como substâncias que são usadas como combustível para a enzima fazer a reação. É igual um carro que precisa de combustível para funcionar. O carro seria a enzima, e a gasolina seriam os cofatores.

400kcal de pão doce nunca será igual a 400kcal de batata doce, ou qualquer outro tubérculo. A quantidade de calorias e carboidratos pode até ser que sejam parecidas, porém a densidade nutricional da batata doce é infinitamente maior que a de um pão doce, tendo assim uma quantidade maior de fibras, vitaminas e minerais.

Saiba que nem todos os carboidratos são iguais

Os carboidratos são as principais fontes de alimento

do nosso dia a dia, além de serem os responsáveis pela maior parte da energia que produzimos. Porém, os diferentes tipos de carboidratos encontrados nos alimentos também geram diferentes respostas no nosso corpo, interferindo assim na maneira como ele é absorvido.

Para entendermos um pouco mais sobre isso, precisamos antes falar sobre índice glicêmico (IG), que se refere à velocidade de absorção do carboidrato ingerido, ou seja, o quão rápido esse carboidrato vai ser absorvido e assim aumentar os níveis de glicose no sangue, e consequentemente, os níveis de insulina, hormônio que faz a retirada do excesso de glicose do sangue, enviando-a para fins de reserva energética dentro das células.

Deve se lembrar também que o IG é uma medida da qualidade do carboidrato que o corpo vai metabolizar, sem levar em conta a quantidade. O índice glicêmico leva em conta um valor de referência, geralmente IG do açúcar ou pão branco (IG=100), para assim poder realizar a classificação do alimento quanto à baixo IG (menor que 55), médio IG (entre 56 e 69) e alto IG (acima de 69).

Os alimentos de baixo IG promovem um aumento

lento da glicose no sangue, sendo assim fontes graduais de energia, enquanto os alimentos de alto IG promovem rapidamente o aumento da glicose no sangue, sendo fontes imediatas de energia. Na prática, diversos fatores influenciam diretamente no IG dos alimentos, entretanto, para ficar de uma maneira mais simples e prática, resolvi adotar uns tópicos a fim de resumir esse assunto para vocês:

- Alimentos refinados, processados e ricos em açúcar tendem a ter maior IG
- Alimentos ricos em fibras e gorduras tendem a ter menor IG
- Alimentos assados tem seu IG aumentado
- Alimentos crus ou cozidos tendem a ter menor IG

Entendido o que é índice glicêmico, é também importante entender o que é a carga glicêmica (CG), que se resume no impacto da qualidade e quantidade, sim, agora iremos levar em conta a quantidade, do alimento na concentração de glicose no sangue.

Calculamos a CG assim: $IG \times Quantidade \text{ de carboidrato (em gramas) dividido por } 100$.

Os alimentos são classificados como de baixa CG

(< 10) e alta CG (>20), e quanto menor a CG, menor serão estímulo de insulina. Levando para o âmbito da prática, vamos falar do morango. O IG do morango é 40 e em 120g de morango (5 unidades) se encontra cerca de 8g de carboidratos, chegando assim a uma CG de 3,2.

A partir de agora você entende que 100g de carboidrato na batata doce não é a mesma coisa que 100g de carboidrato no arroz branco, portanto, faça sempre boas escolhas!

Evite os maus carboidratos

Não há quem não goste de comer um produto açucarado, concorda? Porém, o que muitos não sabem é que o açúcar é uma droga e com potencial muito alto de dependência.

Quem nunca presenciou alguém que acabou de comer um docinho e logo em seguida, no mesmo dia ou até na mesma semana, querer comer outro, outro e outro?

Diversos estudos comprovam o alto poder de vício do açúcar, tendo alguns até comparado ele com outras drogas, e acredite, o açúcar pode ser até 8 vezes mais viciante que a cocaína.

Isso se dá pelo fato de que o açúcar ao entrar no nosso corpo, ganha a corrente sanguínea, chegando assim no cérebro, no qual irá ativar vias de recompensa, gerando assim uma sensação de prazer muito intensa e muito curta. Essa sensação de prazer intensa e curta é também percebida no uso de outros tipos de drogas, sendo ela responsável por fazer seu cérebro desejar a mesma sensação repetidamente.

Então, para que você saia do vício pelos açucarados, o segredo é: Evite-os!

Experimente bons carboidratos: Saudáveis e saborosos

Inclua em sua alimentação carboidratos como:

Abóbora / Aveia / Batata baroa / Batata doce

Grão de bico / Inhame / Lentilha / Mandioca

Quinoa / Cará / Ervilha / Edamame

O segredo para ficar saboroso é

- Diversificar o modo que é feito - cozido, no forno, refogado, etc.

- Alternar os temperos - alho, cebola, cebolinha, salsa, etc.

A ingestão de fibras ajuda na perda de peso

Fique bem nutrido com alimentos ricos em fibras

A fibra dos alimentos é responsável por promover o funcionamento ideal do intestino, regular nível de açúcar no sangue, prevenir resistência à insulina e doenças associadas e promover perda de peso. Além disso, um estudo recente descobriu que as mulheres que consomem uma dieta rica em fibras podem ter um risco menor de desenvolver alguns tipos de câncer, como por exemplo: o de ovário.

Então, quais são os alimentos ricos em fibras? É importante notar que a fibra só ocorre em frutas, vegetais e grãos, pois é parte da parede celular desses alimentos.

Evite grãos refinados e outros alimentos pobres em fibras

Alimentos ricos em fibras são reguladores de níveis de açúcar no sangue pelo fato das fibras retardarem o processo de absorção de carboidratos, fazendo com que ele não seja totalmente absorvido de maneira rápida. Com isso, os níveis de açúcar no sangue não sobem muito e assim você não tem picos

elevados de um hormônio chamado insulina. A insulina é o hormônio responsável por levar o açúcar do sangue para dentro das células.

Ao comermos muitos alimentos pobres em fibras (industrializados e refinados), acabamos que temos a taxa de absorção de carboidratos muito rápida, elevando muito rápido assim os níveis de açúcar no sangue, e conseqüentemente, os de insulina. Quando isso é feito crônicamente, o hormônio insulina acaba perdendo um pouco de sua função - é como se fosse um remédio que você toma direto: de tanto usar acaba que essa quantidade não faz mais efeito. E aí o que o seu corpo acaba fazendo? Aumenta ainda mais os níveis de insulina para fazer aquela mesma ação que aquela quantidade menor fazia. E isso é um problema que chamamos de: resistência à insulina.

A resistência à insulina predispõe a diversas doenças, como pressão alta, diabetes, colesterol alto, e principalmente à obesidade.

Então se você tem um objetivo de ter qualidade de vida e emagrecer: fuja dos alimentos industrializados e refinados!

Inclua alimentos ricos em fibras na sua alimentação

Irei listar abaixo os alimentos que mais contém fibra, para você adicionar em sua alimentação:

Avocado

Abacate

Peras

Frutas vermelhas

Coco

Figo

Ervilha

Quiabo

Semente de abóbora

Feijão preto

Grão de bico

Lentilha

Castanhas

Semente de linhaça

Chia

Quinoa

Emagreça mais comendo proteína

Perca peso com proteína

Esse nutriente é o ponto chave!

As proteínas são nutrientes fundamentais para o funcionamento do corpo. Suas funções vão desde a produção de músculos até a produção de imunidade.

Um grande erro alimentar é que existe um grande número de pessoas que não ingere uma quantidade de proteína ideal para que seu corpo consiga realizar suas funções. E se você não consumir quantidades ideais, seu corpo não consegue te dar resultados.

Ah! Não confunda 100g de carne com 100g de proteína.

Um filé de frango de 100g contém em média 28g de proteína. Isso se dá pelo fato que a carne animal não é composta 100% de proteína. Nela também possui água, vitaminas, minerais e gorduras.

Além disso, entenda uma relação: quanto menos carboidratos você consumir, mais proteínas deverá ingerir. Isso se deve a função de efeito poupador de proteína que o carboidrato possui. Então quando você realizar uma alimentação com menos carboidratos, lembre-se de aumentar a proteína.

Atinja um equilíbrio saudável

Lembre-se que tudo de mais ou de menos será ruim, o segredo é o equilíbrio. Já se sabe hoje em dia que o excesso de proteína não faz mal para os rins, porém pode afetar a sua saúde intestinal.

A ciência define hoje como níveis ótimos de consumo de proteína em uma faixa variável de 1,0 - 2,0 g de proteína por Kg de peso corporal por dia.

Vamos exemplificar?

- Uma pessoa de 50 Kg pode comer por dia de 50 a 100g de proteína.
- Uma pessoa de 70 Kg pode comer por dia de 70 a 140g de proteína.

Entretanto, sabe-se que para manutenção de massa muscular e emagrecimento a faixa de 1,5 g de proteína por Kg de peso corporal por dia são excelentes.

Exemplificando: - Uma pessoa com 70 Kg deve comer por dia 105g de proteína.

Porém, lembra que eu citei na dica acima que se você diminuir os carboidratos você precisa aumentar a proteína? Então, nesse caso é bom trabalhar com 2g

de proteína por Kg de peso corporal por dia.

Exemplo: Uma pessoa de 80 Kg deve comer 160g de proteína.

Coma proteína para ter mais energia e menos fome

Comendo proteínas em doses ideais você tende a reduzir sua fome pelo fato da proteína ter um efeito sacietógeno, não o deixando ter fome toda hora. Além disso, o metabolismo de quebra e absorção de proteínas demanda mais energia do corpo, fazendo com que seu gasto calórico aumente, facilitando assim o processo de emagrecimento.

Saiba escolher as melhores proteínas

As proteínas não são encontradas somente em alimentos de origem animal, mas também nos de origem vegetal, porém os alimentos de origem animal possuem uma proteína de maior biodisponibilidade e valor biológico. O que significa isso? Significa que essa proteína tem uma melhor taxa de absorção e uso pelo seu corpo. Essas proteínas são os ovos, carne de frango, carne de boi, carne de porco, peixes e mariscos.

Entretanto, saiba que as proteínas vegetais são consideradas de baixo valor biológico pelo fato de

não serem completas quanto ao número de aminoácidos. Caso você não saiba, dá para aumentarmos o valor biológico e a biodisponibilidade de uma proteína de origem vegetal, combinando vegetais que quando faltar um aminoácido em um, encontraremos no outro, ficando assim o combo perfeito.

Use a proteína para vencer a vontade de comer à noite

Geralmente as pessoas sentem mais fome no período da noite. Uma excelente estratégia é você deixar para consumir uma boa quantidade de proteína na sua última refeição, junto de uma salada bem rica, fazendo assim você ter o combo perfeito para saciedade: proteína + fibras.

Experimente saborosos lanches proteicos

Esses lanches proteicos além de te nutrirem, conseguem também ajudar na questão de saciedade.

- Panqueca de banana

2 ovos

1 banana

1/2 scoop de whey de creme brûlée da True Source

Misture tudo e coloque em uma frigideira untada com óleo de coco em fogo baixo.

Vire e desligue o fogo quando der consistência de panqueca.

- Shake proteico sabor sorvete de coco
1 scoop de whey de coco da True Source
200mL de água de coco
Bater até ficar homogêneo.

- Mousse de chocolate amargo proteico
100g de chocolate 70% ou mais
1 scoop de whey de chocolate da True Source
3 claras de ovo Bata as claras em neve.
Derreta o chocolate em banho maria, adicione o whey e reserve.
Incorpore o chocolate nas claras.
Deixe na geladeira por 3 horas e sirva.

- Cookie proteico
1 xícara de farinha de amêndoas ou castanha de caju
1 scoop de whey de creme brûlée da True Source
1 clara de ovo
2 colheres de sopa rasa de xylitol
Misture tudo até ficar homogêneo.
Com ajuda de 2 colheres, fazer discos em uma assadeira de silicone ou untada com óleo de coco.
Assar em forno pré-aquecido a 200 graus de 10-15 minutos.

- Bolo de coco proteico

4 ovos

1 xícara de chá de leite de coco

1 scoop de whey de coco da True Source

1 xícara de chá de coco ralado sem adição de açúcar.

1 xícara de xylitol

1/2 xícara de chá de óleo de coco líquido

1 colher de sopa de fermento em pó

Misture todos os ingredientes, deixando o fermento por último.

Coloque a massa em uma forma de silicone ou untada com óleo de coco.

Leve ao forno pré aquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos.

O lado magro das gorduras

Conheça a diferença entre gorduras benéficas e gorduras prejudiciais

As gorduras são responsáveis pela produção de diversos hormônios no nosso corpo e também são a maior fonte de energia. Além disso, ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K, que possuem funções antioxidantes e imunorreguladoras (aumentam nossa imunidade).

Podemos dividir as gorduras em dois grupos:

Gorduras Ruins: São as gorduras provenientes do processo de industrialização como gordura hidrogenada e gordura trans, que são encontradas em sorvetes, frituras, margarinas e óleos vegetais nas prateleiras de supermercado.

Gorduras Boas: São as gorduras que nosso corpo necessita para poder realizar suas funções como as gorduras saturadas, insaturadas (como por exemplo o ômega-3) que são encontradas em alimentos como azeite, abacate, peixes de águas profundas, nozes, amêndoas, queijos curados e bacon artesanal.

Gordura engorda?

Devemos entender que nenhum alimento tem a capacidade de nos deixar magro ou nos engordar, porém é necessário ter atenção a esse nutriente pois 1g de gordura são 9kcal, enquanto 1g de carboidrato ou proteínas são iguais a 4kcal. Ou seja, a mesma quantidade de gordura é mais que o dobro de calorias quando comparado com carboidratos ou proteínas.

Se colocadas de maneira correta e em quantidades adequadas, a gordura pode nos ajudara emagrecer pelo fato dela ser responsável por retardar o processo de digestão, nos gerando assim um maior tempo de saciedade.

Entretanto, tenha cuidado com as quantidades! Qualquer descuido poderá te fazer consumir calorias a mais, que podem ser preciosas para o seu resultado.

Coma alimentos com ômega-3

Ômega-3 é uma das melhores gorduras que existem, tendo um papel importante no processo de melhora da saúde cardiovascular e cerebral, proteção da retina, fortalecimento do sistema imunológico e grande potencial anti-inflamatório. Com isso, é um

excelente aliado no emagrecimento pelo fato de ser anti-inflamatório, conseguindo assim fazer com que seu corpo retenha menos líquido e assim você consiga ter um melhor desenvolvimento diário.

Tome cuidado com as gorduras ocultas

Muitos produtos alimentícios são vendidos como fit e saudáveis, porém neles acabam sendo escondidos diversos produtos maléficos.

Todos nós sabemos que os ingredientes que dão gosto aos alimentos são gordura e açúcar. Saiba que a indústria possui uma flexibilidade, autorizada pela fiscalização brasileira: pode-se colocar uma certa quantidade de um ingrediente sem necessariamente ter a obrigação de declarar que aquele produto contém aquele agente. Ou seja, diversos produtos alimentícios que dizem não ter açúcar ou gorduras trans, possuem a sua tabela nutricional manipulada para que nela conste essa quantidade mínima do composto, não havendo a necessidade do anúncio do composto, fazendo assim um falso marketing. O pior e mais comum de todos é o livre de gorduras trans.

Você nunca achou estranho olhar a tabela nutricional de um produto e ver lá como porção

1 biscoito e meio ou até mesmo 4,25 bolachinhas? Quem é que vai comer 1 biscoito e partir o outro no meio? Quem que vai dividir uma bolacha em 4? Isso tudo é jogado para poderem esconder alguns ingredientes do público.

Então, opte sempre por alimentos mais naturais, você não irá consumir calorias vazias e nem mesmo ser enganado pelas indústrias.

Alimentos poderosos que você deve colocar no prato

Coma frutas e hortaliças diariamente

Nesses alimentos você irá obter uma grande quantidade de vitaminas e minerais, componentes estes que fazem seu corpo funcionar melhor.

Vamos a um exemplo? Muitas pessoas tem tendencia a ter depressão por falta de vitaminas do complexo B, principalmente B6, B9 e B12. Esses alimentos você pode encontrar em vegetais verdes escuros.

Monte um prato colorido

Cada cor é responsável por um nutriente. Portanto, para que sua alimentação seja rica em diversas vitaminas, minerais e fatores antioxidantes, monte seu prato com diversos alimentos das mais variadas cores.

Alimentos ricos em antioxidantes para você incluir na sua dieta

- Goji berrie - Mirtilo - Chocolate 70% ou mais - -
- Nozes - Cranberrie - Tomate - Batata doce -
- Semente de abóbora - Cenoura - Couve -
- Brócolis - Uva -

Temperos ricos em antioxidantes

- **Cúrcuma/Açafrão:** Use para temperar carnes e vegetais. Além disso, pode-se tomar um shot de manhã com água + limão + cúrcuma.
- **Gengibre:** Pode ser feito tanto chá da raiz, como usa-lá para temperar. Seu ardor dá um gosto ótimo nas refeições.
- **Pimenta preta:** Ótima para tempero de carnes e saladas.
- **Alho:** O tempero com alho deixa tudo com um gosto diferenciado, inclua-o no tempero de carnes, vegetais e até mesmo saladas.
- **Orégano:** Toque final de receitas salgadas. Use com moderação por ter um gosto forte e marcante.
- **Canela:** Ótima para lanches, principalmente doces e no café. Além disso, seu chá é maravilhoso, tanto quente, quanto frio.
- **Cravo:** Ótimo para dar o toque final de lanches doces. Pode ser utilizado também em chás.
- **Salsa:** Ótima para finalização de pratos.
- **Coentro:** Ótimo para finalizar pratos, como por exemplo: frutos do mar.

Água, a melhor bebida

Nosso corpo é composto por mais de 60% de água, se não hidratarmos ele, não tem como ele realizar suas funções, pois tudo é dependente de água.

Ao deixarmos de ingerir a quantidade necessária de água por dia, nosso corpo acaba nos dando sinais de desidratação, como por exemplo uma dorzinha na barriga, que muitas vezes achamos que é fome. A sede, ao contrário do que muitos acham, é um sinal mais tardio de desidratação, que se não for atendido, nosso corpo tende a se adaptar a esse nível de desidratação, somente te pedindo água em um nível mais alto. Ou seja, quanto menos água eu tomar, menos sede irei ter, e mais desidratado irei ficar, podendo assim promover a longo prazo algumas queixas como irritabilidade, mal estar, dores de cabeça, insônia, entre outras.

Deve-se lembrar também que antes de qualquer resultado, o seu corpo precisa estar funcionando adequadamente, e desidratado ele não conseguirá. Então é fundamental ingerir a quantidade ideal de água para ter qualquer resultado corporal.

Para ingerir níveis ideais de água você deve pegar seu peso e multiplicar por 0,4.

Exemplo: Uma pessoa pesa 70 Kg. $70 \times 0,4 = 2,8L$ de água por dia.

Pipoca é um lanche saudável?

A resposta, como a maioria das coisas, não é tão direta quanto um rótulo simples. Certos tipos de pipoca contêm um dia inteiro de calorias em um balde, além de produtos extremamente danosos para nossa saúde (como as prontas de supermercado e de cinemas), e outras têm uma contagem de calorias relativamente pequena e benefícios.

Além disso, a maioria dos milhos usado para pipoca geralmente é um alimento geneticamente modificado, e isso acaba sendo extremamente ruim, pelo fato do nosso corpo estranhar e reagir contra toda essa alteração genética, nos trazendo prejuízo a longo prazo.

Então, a pipoca é saudável? Novamente, a resposta é: depende. A nutrição da pipoca feita com milho orgânico, de fato, tem alguns pontos positivos a oferecer:

- Rico em antioxidantes para combater os radicais livres
- Fornece uma quantidade significativa de fibra e manganês
- Lanche saudável que pode ajudar na perda de peso
- Ajuda a manter a saúde dos ossos

Mas todos esses benefícios estão estritamente relacionados a apenas um tipo específico de pipoca, que explico abaixo.

- Compre grãos de pipoca orgânicos simples em uma loja de alimentos naturais local.
- Prepare-a em uma pipoqueira elétrica. Sem dúvidas é a melhor opção.
- Caso ainda não possua uma pipoqueira elétrica, utilize um óleo saudável para fazer a pipoca (óleo de coco, manteiga orgânica, de garrafa ou ghee ou azeite de oliva virgem).
- Tempere com algumas coberturas excelentes, como: sal marinho, flor de sal, levedura nutricional, alecrim, alho em pó, pimenta caiena, temperos naturais, como por exemplo lemon pepper.

Coma nozes

Nozes é considerado um dos alimentos mais ricos em antioxidantes. Além disso, tem altos níveis de ômega-3, gordura essencial anti-inflamatória e altamente saudável para a saúde.

Seus benefícios não param por aí:

- Pode ajudar a combater a depressão
- Ajuda a melhorar a saúde do cérebro e preservar a memória
- Ajuda à saúde do coração

- Apoia o sistema imunológico e pode ajudar a prevenir o câncer
- Apoia a perda de peso
- Melhora a saúde reprodutiva e ajuda no crescimento e desenvolvimento
- Ótima maneira de aumentar a ingestão de ômega-3

Beba chá verde

O chá verde é considerado um superalimento pelo fato de conter uma grande quantidade e diversidade de antioxidantes e compostos de cura, incluindo polifenóis, catequinas e vários tipos de flavonóides - os mesmos compostos anti-envelhecimento encontrados em alimentos como vinho tinto, mirtilo, chocolate 70% cacau ou mais. Além disso, o chá verde contém uma pequena quantidade de cafeína, molécula responsável por aumentar a energia, e com isso o metabolismo.

De acordo com dezenas de estudos, beber este chá regularmente pode reduzir o risco de desenvolver doenças cardíacas ou de Alzheimer, ajudar a manter uma melhor densidade mineral óssea, afastar doenças oculares que afetam a visão em idosos, prevenir acidentes vasculares cerebrais e até prolongar sua vida.

Vá em frente, coma chocolate!

Os amantes do chocolate alegram-se quando se fala sobre os benefícios dos antioxidantes encontrados no chocolate, mas é importante perceber que nem todos os chocolates são criados iguais, nem mesmo próximos. Os potenciais benefícios para a saúde do chocolate processado e altamente adoçado são quase nulos, mas os benefícios para a saúde do chocolate amargo são numerosos e bastante impressionantes.

O chocolate também pode ser considerado um superalimento. Porém, eu estou falando de chocolate preto (70% cacau ou mais) e nibs de cacau, que são duas formas verdadeiramente saudáveis de chocolate, se você escolher os produtos certos.

Irei listar abaixo alguns dos benefícios do consumo desse chocolate:

1. Proteção contra radicais livres causadores de doenças
2. Potente prevenção contra câncer
3. Melhora da saúde cardíaca
4. Melhora o perfil geral do colesterol
5. Melhora a função cognitiva
6. Reduz a pressão arterial
7. Ajuda a equilibrar o açúcar no sangue
8. Rico em Antioxidantes

O que você deve ou não fazer: segredos que emagrecem e como evitar as armadilhas ao longo do caminho

Alimentação saudável: nada como um dia após o outro

Não adianta em nada você de um dia pro outro querer radicalizar e sair de uma alimentação extremamente errada e ir para uma alimentação 100% correta e orgânica. Isso só te causará estresse e episódios de compulsão alimentar mais adiante, principalmente nos fins de semana.

O objetivo não é fazer dieta, e sim mudar o estilo de vida. Logo, tenha na mente que pequenas mudanças diárias são fundamentais para que seu corpo se acostume com os novos sabores e a nova rotina. Assim você conseguirá mudar e aprender a gostar da mudança, sem provocar em seu corpo um choque de transformação.

Foque nas ações diárias!

Pequenas mudanças no estilo de vida fazem uma grande diferença

Se você é uma pessoa que come errado e quer começar a sua reprogramação alimentar, comece diminuindo produtos alimentícios que não te agregam valor. Se você os come todos os dias, desafie-se a comer em dias alternados, até você conseguir retirá-los de seus hábitos.

Pequenas mudanças não geram abstinência e você se acostuma e toma gosto pelo processo.

O radicalismo é o grande culpado pelos transtornos alimentares existentes. Se dedique diariamente.

Coma em casa mais vezes

Pessoas que tem o hábito de comer em casa ou de levar comida caseira possuem mais saúde e sucesso em seus resultados físicos. Isso se dá pelo fato que elas não tem que ficar resistindo a tentações ao olhar opções em aplicativos ou nos restaurantes que o façam lembrar de alguma memória afetiva ligada àquela comida. Elas já possuem sua refeição pronta, processo esse que adianta e ajuda muito na correria do dia a dia.

Planeje suas refeições

O grande segredo de conseguir seguir o padrão de refeições é você ter e seguir um planejamento. Chegar cansado em casa após um dia estressante é um ótimo gatilho para se descontar os problemas na comida.

Por isso, para que você não caia nessas tentações, faça um planejamento e deixe pré-prontas suas refeições. Para assim facilitar sua adesão a uma alimentação saudável.

- Planeje as refeições da semana.
- Tire um dia para fazer os processos mais trabalhosos, como cortar a salada, a carne e temperar e refogar vegetais para semana.
- Após realizar os processos, separe em marmitas e congele.

Não se pese todos os dias

Resultados são vistos com o passar do tempo, quando os hábitos diários estiverem sendo feitos com excelência e constância.

Pesar diariamente irásomente alimentar sua ansiedade, frustração e desejo de jogar tudo para o ar.

Não entre em pânico se parar de perder peso

É comum em certos momentos no processo de perda de gordura termos uma parada da perda de peso, ou até mesmo ganho de peso.

Mas o porque disso? Porque quando você começa a comer melhor, e a se exercitar, você também acaba fazendo construção muscular além de perder gordura, podendo assim seu corpo estar ganhando uma quantidade de músculo igual ou maior a quantidade de gordura perdida.

Desapegue da balança e se apegue a seu resultado estético.

Não deixe que seus acompanhantes à mesa o façam engordar

Não caia na tentação de conversas de amigos à mesa. As pessoas sempre tentarão puxar as pessoas para o mais próximo possível de seus hábitos. E como a maioria das pessoas possuem hábitos alimentares ruins, irão te criticar e tentar te convencer a acompanhá-las na alimentação delas.

Não ligue por falas ou brincadeiras das pessoas, e muito menos tente força-las a fazer o mesmo que você. Elas não estão no mesmo foco que o seu, siga você o seu plano!

Não siga dietas da moda que prometem resultados rápidos - Fuja do efeito sanfona

Dietas da moda e restritivas só aumentam sua ansiedade pelo resultado. Muitas vezes, elas te trazem o resultado esperado, porém, o que ela te ensinou quanto a mudança de hábitos? Nada.

Então, quando você acaba de realiza-la, você acaba voltando para a sua rotina antiga, retomando todos os erros alimentares que tinha, ganhando de volta todos os kilos perdidos.

Portanto, não siga uma dieta, programe um novo estilo de vida.

Não use remédios para emagrecer

Se isso já passou por sua cabeça, tire imediatamente! Pessoas que fazem o uso dessas substâncias é porque não querem emagrecer, e sim serem emagrecidas. E como em todo processo que o nosso próprio esforço não foi o responsável pelo resultado, todo o desfecho por traz disso não terá sustentabilidade e será temporário.

Além do efeito sanfona que virá, você estará jogando seu dinheiro e sua saúde fora ao ingerir esses medicamentos, pois desregulam o funcionamento do seu corpo de uma maneira imensurável.

Exercite-se!

Faça exercícios e emagreça

Exercícios físicos são ótimos aliados para quem quer ter saúde e emagrecer. Eles tem a capacidade de trabalhar nossa musculatura, regulando assim muitas vias endócrinas do corpo, além de aumentar nosso metabolismo e elevar nosso gasto calórico diário, facilitando assim com que o seu saldo calórico no final esteja negativo, para que assim você consiga emagrecer.

Controle o apetite exercitando-se

Estudos comprovam que praticar exercícios diminui nossa sensação de fome por conseguir atuar no controle dos nossos hormônios de fome e saciedade. A leptina, hormônio responsável por nos gerar saciedade, quando estamos com sobrepeso acaba que sua função está desregulada, não conseguindo assim cumprir o seu papel sacietógeno, gerando assim cada vez mais a sensação de fome.

O exercício físico, aliado a uma alimentação adequada, consegue atuar gerando queima do tecido gorduroso corporal, sendo este responsável pela produção e ação da leptina. Ao queimar tecido

gorduroso, conseguimos assim um nível de leptina adequado e melhora de sua ação.

Melhore o metabolismo com o treinamento de força

Treinamentos de força, como por exemplo, a musculação, tem a capacidade de promover o aumento de massa muscular. E já se sabe que o principal órgão queimador de gorduras de nosso corpo são os nossos músculos.

Então, para emagrecer também temos que focar em ganhar ou pelo menos em manter a massa muscular, pois quanto mais músculos tivermos, mais alto será nosso metabolismo e mais gordura queimaremos.

Aqueça-se antes e alongue-se depois

Realizar exercícios sem antes se aquecer é um grande perigo. Nossos músculos não estão habitualmente preparados para realizar exercícios de força e ou resistência. Por isso é fundamental realizar um aquecimento antes, para que ele entenda e se prepare para o estímulo físico, prevenindo assim lesões durante o seu treino.

O alongamento pós exercício tem um fator fundamental para melhora da oxigenação e chegada de nutrientes ao músculo, favorecendo assim uma

melhor e mais rápida recuperação muscular, te deixando assim mais rapidamente pronto para um novo treino.

Encaixe a atividade física no seu dia a dia

Todos sabemos o quão corrida é a vida moderna, porém se não tivermos saúde, nem a correria da vida iremos conseguir manter.

Entretanto, sabemos que tudo na vida é questão de prioridade. Em vez de passar aquela uma hora no sofá mexendo no celular após chegar do trabalho, troque de roupa e vá se exercitar.

Mostre que você se importa com sua saúde, dê prioridade a ela!

Vá devagar para chegar longe

Você já ouviu falar que o melhor estímulo para o corpo é você conseguir fazer, pelo menos, 1 hora de exercício físico por dia durante 5 dias na semana, correto?

Porém, se você é uma pessoa sedentária, muitas vezes ler essa frase acima e toma-lá como uma obrigação inicial pode até ser maléfico.

Sabe o porque?

Porque o seu corpo não está acostumado a realizar atividade física e, de repente você começa com uma frequência e intensidade muito alta, podendo assim não dar condições do seu corpo conseguir se regenerar, te fazendo colher muitas dores articulares e musculares, e posteriormente desistir em pouco tempo.

Logo, inicie devagar! Se você é uma pessoa que nunca fez exercícios, comece realizando 30 minutos 3 vezes na semana e aos poucos vá aumentando. Dê condições do seu corpo se adaptar a esse estímulo inicial para assim aos poucos conseguir progredir.

Entretanto, não use esse tópico como desculpa!

Não é porque você é iniciante que você tem que dar desculpas. Entenda os seus limites e devagar vá superando-os.

Levante desse sofá e vá para a academia!

Não desanime nos dias de chuva

Todos temos dias animados e desanimados. E muitas vezes os dias de chuva podem ser um desses que te fazem desanimar, tendendo a te deixar em casa deitado, assistindo um Netflix.

Entretanto, devemos nos lembrar que temos coisas na vida que independente de nosso humor, devemos realizar.

Você acorda cedo para ir trabalhar, independente de estar animado ou triste, certo? E porque você faz isso? Para conseguir ter dinheiro e assim manter o seu padrão de vida, correto?

Me diga qual o motivo que você não faz isso para poder ter saúde?

**Nada pode servir como desculpa
para descuidar da saúde, nada!**

**Desculpas são criadas para poder
justificar nossos fracassos.**

**E se você não tirar um tempo
para priorizar a manutenção de
sua saúde, então um dia você irá
ter que tirar para cuidar de sua
doença.**

**Lembre-se: é mais fácil entrar em
forma do que ficar fora de forma.**

**Espero que tenha aproveitado a leitura,
agora: mãos à obra!**

Sérgio Yamaguchi - Instagram @skyamaguchi