

Você sabia?

Leia com atenção: Os 5 pilares nutricionais para perda de peso eficiente

Você está treinando e não vê os resultados na balança? A perda de peso não depende só de treino, mas de um conjunto de hábitos — e a alimentação é o mais importante. O segredo é manter um déficit calórico adequado, ou seja, consumir menos calorias do que gasta, sem renunciar a nutrientes essenciais.

1. Déficit calórico inteligente: coma menos, com mais qualidade

“Você não precisa comer pouco, precisa comer certo.”

Para perder peso, você deve gastar mais calorias do que consome. Mas isso não significa passar fome.

Concentre-se em:

Comer alimentos nutritivos e volumosos que dão saciedade, como vegetais, legumes e proteínas magras.



2. Alimentação rica em proteínas para conservar massa magra

“Quanto mais músculo você mantém, mais calorias seu corpo queima.”

Durante uma perda de peso, é essencial preservar a massa muscular, e para isso a proteína é fundamental. Além de promover a saciedade, ela ajuda na manutenção dos músculos enquanto o corpo queima gordura.



3. Hidratação: aliada da saciedade e desintoxicação

“Às vezes, o que você sente como fome, é sede.” A água é essencial para a digestão, transporte de nutrientes e queima de gordura. Além disso, ajuda a reduzir a retenção de líquidos e melhora a sensação de saciedade.



Você sabia?

Os 5 pilares nutricionais para perda de peso eficiente

4. Refeições estratégicas e controle da fome

"Comer com consciência é mais eficaz que qualquer dieta restritiva."

Não se trata apenas de comer menos, mas de comer com estratégia. Organize suas refeições para evitar exageros e crises de compulsão:

E lembre-se: coma devagar e preste atenção nos sinais de saciedade para evitar exageros.



5. Constância e paciência: o segredo do sucesso sustentável

"Resultados consistentes vêm de hábitos constantes."

Dieta não é algo temporário, é uma mudança de estilo de vida. Adapte sua alimentação à sua rotina e seja consistente. Isso é mais eficaz do que seguir dietas muito restritivas, que geralmente falham a longo prazo.

Planeje suas refeições com antecedência para evitar atrasos. Permita-se relaxar ocasionalmente, sem culpa. O importante é manter o equilíbrio no dia a dia.

No caminho saudável para a perda de peso, não existe atalho, perder peso exige um plano nutricional inteligente, disciplina e paciência. Se você seguir esses 5 pilares, emagrecerá de forma saudável, sem abrir a mão da sua saúde e bem-estar.

Então, comece hoje! Alimente-se bem, hidrate-se e comemore cada pequeno progresso. O resultado é consequência!



Guia de ALIMENTOS

Frutas



Você pode consumir as frutas de sua preferência, mas independente da escolha, obedecer a quantidade prescrita na refeição. Lembrando que as frutas menos calóricas são: morango, mamão, melão, abacaxi, kiwi, frutas vermelhas e melancia.

Legumes e Verduras

Legumes permitidos à vontade: Abobrinha, Chuchu, Berinjela, Couve Flor, Brócolis, Vagem, Abóbora, Jiló, Nabo, Pepino, Tomate, Quiabo, Rabanete e Tomate. Todos os folhosos são liberados: couve, alface, acelga, almeirão, escarola...



Temperos Permitidos



Capriche nas ervas, limão ou vinagre e molhos zero calorias. Azeite e óleo deverão ter quantidade limitada a 1 colher de sobremesa por dia.



Guia de ALIMENTOS



Bebidas liberadas

Liberado o consumo de bebidas 0 calorias.

Prefira: água, água com limão, água aromatizada, água com gás...

Chás

Para melhorar ainda mais seu resultado, inclua chás variados, como: chá de camomila, chá de hibisco, chá de amora com maracujá, pelo menos 3X ao dia.



Cortes de Carnes Magras



Patinho, Coxão mole, Coxão duro, Lagarto, Filé mignon, Alcatra, Filé de frango, Coxa de frango sem pele, Saint Petter, Merluza, Pescada, Atum enlatado em água, Salmão, Filé mignon suíno e Lombo suíno



INGESTÃO DE LÍQUIDOS

calcule seu consumo de ÁGUA por DIA

Essa conta deverá ser seguida quando o programa Virada de chave encerrar. Mantenha esse mínimo de ingestão diária.

O consumo de água é essencial para o bom funcionamento do organismo, além de ser aliado no processo de emagrecimento. O consumo de água ajuda a diminuir a retenção líquida, regular a temperatura corporal, prevenir cálculos renais, melhorar a circulação sanguínea e também a eliminar as toxinas do corpo através da urina e suor.

A quantidade de água a ser consumida varia conforme o metabolismo de cada pessoa e também a atividade física praticada. Em média, a recomendação é de 35ml por kg de peso corporal. Ou seja, um indivíduo que pesa 60 kg, deve consumir por dia 2,1l de água. Alguns sintomas de desidratação são: sede, boca seca, lábios rachados, urina mais escura e tonturas.

Fique atento aos sinais! Tem dificuldade de ingerir líquidos? Se liga nessas dicas:

- Utilize aplicativos ou alarmes para lembretes a cada hora.
- Deixe sempre uma garrafinha de água por perto.
- Foi ao banheiro? Beba água!
- Faça água aromatizada: com frutas como limão, morango, abacaxi e folhas de hortelã.
- Consuma água com gás e limão para refrescar.
- Caso goste, aposte nos chás gelados ou quentes.





Você sabia?

Atividade física

A prática de atividade física é um dos pilares essenciais na redução e manutenção de peso. Além de contribuir para a saúde e a qualidade de vida, promove longevidade — ou seja, a oportunidade de viver mais e melhor.

Durante o exercício, o corpo libera diversos hormônios que atuam em sinergia para promover diversos benefícios.

Prevenção de doenças: A atividade física regular estimula a produção de hormônios como a insulina, que auxilia no controle da glicose no sangue, e hormônios anti-inflamatórios, que combatem doenças crônicas como diabetes e doenças cardiovasculares.

Melhora do aspecto físico: O exercício físico aumenta a produção de hormônios anabólicos, como a testosterona, que promovem o crescimento muscular e a reparação dos tecidos.

Melhora da autoestima: A liberação de endorfinas e outros neurotransmissores durante o exercício contribui para a sensação de bem-estar e melhora da autoestima.

