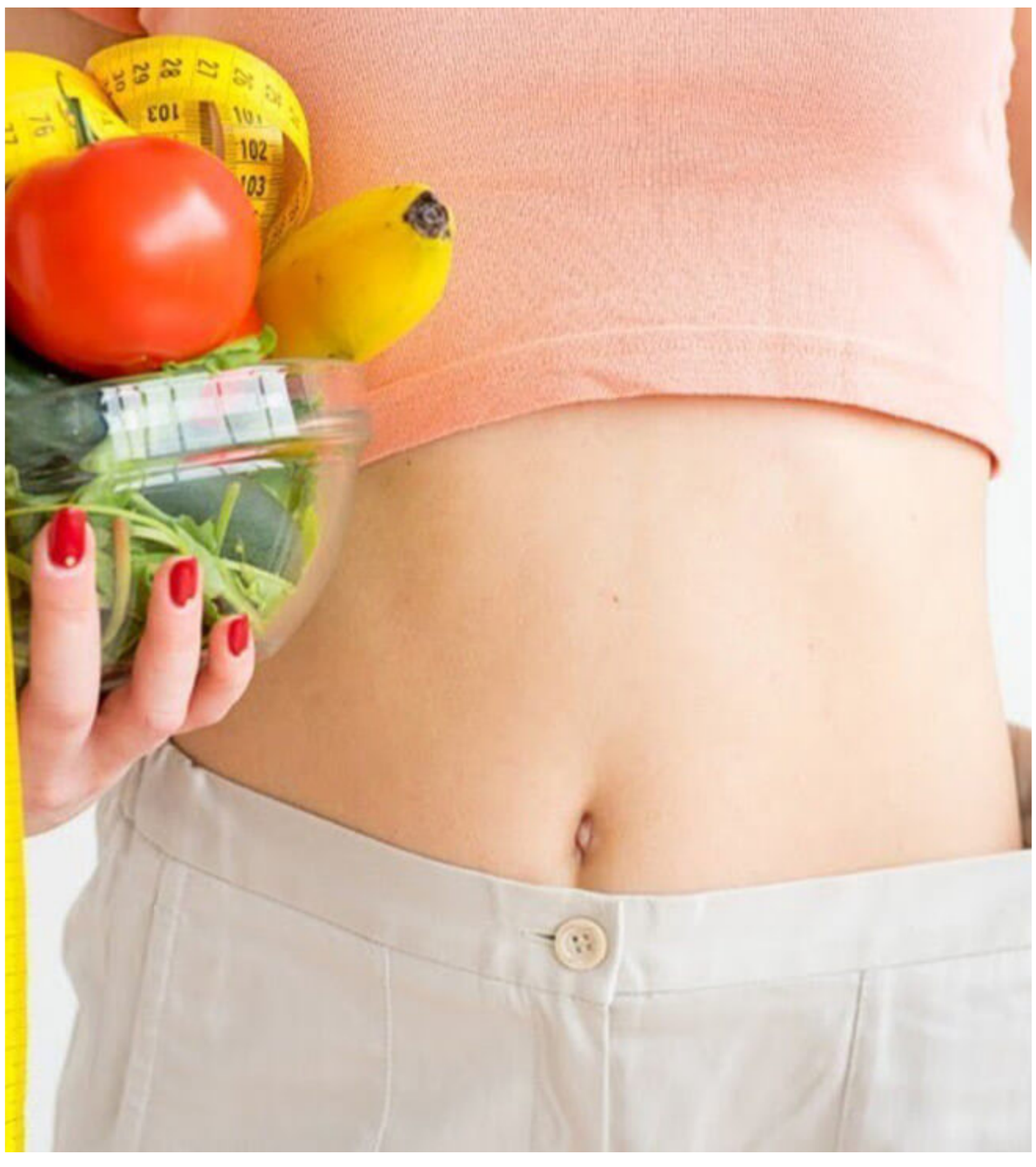
PERCA PESO DE FORMA SUSTENTÁVEL



CONHEÇA DIVERSAS ESTRATÉGIAS PARA EMAGRECER DE VEZ

CINTHYA MENDES GOMES







SOBRE O E-BOOK

Este e-book foi especialmente elaborado com o intuito de ajudar a centenas de pessoas a conquistar o corpo de seus sonhos e o melhor de tudo conta com um programa de estratégias e técnicas para emagrecer de forma rápida e saudável, sem dietas restritivas, sem passar fome, sem cirurgias e sem remédios. Não é incrível?

Nele vou te orientar o passo a passo ao para que você possa eliminar os quilinhos indesejáveis de forma rápida e saudável.

Queria então me apresentar aqui a você, me chamo Cinthya Mendes Gomes sou nutricionista clínico desde 2014, hoje minha atuação é com ênfase em emagrecimento e nutrição estética.

Sou apaixonada em trabalhar com pessoas que decidiram mudar suas vidas em busca de uma alimentação mais saudável.

Trabalho para ajudar tanto mulheres, como homens e até o público mais jovem, a recuperarem sua autoestima, a voltarem a se olhar no espelho, ser mais realizados e ter uma melhor qualidade de vida.

.

Confira o conteúdo desse e-book:







O lado escuro das dietas da moda

A desvantagem da nova tendência " a dieta de perda de peso rápido"

Dieta com baixo teor de carboidratos

Os maiores erros durante a dieta

.Os remédios para redução de peso

Programe sua perda de peso fácil em uma semana

Aderindo ao seu plano

Planejamento e execução

O LADO ESCURO DAS DIETAS DA MODA

Muitas pessoas ficam surpresas, do porquê de as dietas da moda não serem recomendadas, já que elas quando aparecem é para produzirem bons resultados.

Existem muitos sites na internet que pretendem fornecer a redução de peso eficaz em poucos dias. Este tipo de redução de peso é temporária. É quase 90% de água que retorna ao seu corpo quando fica hidratado novamente, e o que acontece de outra forma causa graves complicações de saúde.

Algumas outras dietas da moda, que são dietas que se destacam menos, têm reivindicações ultrajantes e são apenas mais sensacionalistas. Eles tendem a ser eficazes por algum tempo, e geralmente é um grande investimento por seu criador na venda de produtos.

Em alguns casos, existem bons programas de dieta que ajudam a alcançar seus objetivos de perda de peso, mas você pode ter conseguido isso por acompanhamento de um profissional capacitado. Nos piores casos, essas dietas da moda se mostraram muito difíceis de seguir e facilmente abandonam depois de uma semana.

Nutricionista Cinthya Mendes Gomes
Especialista em nutrição clinica com enfase em emagrecimento e estética
e-mail: cinthyamendesgomes@yahoo.com

Desvantagens de dietas da moda

1. Dietas da moda, que prometem redução de peso fácil e rápido, são normalmente baseados em consumir mais de um certo tipo de alimento e nenhum dos outros. Desta forma, você não vai obter os benefícios de uma dieta equilibrada. Está recomendado às vezes a tomar suplementos, mas alguns desses suplementos não são aproveitados pelo corpo, a menos que eles sejam consumidos juntamente com alimentos da sua dieta . Depois de várias semanas, você vai começar a desenvolver a deficiência devido à mal nutrição.

2. Frequentemente, as dietas da moda são entediantes e envolvem muitas restrições. O entusiasmo da ideia desaparecer depois de um dia ou dois, após o qual o seu apetite vai aumentar e fazer você quebrar a dieta. Finalmente, você pode se sentir culpado por não seguir estritamente a dieta.

3. A maioria dessas dietas da moda não seguem as instruções dadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e outras entidades para níveis de nutrição nos alimentos. Essas dietas podem sugerir alto teor de gordura e alimentos de baixo carboidrato, que acabará por resultar em problemas cardíacos. Eles podem dizer que a dieta deve ser seguida apenas numa base de curto prazo. Mas se você não atingir o seu plano de metas até então, você quer permanecer em continuar com um plano insalubre, ou parar e com isso recuperar novamente o peso que você perdeu.

4. A maioria das dietas da moda não fornecem a seu corpo a quantidade necessária de frutas e vegetais frescos e seu programa de dieta não lhe mostra os diversos suplementos alimentares que você irá precisar.

5. Os programas de perda de peso que são rápidos são apenas soluções temporárias de curta duração e não tem qualquer efeito permanente em seus hábitos alimentares. Produzir mudanças permanentes é a única solução para permanecer no peso desejado, depois de tê-lo alcançado. As dietas da moda são ciclos yo-yo de rápida redução de peso e ganho de peso imediato. Tal efeito é ruim para sua saúde, como também na sua auto-estima

Não importa o que dizem os materiais publicitários, as dietas da moda não irão ajudá-lo a longo prazo. A maneira ideal de produzir perda de peso sustentada é comendo uma dieta variada e adequadamente equilibrada, evitando alimentos altamente calóricos, exercitando-se regularmente e, o mais importante, evitando dietas da moda.

Nutricionista Cinthya Mendes Gomes
Especialista em nutrição clinica com enfase em emagrecimento e estética
e-mail: cinthyamendesgomes@yahoo.com

A DESVANTAGEM DA NOVA TENDÊNCIA: " A DIETA DE PERDA DE PESO RÁPIDO"

Não há nada incomum, em por vezes, ficar frustrado, sentindo-se culpado ou sentir-se pior por não caber em um vestimento de tamanho menor, mesmo depois de um mês de trabalho duro através de um programa de perda de peso rápida. Isto porque; às vezes, as coisas que achamos que motivariam acabariam saindo pela culatra.

Portanto, é aconselhável definir metas mais facilmente alcançáveis para si mesmo. Caso você tenha que ir trocar roupas por umas novas, não faça gastos comprando roupas caras em vão, com a esperança de perder peso em um período de tempo muito curto, mas sim diminua o tamanho gradualmente

Uma realidade, de fato é que não há um plano único de dieta, que tenha provado ajudar na rápida perda de peso e maneiras rápidas de as pessoas perderem mais peso do que o que seu corpo realmente pode fornecer. Tais dietas nunca podem ser eficazes a longo prazo.

Uma vez que a atitudes apropriadas e o princípio correto não são aplicados, todas essas dietas da moda e programas de emagrecimento rápido, não se mostram eficientes e eficazes. Isso acaba em ganho de peso após um certo período de tempo, o que faria a pessoa se sentir ainda pior.

Essas soluções rápidas para perda de peso são denominadas dietas da moda, pois nada mais são do que uma tendência, uma moda passageira. As pessoas só percebem isso quando compreendem que a dieta não as ajudou de forma alguma.

Nutricionista Cinthya Mendes Gomes
Especialista em nutrição clinica com enfase em emagrecimento e estética
e-mail: cinthyamendesgomes@yahoo.com

Os pontos discutidos abaixo são fundamentais e devem ser considerados, antes de confiar cegamente no chamado "programas eficazes de perda de peso" que estão sendo promovidos no mercado do emagrecimento. Então, aqui vão eles:

1. **Pular refeições:**

É um programa de dieta que pode ser definitivamente chamado de dieta de moda passageira, já que ele pede para o indivíduo pular refeições a qualquer hora do dia. Não comer alimentos no momento adequado pode levar a sérios problemas, especialmente se a pessoa for diabética. Saltar refeições é completamente inadequado, pois resultaria em baixo nível de açúcar no sangue, também conhecido como hipoglicemia, o que resultaria em mais consumo de alimentos nas próximas refeições.

2. Dieta desprovida de exercício ou vice-versa:

Os exercícios são muito importantes para manter um corpo saudável e em forma. Eles ajudam a manter a circulação adequada do sangue no corpo, bem como na realização de outros processos.

Assim, planos de dieta que são desprovidos de exercícios são basicamente inúteis e ineficazes. Para uma manutenção adequada do corpo, a dieta e o exercício devem ser combinados na proporção certa.

3. Postergar continuamente:

Adiar planos de dieta não é a melhor coisa a ser feita. Isso ocorre porque o adiamento levaria a lentidão nos resultados. Se o plano de dieta pede para você perder peso dentro de um prazo estipulado, isso implica claramente que não é senão uma tendência de dieta que é absolutamente enfadada ao fracasso.

Precisamente, podemos dizer que, que mesmo lentamente, perder o excesso de peso com dieta adequada e exercícios é a melhor maneira de perder peso do que seguir cegamente a chamada dieta rápida da moda, que pode resultar em mais complicações e efeitos colaterais. É dito assim porque uma dieta de moda passageira não pode fazer o indivíduo se sentir bem durante todo o processo, enquanto o percurso de perda de peso saudável e planejada, pode fazê-lo sentir-se bem como deixar aquela sensação a longo prazo de um entusiasmo positivo.

DIETA COM BAIXO TEOR DE CARBOIDRATOS

Com a publicidade da dieta ‘Atkins’ ou seja, um tipo de dieta que possui baixo teor de carboidratos e que envolve a restrição de um ou mais grupos de outros alimentos para atingir a perda de peso. Essa tendência nos últimos anos fez a redução de peso ser objetivo de todos, pois estão procurando opções rápidas e simples para perder peso. Em alguns casos, pessoas que não precisam perder peso, mas ficam estressadas quando ganham alguns quilos, e em outros casos, as pessoas precisam ter que perder peso para resolver complicações médicas por possuir mais de cem quilos que precisam se livrar .

Existem vários planos de dieta diferentes disponíveis, incluindo dietas de baixo carboidrato e verdadeiramente falando, todos eles serão bem sucedidos na perda de peso, desde que sejam seguidos estritamente. este não implica necessariamente que se deva seguir os requisitos dietéticos a cada segundo de o dia.

O ponto essencial é evitar as ocasiões em que você se delicia e se alimenta de alimentos que são proibidos em seu plano de dieta. Se você é capaz de fazer isso e manter o plano de dieta sem muita dificuldade, você vai sair bem sucedido. Quase todo mundo tem um desses dias - o desafio reside em deixá-los ir e tomá-los como mais um passo de sucesso no caminho para redução de peso permanente.

É importante adotar um plano de dieta que seja fácil de seguir, e como as regras da dieta com baixo teor de carboidratos são bastante simples, é a opção de dieta mais popular. Como o título sugere, ela envolve limitações na ingestão de alimentos ricos em carboidratos. Isso inclui macarrão, pão, grãos, arroz e batatas e açúcar. É fácil evitar estes alimentos ricos em carboidratos, uma vez que sua composição é compreendida.

Nutricionista Cinthya Mendes Gomes
Especialista em nutrição clinica com enfase em emagrecimento e estética
e-mail: cinthyamendesgomes@yahoo.com

O principal ponto de crítica quando se trata de dieta baixa em carboidratos é que nessa dieta a maioria de suas calorias são provenientes de produtos lácteos, carnes e outras substâncias ricas em gordura. Isto pode levar ao aumento nos níveis de colesterol e outros problemas que surgem devido ao elevado consumo de gorduras saturadas. Recomenda-se que você tome aconselhamento médico antes de adotar tal plano de dieta. Em alguns casos, a redução de peso é boa em estágios iniciais, mas a maioria das pessoas tende a perder o foco devido às altas restrições.

O problema comum que as pessoas enfrentam quando seguem dietas de baixo carboidrato é a ausência de macarrão e pão. Não pensar mais em comer espaguete, pizza ou torrada!! A maioria das refeições que são rápidas e fáceis de preparar giram em torno de carboidratos como - pães de hambúrguer, sanduíches, batatas fritas e macarrão. Nessa lista inclui também a cerveja e outras formas de bebidas fermentadas. Geralmente, o álcool é restrito em todos os planos de dieta, mas dietas de baixo carboidrato, quero enfatizar neste ponto, particularmente, por se tratar de ricos em calorias e pobre em nutrição.

Ainda existem vários alimentos que podem ser apreciados mesmo quando se está em uma dieta baixa em carboidratos. Os amantes de carne podem aproveitar a oportunidade de consumir frango, carne e outros produtos avícolas. A popularidade e o efeito dessas dietas são indicados pelo tanto de tempo que permanecem na lista de mais vendidas. Mas no final, depende inteiramente do que combina com você. No entanto, esses planos de dieta parecem funcionar para a maioria das pessoas.