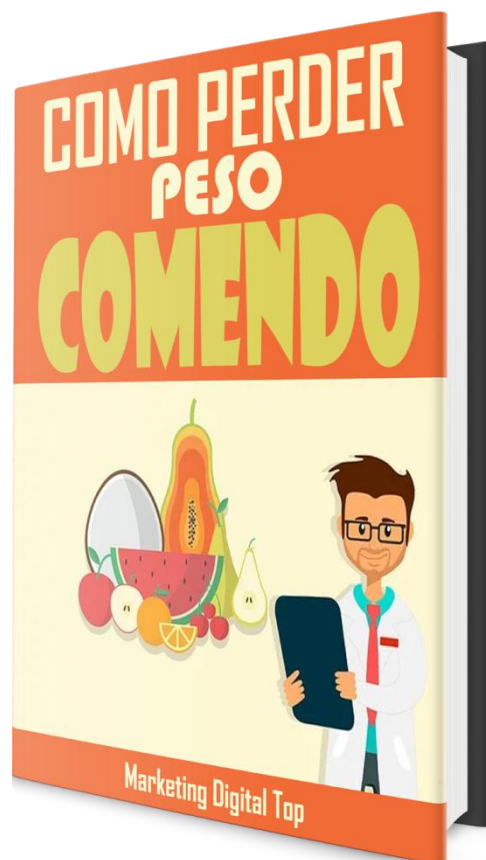


Como Perder Peso Comendo



Oferecido por:

Marketing Digital Top

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

Sumário

| | |
|--|----|
| Prefácio | 4 |
| Capítulo 1: Introdução..... | 6 |
| Capítulo 2: Dicas de hábitos alimentares saudáveis | 9 |
| Capítulo 3: Quantidades alimentares e perda de peso | 12 |
| Capítulo 4: Uma dieta equilibrada na perda de peso | 15 |
| Capítulo 5: Os princípios do tipo sanguíneo da perda de peso | 18 |
| Capítulo 6: A ciência da perda de peso | 21 |
| Capítulo 7: A bala mágica de proteínas | 24 |
| Capítulo 8: Horário das refeições..... | 27 |
| Capítulo 9: Contagem de calorias está morta | 31 |
| Conclusão: Benefícios do alimento certo para a saúde | 33 |

Prefácio

O primeiro capítulo deste curso é focado em como a mudança de estilo de vida - dietas mais saudáveis e mais exercícios - ajuda a perder peso e a obter boa saúde, e por que passar fome a perder peso é desnecessário e até perigoso.

Os capítulos 9 a 10 são sobre hábitos alimentares saudáveis, combinações e quantidades de alimentos que promovem a perda de peso, a ciência da perda de peso, a contribuição da proteína para ficar em forma, o tempo das refeições e os benefícios de saúde de comer os alimentos certos. Obtenha todas as informações que você precisa aqui.



Coma mais, não menos para perder peso!

Construa sua saúde e seu corpo comendo direito, não menos!

Capítulo 1: Introdução

Este curso ensina como perder peso sem a contagem habitual de calorias, que geralmente é a base da maioria das dietas para perda de peso. Certamente, dietas de baixa caloria são muito rápidas, mas é um fato bem conhecido que elas representam dificuldades especiais e ganhos difíceis de sustentar.

Composto por 10 capítulos, este curso fornece uma maior compreensão das necessidades do seu corpo e como esse conhecimento o ajuda a seguir uma dieta que induz a perda de peso e sustenta seus ganhos sem esforço.

A perda de peso deve resultar em você mais saudável, e não apenas mais magro. Existem vários métodos que tentam fazer você acreditar que pode resolver seus problemas de peso com facilidade e rapidez.

Existem pílulas dietéticas milagrosas e dietas que reduzem drasticamente sua caloria e seus níveis gerais de consumo de alimentos, prometendo uma rápida redução de peso, que no final o deixa lutando com tremendas pontadas de fome e efeitos colaterais perigosos.

Perder peso naturalmente

Não existem tratamentos milagrosos para um problema de perda de peso. Obviamente, é possível emagrecer com o uso de dietas da moda, mas você não será saudável porque as dietas negativas lhe negam os nutrientes necessários para o seu corpo funcionar corretamente.

Isso enfraquece sua saúde e, além do mais, é provável que você volte aos seus hábitos alimentares anteriores, pois a dieta da moda não ensinou nada. Você estará tendo o mesmo problema repetidamente. Pior ainda, de acordo com estudos realizados com pessoas que passaram por dietas repetitivas para perda de peso, ficaram permanentemente acima do peso e estão com uma saúde pior do que aquelas que nunca tentaram resolver seus problemas de peso.

Mude seu estilo de vida

Mudar seu estilo de vida é realmente a maneira mais eficaz de perder peso e permanecer saudável. Uma mudança de uma dieta carregada de calorias para uma dieta de baixa caloria é uma obrigação. Na verdade, você não precisa reduzir a ingestão de alimentos, apenas coma alimentos saudáveis - mais vegetais e frutas, carnes magras, grãos integrais e outros.

O exercício regular também deve ajudá-lo a perder peso e a manter uma boa saúde. Como você está ingerindo menos calorias de sua dieta, seus exercícios devem queimar depósitos de gordura em seu corpo.

Os exercícios podem nem estar programados. Esportes e jogos como tênis ou basquete são excelentes exercícios e se você sentir que outras formas de exercício são uma tarefa árdua . Você pode realmente aproveitar os jogos, especialmente quando brinca com os amigos, o que significa que transformar exercícios em um hábito não será difícil.

O processo de obter o peso adequado através do método natural pode ser lento, mas você se sente bem o tempo todo e a manutenção de ganhos não requer nada além da rotina diária estabelecida.

Capítulo 2: Dicas de hábitos alimentares saudáveis

Em um mundo em que o fast food é considerado uma refeição real, não é de admirar que haja tantas pessoas em mau estado. A taxa de pessoas obesas é motivo de alarme, mas tudo isso pode mudar se todos forem educados sobre hábitos alimentares saudáveis.

O segredo para uma alimentação saudável tem tudo a ver com equilíbrio. É ter todos os nutrientes, vitaminas e calorias certos em uma refeição. Realmente não há necessidade de se privar da comida que você gosta.

É sobre ter todos esses alimentos, mas com moderação. Como diz o velho ditado, Too muita coisa é ruim. Isso pode ser aplicado muito aos alimentos que você come.

A verdade é que o que você consome todos os dias afeta muito toda a sua atitude e nível de energia durante todo o dia. Claro que é conveniente, mas há muito mais na vida do que uma refeição com cheeseburger ou comida chinesa.

É saboroso e você não pode deixar de desejar, mas experimentar em sua cozinha pode resultar facilmente na melhor refeição da sua vida.

Então, aqui estão algumas dicas de hábitos alimentares saudáveis para você melhor:

Um passo de cada vez

Se você está apenas começando a mudar para um estilo de vida mais saudável, faça-o lentamente. Seu corpo está acostumado a costumes antigos e, se você mudar drasticamente, é provável que você também desista facilmente.

Comer em casa

Sempre que você comer fora, você não tem controle sobre as porções que terá. Você pode acabar comendo mais do que precisa.

Pare de contar as calorias

Não fique obcecado com isso. Em vez disso, observe os alimentos em termos de cor e frescura. Verdes são sempre bons. Frutas coloridas também são ótimas para o corpo de uma pessoa. Estes são os alimentos que seu corpo precisa mais. Portanto, não tenha medo de comer mais.

Não pule refeições

Se seu objetivo é perder peso, é muito melhor comer pequenas porções de alimentos 5 a 6 vezes ao dia. Ignorar refeições reterá apenas a gordura do seu corpo e pode resultar em excessos.

Lanche Saudável

Quando estiver com fome, em vez de pegar o cupcake, pegue o palito de cenoura. Alguns bons exemplos de alimentos para comer são frutas, nozes, passas, cranberries, bolachas integrais, etc.

Desfrute de sua refeição

Não apresse o processo de comer. Tome seu tempo e mastigue sua comida lentamente. Quando você já estiver se sentindo cheio, pare de comer. Ouça o que seu corpo diz.

Lembre-se de beber muita água

Às vezes, as pessoas confundem sede com fome e comem quando tudo que precisavam era apenas um copo de água. A água potável também é boa para limpar o corpo das toxinas e ajuda a ter uma melhor digestão.

Junto com essas dicas, lembre-se sempre de ter não apenas bons hábitos alimentares, mas também um estilo de vida saudável. Isso significa fazer um esforço para se exercitar regularmente. Se você é fumante, considere parar de fumar e, por fim, beba bebidas alcoólicas moderadamente.

Capítulo 3: Quantidades alimentares e perda de peso

Ao tentar perder peso, os dieters tendem a se concentrar na quantidade de alimento que ingerem. Se você é uma dessas pessoas querendo perder peso, ouça. Aqui está algo que você precisa ter em mente:

ESCOLHA QUALIDADE SOBRE A QUANTIDADE O TEMPO TODO.

A maioria das pessoas em uma dieta tende a reduzir drasticamente a comida. Alguns até morrem de fome pensando que, se não comerem, não ganharão peso. Claro, isso é verdade. No entanto, também não irá ajudá-lo a perder peso. De fato, se você parar de comer, seu corpo trabalhará para manter as gorduras, para que você possa ter a energia necessária durante o dia.

Então, o que uma pessoa tem que fazer? Qual é a quantidade certa de alimento para comer durante uma dieta? Quantas vezes uma pessoa pode comer? Todas essas perguntas serão respondidas neste artigo, portanto continue lendo.

Pequenas porções várias vezes ao longo do dia

A maioria dos especialistas diz que há muito mais benefícios quando se trata de perder peso se você comer de 5 a 6 refeições por dia, em comparação com 3 refeições. Concedido que as refeições são pequenas, é claro.

A razão para isso é porque seu corpo terá níveis equilibrados de açúcar no sangue. Ou seja, você não sentirá uma fome intensa. Quando uma pessoa está com fome, ela tende a comer mais que o normal.

Comer porções menores ao longo do dia também reduzirá o colesterol. Em estudos realizados por especialistas, foi comprovado que refeições menores consumidas 6 vezes ao dia diminuía os níveis de colesterol em 5%.

Encha esse prato com o tipo certo de coisas

O que uma pessoa come afeta muito sua perda ou ganho de peso. É por isso que os nutricionistas incentivam as pessoas a buscar qualidade em detrimento da quantidade.

Um bom exemplo é que você pode ter comido apenas bolachas para o almoço hoje, mas também teve uma enorme jarra de bebidas açucaradas. Então essa bebida adoçada é a culpada quando se trata de ganho de peso.

Se você tivesse uma tigela grande de salada e água frescas, isso seria considerado uma refeição melhor em uma dieta do que os biscoitos com uma bebida adoçada.

É muito melhor para o corpo ingerir alimentos com menos carboidratos. Tirar pão, macarrão, arroz ou batata e substituí-lo por vegetais definitivamente ajudará a reduzir a gordura.

Se você é do tipo de pessoa que só se sentirá satisfeito se vir grandes porções de comida no prato, a solução é encher o prato com o tipo certo de comida.

Pense em frutas e legumes coloridos. Cores profundas significam maior teor de vitaminas, minerais e antioxidantes. Tudo isso é o que seu corpo precisa todos os dias.

Para se comprometer com uma dieta de longo prazo, é importante **gostar do que você come** . Se você odeia o pensamento de apenas comer legumes ou frutas o dia todo, faça uma pesquisa sobre receitas de dieta .

Comer carne é incentivado, por isso não reduza isso. Desde que nem sempre seja frito, ainda é bom.

É realmente importante aproveitar o processo. Caso contrário, você voltará facilmente à sua antiga rotina. Apenas lembre-se, muita coisa é ruim. Mantenha tudo bem equilibrado e coma apenas quando seu corpo estiver lhe dizendo que está com fome.

Capítulo 4: Uma dieta equilibrada na perda de peso

Se você notou, apenas uma pesquisa rápida sobre perda de peso na Internet fornecerá imediatamente produtos para perda de peso, como pílulas dietéticas, programas de perda de peso e até associações para academias.

Isso pode custar muito dinheiro e a maioria nem sequer é eficaz. Então, por que não voltar ao básico e fazer a coisa mais fácil e barata que você pode fazer para perder peso: adote uma dieta equilibrada.

Conseguir uma dieta equilibrada inclui comer o tipo e a quantidade certos de alimentos que fornecerão nutrientes suficientes para sustentar a perda de peso. Idealmente, sua dieta deve ser mais pesada em frutas e vegetais, carboidratos integrais e pobre em gorduras alimentares.

Além disso, proteínas magras e muita água para hidratação e exercício são importantes. Embora todos tenhamos diferentes necessidades nutricionais e metabolismo, todos esses fatores ainda são importantes para alcançar a perda de peso da maneira mais segura e barata.

Os benefícios de uma dieta equilibrada

Optar por uma dieta equilibrada para manter um peso saudável é importante para alcançar a perda de peso, pois você ainda está fornecendo ao corpo a quantidade certa de vitaminas e minerais necessários para funcionar adequadamente.

Quando combinado com exercícios consistentes, é inevitável que você perca peso sem arriscar nenhum problema de saúde.

Manter uma dieta equilibrada com o objetivo de perder peso é benéfico em comparação com produtos que prometem uma maneira rápida e fácil de perder peso. Primeiro, diminui o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, como doenças cardíacas e diabetes.

Também pode ajudá-lo a controlar essas condições, se alguma vez estiver sofrendo de uma. Este regime saudável também promove o metabolismo regular e um sistema digestivo saudável, o que permitirá perder gorduras ruins e absorver as boas.

Além disso, a escolha de comer uma dieta equilibrada definitivamente aumentará sua confiança, sabendo que você alcançará o peso desejado da maneira mais saudável possível.

Como começar direito

Começar pode ser um grande desafio, mas deve ser fácil. Lembre-se sempre do básico de comer mais carboidratos integrais, evitando alimentos como chocolates, sorvetes, batatas fritas, refrigerantes, biscoitos, bolos e muitos outros. Esses tipos de alimentos contêm grandes quantidades de açúcar, colesterol, sal e outras substâncias indesejadas.

Esses alimentos também são chamados de 'calorias vazias', pois não fornecem outros nutrientes além das calorias. Escolha beber suco de frutas frescas em vez de refrigerantes, pois eles adicionam aproximadamente 500 calorias a mais à sua dieta.

Com isso em mente, planeje sua refeição corretamente, adicionando mais dos bons tipos de alimentos. Você pode comer um cereal rico em fibras com leite desnatado no café da manhã e depois o almoço seria um sanduíche de peru grelhado sobre pão integral e uma salada de legumes. O jantar pode ser peixe e legumes assados.

Estes são apenas alguns dos pratos simples que você pode fazer e são ainda mais fáceis de preparar. Lembre-se de que todas as refeições devem conter uma variedade de alimentos, como frutas, proteínas magras, vegetais e carboidratos ricos em fibras.



Capítulo 5: Os princípios do tipo sanguíneo da perda de peso

Muitas pessoas agora estão entendendo a importância de ter um corpo saudável. É por isso que há um aumento no setor de saúde e fitness. Agora, muito mais pessoas estão indo à academia para tentar diferentes formas de exercício para entrar em forma.

As pessoas também estão tentando diferentes tipos de dieta, de Atkins a Paleo, South Beach e Vigilantes do Peso. Todos estes são eficazes, embora alguns mais que outros. Mas você sabia que existe uma dieta projetada para o seu tipo sanguíneo? Se você já experimentou quase todas as famosas tendências de dieta disponíveis e não obteve muitos resultados, isso pode ser o ideal para você.

Esta dieta foi projetada pelo doutor Peter D'Amado e é chamada de dieta do grupo sanguíneo. Essa nova dieta está ganhando mais popularidade, porque muitos dos grandes nomes de Hollywood dizem que é a razão de seus corpos incríveis. Atores como Courtney Cox e Cheryl Cole juram por isso.

Então, o que exatamente é a dieta do grupo sanguíneo e como funciona?

Acredita-se que cada grupo sanguíneo reaja de maneira diferente a cada alimento. Portanto, se você seguir a dieta projetada para você, as chances de perder peso serão maiores porque seu corpo absorverá os alimentos com mais eficiência.

Vamos olhar de perto a dieta. Se você tem o **tipo sanguíneo O**, que é o tipo sanguíneo mais comum em humanos, a dieta deve ser semelhante à do Paleo, onde é recomendável comer mais como o estilo “caçador-coletor”.

é

é Isso significa comer alimentos que estavam disponíveis para nossos ancestrais antes do crescimento da agricultura e do avanço da tecnologia. Alta proteína e pobre em carboidratos é o caminho a percorrer.

Juntamente com esta dieta, as pessoas do tipo O do sangue também devem fazer exercícios aeróbicos de alta intensidade, como correr para complementar a dieta.

A dieta do **tipo A do sangue** é quase o oposto da dieta sugerida para o tipo O do sangue. Ou seja, seus corpos aceitam muito mais os alimentos mais "modernos". Uma dieta vegana é incentivada, então isso significa muitos vegetais e carboidratos, como arroz, macarrão e cereais.

No entanto, carne e produtos lácteos, como leite, queijo ou manteiga, devem ser evitados. A carne deve ser tomada em muito pouca quantidade.

A dieta do **tipo sanguíneo A** é melhor realizada com exercícios lentos e relaxantes, como ioga ou Pilates.

O tipo sanguíneo AB pode ser definido como a dieta mais branda. Este tipo sanguíneo funciona bem com quase todos os alimentos, mas com moderação.

Eles têm um bom sistema imunológico, o que significa que eles podem lidar bem com laticínios, carne e carboidratos. No entanto, os vegetais são os alimentos mais incentivados para comer. O resto deve ser consumido em pequenas porções.

Quando se trata de exercícios, o tipo sanguíneo AB deve combinar exercícios calmantes e de alta intensidade.

O tipo sanguíneo B tem menos restrições. Legumes, frutas, carne, laticínios, frutos do mar, arroz - tudo isso pode ser tomado desde que faça parte de uma dieta equilibrada e não em grandes quantidades. Os únicos alimentos a evitar são os alimentos processados, como os que podem ser comprados em uma lata (carne de almoço, cachorro-quente, presunto etc.)

Qualquer atividade que envolva o exercício do cérebro, como tênis, golfe, caminhadas , é a melhor forma de exercício para esse tipo sanguíneo.



Capítulo 6: A ciência da perda de peso

Às vezes, a perda de peso pode ser cansativa. Depois de milhares de dólares gastos em programas de dieta com todos os esforços para reduzir calorias, parece que você não está perdendo peso conforme o esperado.

Obviamente, você terá que verificar com seu médico ou nutricionista para saber por que você não está perdendo tanto peso e você acabará com o 'visual' que impressiona a paranóia.

Estes são apenas alguns dos desafios que você pode encontrar quando se envolve em programas de perda de peso. Pode tirar o melhor de você, dependendo de como você aceita todos os desafios. Bem, há uma maneira melhor de realmente alcançar a perda de peso com três lembretes fáceis.

A ciência

1. Existe uma coisa chamada "carboidratos reais"

A primeira coisa que você precisa fazer é identificar sua ingestão de carboidratos. Todos nós sabemos que os carboidratos são a principal fonte de energia, pois os carboidratos são facilmente convertidos em glicose, a principal substância usada na produção de energia.

Todo o excesso de carboidratos é transformado em gordura quando não é usado como energia. Agora, o que você precisa lembrar é que precisa consumir 'carboidratos reais' escolhendo alimentos que não são processados.

Substitua os carboidratos processados por naturais, como legumes e frutas em todas as refeições. Evite momentaneamente outros carboidratos, como batatas fritas, pães, massas, refeições de fast food e outros.

2. *Você já ouviu falar de proteínas altamente biológicas? Escolha- os entre outros .*

As proteínas altamente biológicas são o que você pode considerar como proteínas completas. Eles são chamados assim porque contêm aminoácidos completos para fornecer funções eficientes em termos de reparo dos tecidos corporais e fornecimento de proteínas a todos os músculos do corpo.

Os aminoácidos funcionam como uma equipe: quando um está faltando, eles não podem funcionar bem. Portanto, é bom investir em proteínas altamente biológicas comendo carnes e produtos naturais e alimentados com capim. Isso inclui peru, carne bovina, frango, cordeiro, carne de porco e outras proteínas animais.

3. *Existem gorduras saudáveis, é claro.*

Se você acha que as gorduras são os únicos culpados pelo ganho de peso, você está definitivamente errado. Seu corpo também precisa de gorduras para funcionar bem, pois essas substâncias contribuem para o controle de temperatura, regulação do metabolismo e lubrificação de veias e artérias.

Portanto, tenha uma ingestão moderada de gorduras saudáveis, incluindo abacate, óleo de coco, azeite, nozes, azeitonas, sementes e manteiga. Lembre-se de consumir cerca de 2-3 colheres de chá dessas gorduras em todas as refeições.

Estes são os **três passos fáceis** que você pode sempre lembrar para ter uma perda de peso significativa. Comece com essas regras e você começará bem. É bom lembrar que o metabolismo é tão complexo quanto o nosso cérebro, de modo que a noção de contagem de calorias não se aplica realmente a todos.

A base de um peso saudável deve vir do consumo da quantidade e dos tipos certos de alimentos ou, simplesmente, do equilíbrio correto dos alimentos. Então comece sua refeição hoje mesmo investindo mais em carboidratos reais, proteínas altamente biológicas e gorduras saudáveis.



Capítulo 7: A bala mágica de proteínas

Quando você acaba de treinar intensamente, principalmente depois de descansar um pouco, fica mais propenso a sentir dores musculares um dia após o treino. A dor muscular pode ser muito onerosa, pois você sente dor a cada movimento que faz.

Com isso, você deve saber todas as razões por trás dos músculos doloridos e o que você pode fazer para evitá-los. Bem, a base disso é o consumo de proteínas.



A essência da proteína nos músculos

As proteínas são essenciais para ajudar os tecidos a se reparar e fornecer uma estrutura corporal mais magra. Existem tantos usos de proteínas que você talvez nunca saiba. De fato, eles também podem ser usados como energia quando as fontes de carboidratos estão vazias.

Além disso, eles fortalecem seu sistema imunológico e proporcionam uma pele com textura suave. Possui benefícios antienvhecimento, melhora a memória e muito mais. É por isso que as proteínas são muito valiosas e devem ser salvas por suas funções, em vez de usá-las como energia.

O tipo certo de proteínas

Escolher o tipo certo de proteína é essencial para lhe dar a vantagem de ter uma massa corporal magra sem o risco de dores musculares. O conselho abaixo é de um treinador especializado, o mestre taoísta Tommy Kirchhoff

Ele estudou as artes marciais populares Sheng Long Fu e é o Grão-Mestre de Victor Sheng Long Fu. Ele é um versátil especialista em fitness e é creditado por contribuir com conselhos eficazes para os entusiastas do fitness.

Nem todos sabem desse fato: as **proteínas são criadas para funcionar igualmente em comparação aos carboidratos e gorduras.**

Então, as pessoas estão tão erradas quando investem apenas em comer frango sozinho. Todas as proteínas são uma cura definitiva para treinamento intenso e devem ser consumidas da forma mais absorvível.

Por quê?

Isso ocorre porque os músculos precisam de uma fonte imediata de proteína para suprir suas necessidades, especialmente durante um treino pesado. Com isso, você precisa optar por proteínas em pó, pois elas fornecem o tipo mais rápido e absorvível de proteínas para trabalhar e reparar os tecidos do corpo.

Para descobrir quais proteínas em pó são melhores para você, visite seu personal trainer ou nutricionista esportivo. Você também pode visitar uma casa de esportes em sua área ou nas lojas GNC.

Agora, se você não tiver apenas o orçamento certo para comprar essas proteínas em pó, que podem ser caras, a propósito, você pode optar pelas claras de ovos. A única coisa que você deve se lembrar é o seguinte: você deve comê-las cruas e frescas.

Sim, você pode obter o máximo de aminoácidos nos ovos frescos crus, em comparação com os cozidos. A razão para isso é que, assim que você cozinha o ovo, a estrutura de suas proteínas muda significativamente, tornando-o menos absorvível.

Portanto, manipular uma clara de ovo, mesmo que você a agite, misture ou mexa, tem efeitos que você talvez nunca saiba. De fato, seu corpo pode nem usar completamente as proteínas.

Portanto, sempre que precisar das melhores proteínas próximas às em pó, pegue ovos frescos, separe as gemas (já que elas contêm muita gordura e colesterol) e engula-as.

Capítulo 8: Horário das refeições

O momento da refeição é uma parte essencial de uma dieta equilibrada. Quando queremos estar no topo de nossa figura bem torneada, o tipo, a quantidade e o tempo certos são importantes para equilibrar suas calorias ao longo do dia. Com isso, não há necessidade de se restringir a comer menos alimentos ou privar seu corpo com os ingredientes necessários que ele deve usar para um dia de trabalho.

Nosso metabolismo é diferente como nossa identidade. Cada indivíduo tem um perfil de saúde e estilo de vida diferente, o que explica por que é difícil seguir um único programa de dieta.

Um plano de dieta pode ser eficaz para você, mas não para seu amigo. Mesmo a intensidade e a duração do exercício podem não ser adequadas para o seu amigo em comparação com o seu. Então, para entender melhor o que realmente está acontecendo dentro do seu corpo, aqui está uma explicação básica.

Cronometragem

Hora do café da manhã:

- O corpo jejuou do sono, portanto não há ingestão de alimentos por 8 a 12 horas.
- Com essa ocorrência, as reservas de energia (na forma de glicogênio) são definitivamente baixas.
- É aqui que nossos músculos estão em um estado chamado catabólico leve, pois as reservas de energia são usadas para energia, enquanto não há ingestão de alimentos por 8 a 12 horas.

- As reservas de gordura estão sendo usadas como energia. Assim, está sendo queimado e mobilizado.

Seu objetivo metabólico no momento é reabastecer os estoques de glicogênio usados nas horas de jejum. Você também precisa parar o catabolismo dos músculos para não adquirir um estado de perda de massa muscular. Junto com isso, você também precisa apoiar o metabolismo contínuo da gordura.

Para fazer isso, você precisa ter uma combinação de proteínas de alta qualidade que sejam absorvíveis o suficiente para recuperar rapidamente os músculos do jejum, como ovos e carnes magras.

Você também pode misturar carboidratos simples com complexos para reabastecer rapidamente a energia e, ao mesmo tempo, liberar alguns deles gradualmente à medida que avança na sua rotina diária.

A gordura também é importante, portanto, certifique-se de consumir ácidos graxos essenciais. Com isso, você pode comer nozes, sementes e abacates. Você

Também pode usar pouca quantidade de óleo, como óleo de canola ou óleo de semente de linho.

AM Snack

- O nível de sua glicose já está gradualmente se equilibrando
- A sensação de fome aumenta

Seu objetivo metabólico: dar aos músculos a força necessária, consumindo proteínas e carboidratos suficientes. É bom equilibrar ainda mais o seu nível de glicose e, ao mesmo tempo, reabastecer as reservas de proteínas.

Para fazer isso: você precisa misturar proteínas e carboidratos apenas o suficiente para atingir seu objetivo metabólico. Considere alimentos com baixo índice glicêmico e você pode beber shakes de proteína, proteínas de soro de leite e claras de ovos frescas.

Hora do almoço

- O lanche da manhã que você come é queimado como energia e você pode precisar de mais para um dia inteiro de trabalho.

Seu objetivo metabólico é fornecer aos músculos calorias suficientes com carboidratos e proteínas. O almoço pode ser a sua maior refeição em comparação com o café da manhã e o jantar, pois você trabalhará mais depois.

Para fazer isso , basta misturar produtos de carne com alto teor de proteínas, como carne ou frango, e depois optar por carboidratos ricos em fibras e com baixo índice glicêmico. Também é bom investir em ácidos graxos essenciais.

PM Snack

- Os níveis de glicose no seu corpo estão agora se deteriorando.
- Com algumas horas de jejum leve, seu músculo está novamente em um estado metabólico.

Neste momento, seu objetivo metabólico é aumentar gradualmente sua glicose e impedir que os músculos sejam catabolizados.

Para fazer isso: Basta escolher um lanche suficiente para mantê-lo reabastecido até o jantar. Coma proteínas que são absorvidas lentamente como ovos cozidos. Quanto aos carboidratos, escolha os que têm baixo teor de açúcar, mas são densos em calorias.

Hora do jantar

- Seus músculos são anabolizantes enquanto se preparam para mais 8 a 12 horas de jejum durante o sono. Isso acontece até às 12 da manhã.

Seus objetivos metabólicos devem apoiar seus músculos enquanto estão em um estágio anabólico, para que o estado catabólico não imponha problemas de saúde a longo prazo.

Com isso, você precisa comer tipos de alimentos que são baixos em calorias, mas ricos em proteínas. Escolha proteínas que são absorvidas lentamente como carne, porco e frango. Invista em carboidratos ricos em fibras e ácidos graxos essenciais.

Capítulo 9: Contagem de calorias está morta

No momento, se os relatórios das agências de saúde forem precisos, pode haver um bilhão de pessoas no planeta com problemas de peso.

A indústria de saúde e fitness, que gera bilhões de dólares em receitas relacionadas à saúde, continua produzindo vários programas de perda de peso com base em dietas de calorias drasticamente reduzidas, juntamente com exercícios extenuantes, e você se pergunta por que as taxas de obesidade ainda estão aumentando e se essa abordagem é realmente eficaz.

Muitos dos criadores desses programas, é claro, enfatizam que, para que eles trabalhem, você precisa perseverar, seja disciplinado e tenha a tenacidade de persistir diante das dificuldades que esses programas podem trazer.

Talvez as dificuldades que você tenha que enfrentar ao empregar essas rotinas de perda de peso sejam o principal problema, o que significa que os fabricantes podem estar sempre vendendo uma abordagem que dificilmente funciona em primeiro lugar. Perder peso rápido? Você ou qualquer outra pessoa dificilmente resistirá a esse tipo de argumento de marketing.

Déficit calórico, uma abordagem nova e mais eficaz

Felizmente, alguns defensores da perda de peso estão tentando mudar de abordagem, de dietas de baixa caloria a métodos menos estressantes. E baseiam a mudança em algo simples e lógico - o déficit calórico.

Quando você está acima do peso, isso significa apenas uma coisa; você tem depósitos de gordura em seu corpo que seu metabolismo não pode processar. A questão é por que seu metabolismo não pode fazer isso.

A resposta é que você está consumindo mais calorias do que seu metabolismo pode suportar. Isso significa que você precisa passar fome para perder peso? Claro que não, você estará arriscando sua saúde se fizer isso e acabará lidando com problemas piores do que antes.

A chave para perder peso sem enfrentar uma série de problemas é criar um déficit calórico, o que significa simplesmente que você come menos calorias do que o corpo exige. Menos calorias são as palavras-chave, não zero-calorias.

Quando você ingere menos calorias e se exercita, seu corpo começa a queimar seus depósitos de gordura para fornecer a energia necessária para os exercícios. Naturalmente, quando seu corpo queima depósitos de gordura todos os dias, você não fica longe do seu peso ideal.

Vantagens

A abordagem de déficit calórico tem muitas vantagens que não estão presentes em dietas de perda de peso drasticamente reduzidas. Você não precisa

refeições especialmente preparadas para garantir os níveis necessários de ingestão de calorias. Tudo o que você precisa é eliminar alguns dos alimentos com calorias que você tem o hábito de comer.

Seu corpo não será privado de energia que lhe permite funcionar normalmente e você não sentirá bem como você perder peso.

Além de reduzir as calorias, sua dieta deve ser o mais equilibrada nutricionalmente possível. Você deseja que os produtos de limpeza naturais do corpo ajudem seu metabolismo a funcionar com mais eficiência. Você precisa das proteínas e outros nutrientes que promovem a boa saúde.

Benefícios

Um dos benefícios da abordagem de déficit calórico para perder peso é que sua saúde nunca é comprometida; em vez disso, você pode se tornar mais saudável. E, diferentemente das dietas de baixa caloria, que dificultam a proteção dos ganhos, a privação dificulta a resistência dos alimentos que você costumava comer, com essa abordagem, já que sua dieta é mais lenta, já que você percebeu sua redução de peso. metas.

Conclusão: Benefícios do alimento certo para a saúde

Até agora, você deve entender completamente que uma alimentação saudável não é sinônimo de dieta - e especialmente no que diz respeito a dietas da moda perigosas. Comer a comida certa pode ser uma luta no começo, mas é um desafio que promete garantir inúmeros benefícios à saúde, uma vez que uma alimentação saudável se torne parte regular de sua vida.

Uma ingestão equilibrada de vitaminas, minerais e outros nutrientes

Ao saber quais alimentos comer mais e quais comer com moderação, você poderá se beneficiar de uma ingestão equilibrada de vitaminas, minerais e nutrientes essenciais. Isso pode ser uma surpresa para você, mas muita vitamina em particular pode realmente ser prejudicial à sua saúde.

A toxicidade da vitamina D, por exemplo, pode levar ao excesso de cálcio em seu corpo, o que pode ser prejudicial para os ossos e o coração. Por outro lado, as deficiências de vitaminas são - como você sabe - igualmente ruins. A hipocobalaminemia ou a deficiência de vitamina B12 podem causar danos a longo prazo nos tecidos nervosos, se o distúrbio não for tratado e deixado sem tratamento.

Níveis de energia mais altos

Muitas pessoas têm dificuldade em entender a importância da energia, porque é algo que você realmente não pode ver. Mesmo assim, energia é algo que fará a diferença na maneira como você se sente, especialmente à medida que avança nos anos.

Níveis de energia mais altos permitem que você seja mais ativo fisicamente - especialmente em comparação com colegas que ainda não apreciaram os benefícios de uma alimentação saudável.

Você desfruta de uma melhor qualidade de vida geral e passa um tempo mais produtivo, não apenas no trabalho, mas também quando passa um tempo com seus entes queridos.

Redução ou eliminação do estresse

As pessoas podem não morrer diretamente de estresse, mas você pode ter certeza de que o estresse é uma das principais causas que contribuem para doenças que matam. O estresse não afeta apenas sua saúde. Também pode afetar sua carreira e relacionamentos pessoais.

Mesmo a maneira como você interage com sua família pode ser afetada negativamente se você deixar o estresse melhorar.

Felizmente, uma alimentação saudável é uma das melhores maneiras de combater o estresse. Isso o deixa de melhor humor e o deixa menos vulnerável à ansiedade e à depressão.

Pressão Arterial Baixa

Hipertensão é o outro nome para pressão alta e é um sintoma para muitos tipos diferentes de doenças crônicas. A maioria das doenças afetam seu coração e podem ter conseqüências com risco de vida.

A manutenção da hipertensão pode ser bastante cara e a cirurgia para casos críticos é ainda mais proibitiva em termos de custos. Você pode evitar todas essas dores de cabeça no futuro, no entanto, se você simplesmente optar por fazer o que está fazendo agora, comendo de maneira saudável.

Diabetes

Algumas pessoas ainda assumem erroneamente que o diabetes é algo que você só pode sofrer quando é jovem. Outros acreditam erroneamente que é apenas hereditário. No entanto, o diabetes é uma doença em que você pode sofrer a qualquer momento e mesmo que não goste muito de comer doces.

Existem outras maneiras de os níveis de glicose do seu corpo atingirem taxas anormais, mas você pode combatê-los efetivamente apenas comendo de maneira saudável.

SUCESSO A TODOS!