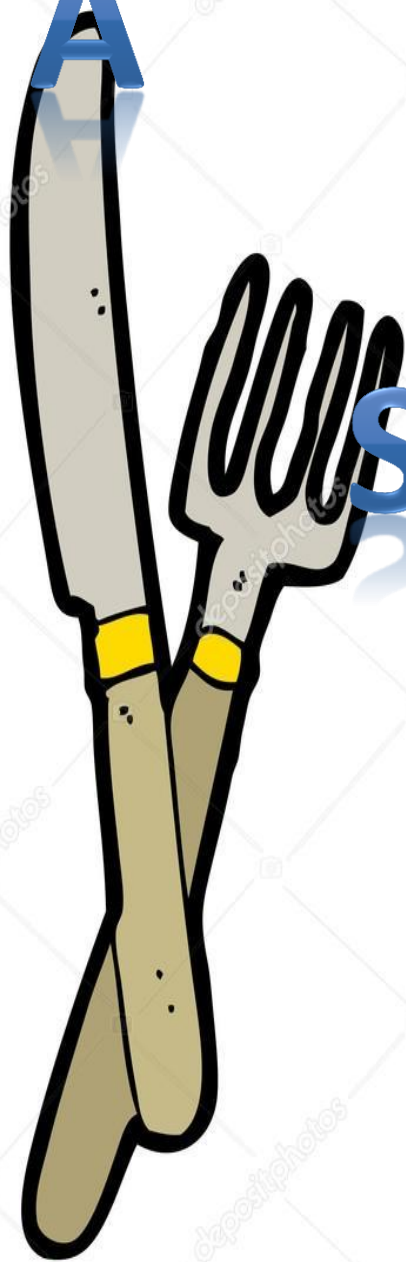


**DIETA**

**DIETA**



**SEM**

**SEM**

**FIM**

**FIM**

# DIETA SEM FIM

E- BOOK CRIADO POR ANDERSON TICZ

Dieta da lua, dieta do sol, dieta da salada, ... Quantos tipos de dieta você já testou quantas promessas milagrosas e não conseguiu seu objetivo? O problema é que a maioria dessas dietas não lida com a individualidade biológica de cada um, e não se adapta a rotina da maioria das pessoas.

Além da teoria propriamente dita, está na hora de aprender com quem tem a prática! De maneira simples, e objetiva, sem enrolação, com comprometimento você também pode ter uma vida mais saudável e poderosa. A partir de agora tudo que você precisa saber está aqui:

Não é mágica, não é remédio, é conhecimento, aplicado na prática.

\*Não abordaremos o assunto de suplementação

\*esse conteúdo não substitui o trabalho de um profissional, mas serve como auxílio para desenvolver por conta própria seu próprio protocolo de dieta.

- 1- Aprendendo a contar suas calorias**
- 2- Escolhendo os alimentos**
- 3- Adaptando seus horários**
- 4- Montando sua dieta**
- 5- Otimizando resultados**
- 6- Objetivo alcançado**

# 1. CONTANDO AS CALORIAS



Se você está tentando perder, manter ou ganhar peso é uma boa ideia começar com o cálculo de sua Taxa Metabólica Basal (TMB). O seu metabolismo basal representa a quantidade de energia que o seu corpo utiliza quando está em completo repouso — trata-se simplesmente da energia necessária para que ele opere todos os órgãos e lhe mantenha vivo diariamente, sem levar em conta qualquer atividade física. A sua TMB é afetada por diversas variáveis — gênero, idade, altura e peso são as mais importantes, mas porcentagem de gordura corporal, dieta e exercícios físicos também desempenham papel importante. Leia mais para descobrir um método simples, através do qual homens e mulheres podem calcular suas TMB.

**Use a equação da TMB para homens.** No caso de homens, a equação para o cálculo da TMB é:  $TMB = 66 + (13,8 \times \text{peso em kg.}) + (5 \times \text{altura em cm}) - (6,8 \times \text{idade em anos})$ . Essa simples equação leva em conta altura, peso, idade e sexo. A TMB aumenta com a altura e o peso, mas diminui com a idade.

- O resultado da TMB nessa equação é expresso em **quilocalorias por dia**. Na linguagem cotidiana, quilocalorias são chamadas apenas de “calorias”, termo com o qual você talvez esteja mais familiarizado, nas tabelas de informações nutricionais.

**Para Mulheres Meça a sua altura e o seu peso.** Do mesmo modo que nos homens, a TMB varia consideravelmente entre as mulheres, com base na altura e no peso. Para uma medição precisa da TMB, obtenha valores exatos para altura e peso. Use valores métricos — **centímetros** para altura e **quilogramas** para peso —, uma vez que a TMB se utiliza de medidas métricas para ser calculada.

Alguns sites e aplicativos também podem e devem ser usados para auxiliar no seu cálculo.

Devemos ter a consciência de que esse cálculo é aproximado, já que a composição corporal de cada um é diferente, e 5 kg de massa magra, consome muito mais energia do que 5 kg de gordura, é necessário um bom senso, trabalhar em cima do valor exato obtido pode ser errôneo, o mais correto é usar o resultado como base, e trabalhar com algumas calorias a cima, e ir baixando conforme sentir necessidade.

(ilustração comparativa de composição corporal)



## 2. ESCOLHENDO SEUS ALIMENTOS



A maioria das pessoas peca já nessa parte, afinal pode parecer fácil escolher os alimentos, mas a verdade é que cada hora algum alimento pode ser mais benéfico que outro por diversos fatores, como índice glicêmico, carga glicêmica, aminograma, quantidade de fibras, e seu valor biológico. (Parece complicado, mas deixa que eu te ajudo a entender.)



Pra começar vamos introduzir o que

são os **micronutrientes e micronutrientes** pra que eles servem:

**MACRONUTRIENTES:** São nutrientes necessários ao organismo diariamente e em grandes quantidades. Constituem a maior parte na dieta. Fornecem energia e componentes fundamentais para o crescimento e manutenção do corpo. Fazem parte deste grupo carboidratos, proteínas e gorduras. A unidade de medida é o grama. O equilíbrio alimentar depende da proporção ideal entre eles.

**CARBOIDRATOS:** as primeiras fontes de energia do corpo são a única fonte de energia para o cérebro e são os primeiros a serem utilizados como fonte de energia para o funcionamento do corpo. São classificados em monossacarídeos (glicose, frutose e galactose); dissacarídeos (sacarose, maltose e lactose) e polissacarídeos (amido, dextrina, glicogênio e celulose).

Entre os alimentos ricos em carboidratos encontram-se: **macarrão, pães, batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, grão de bico, lentilha, cará, pinhão, farinhas, arroz, frutas, mel, geléias e leite.**

Já temos um grupo determinado, agora precisamos entender que existe uma diferença entre carboidratos, o seu índice glicêmico:

O **ÍNDICE GLICÊMICO** é um indicador da velocidade com que o carboidrato presente em um alimento alcança a corrente sanguínea e altera a glicemia, que é o nível de açúcar no sangue. Assim, alimentos com baixo índice glicêmico, como feijão, pera e farelo de aveia, fazem com que a glicemia mantenha-se controlada por mais tempo, retardando o aparecimento da fome depois de uma refeição.

A partir dos valores de índice glicêmico, os alimentos são classificados em 3 categorias:

- **Baixo IG:** quando o índice glicêmico é menor ou igual a 55;
- **Médio IG:** quando o índice glicêmico está entre 56 a 69;
- **Alto IG:** quando o índice glicêmico é maior ou igual a 70.

### CARBOIDRATOS COMPLEXOS = BOM

Bons carboidratos também são conhecidos como carboidratos complexos. Sua estrutura química e fibras exigem dos nossos corpos mais trabalho para digerir, e a energia é liberada por um longo tempo.

Na sua maior parte, os bons carboidratos são os que se mantêm em seu estado "natural" – ou muito próximo a ele (incluindo pães de grãos integrais, cereais e massas).

  
Pães de grãos integrais

  
Cereais em Farelo

  
Vegetais Verdes

  
Frutas Frescas

**POR QUE ELES SÃO BONS?**

- 👍 RICOS EM FIBRAS & NUTRIENTES
- 👍 BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO (VEJA ABAIXO)
- 👍 AJUDA VOCÊ SE SENTIR COMPLETO COM MENOS CALORIAS
- 👍 ESTIMULA NATURALMENTE O METABOLISMO

### CARBOIDRATOS SIMPLES = RUIM

Os carboidratos simples são pequenas moléculas de açúcar que são digeridas rapidamente em seu corpo. A energia é armazenada como glicogênio em nossas células, e se não for usado imediatamente é convertido em gordura.

Carboidratos ruins são geralmente processados em alimentos que foram despojados de seus nutrientes e fibras naturais para torná-los mais "comerciais".

  
Doces & Sobremesas

  
Cereais Açucarados

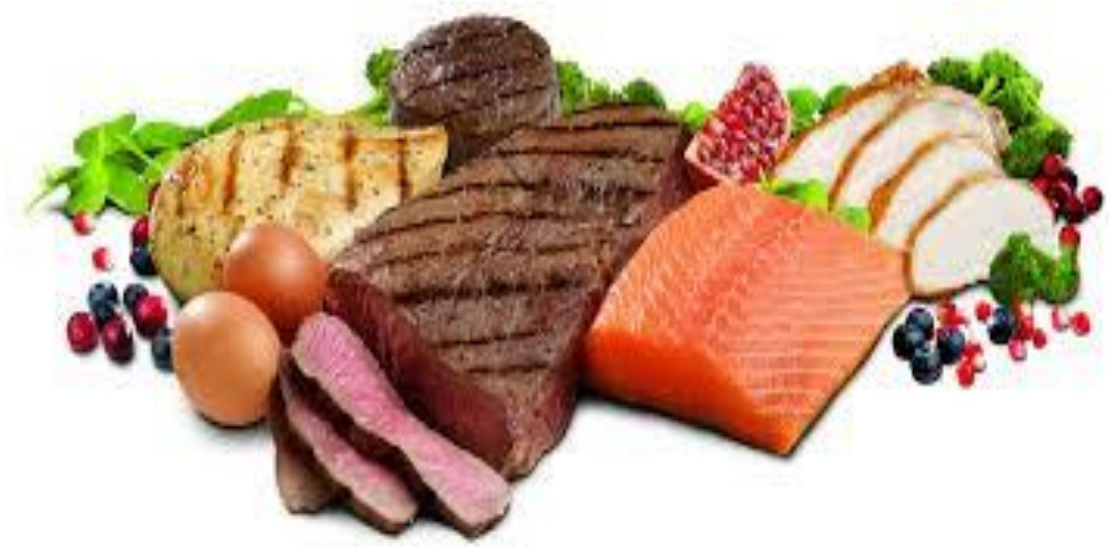
  
Refrigerantes & Bebidas Doces

  
Pães Refinados

**POR QUE ELES SÃO RUINS?**

- 👎 POBRE EM FIBRAS & NUTRIENTES
- 👎 ALTO ÍNDICE GLICÊMICO (VEJA ABAIXO)
- 👎 CALORIAS VAZIAS CONVERTIDAS EM GORDURA
- 👎 ALTOS NÍVEIS DE GLICOSE NO SANGUE = SENTIMENTO DE CANSAÇO

## PROTEÍNAS:



As proteínas apresentam funções e estruturas diversificadas e são sintetizadas a partir de apenas 20 aminoácidos diferentes. São formadas por conjuntos de 100 ou mais aminoácidos, que podem repetir entre si. Formam os hormônios, anticorpos, as enzimas (catalisam reações químicas) e os componentes estruturais das células. Encontram-se no tecido muscular, nos ossos, no sangue e outros fluidos orgânicos.

## CLASSIFICAÇÃO DAS PROTEÍNA

(1) **Proteína de alto valor biológico (AVB)**: Possuem em sua composição aminoácidos essenciais em proporções adequadas. É uma proteína completa. Ex.: proteínas da carne, peixe, aves e ovo.

(2) **Proteínas de baixo valor biológico (BVB)**: Não possuem em sua composição aminoácidos essenciais em proporções adequadas. É uma proteína incompleta. Ex.: cereais integrais e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, etc.).

(3) **Proteínas de referência**: Possuem todos os aminoácidos essenciais em maior quantidade. Ex.: ovo, leite humano e leite de vaca.

## LIPÍDEOS (GORDURAS)



São substâncias orgânicas de origem animal ou vegetal, formadas predominantemente de produtos de condensação entre glicerol e ácidos graxos, chamados triacilgliceróis. Além de fonte de energia, são veículos importantes de nutrientes, como vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) e ácidos graxos essenciais.

Fontes:

**ORIGEM VEGETAL:** Devem ser preferidos: Soja, azeite de oliva, margarina vegetal, óleos (girassol, soja, canola, milho, etc.) abacate, nozes, côco, avelã, castanha de caju, amendoim, amêndoas.

**ORIGEM ANIMAL:** Devem ser utilizados com moderação, por serem ricos em colesterol, manteiga, nata, creme de leite, banha, toucinho e bacon.

## MICRONUTRIENTES:



São nutrientes necessários para a manutenção do organismo, embora sejam requeridos em pequenas quantidades, de miligramas a microgramas. Fazem parte deste grupo as vitaminas e os minerais. Existe uma grande variedade de vitaminas, como A, C, D, E, K e vitaminas do complexo B, e minerais como cálcio, fósforo, potássio, ferro e zinco. Quando comparadas aos macronutrientes, as quantidades necessárias dessas substâncias são muito pequenas, embora sejam responsáveis por diversas reações importantes ao organismo.

É importante manter o consumo equilibrado e diário desses nutrientes através de uma alimentação balanceada, rica em cereais, verduras, legumes, frutas, carnes variadas e leguminosas para que a necessidade do organismo seja suprida diariamente.

Uma boa opção pra ajudar a suprir as necessidades diárias de micro nutrientes, só polivitamínicos .



(figura de algumas vitaminas)

Vale lembrar que estamos vendo um breve resumo para saber como lidar com os alimentos de forma inteligente para maximizar nossos resultados.