SOPA PARA EMAGRECER

UM GUIA PARA INICIANTES SOBRE COMO FAZER A DIETA DA SOPA PARA PERDER PESO RÁPIDO



Sumário

CAPÍTULO 1: O QUE É A DIETA DA SOPA 3
CAPÍTULO 2: COMO FUNCIONA..... 4
CAPÍTULO 3: VANTAGENS E DESVANTAGENS 5
CAPÍTULO 4: COMO FAZER A DIETA DA SOPA..... 8
CAPÍTULO 5: SUGESTÃO DE CARDÁPIO 10
CAPÍTULO 6: SOPAS PARA A DIETA..... 12

CAPÍTULO 1: O QUE É A DIETA DA SOPA

Ingerir líquidos, principalmente água, é fundamental para a saúde e para o sucesso de qualquer dieta.

Mas, se o objetivo é perder peso, além da água, também é importante investir em trocas espertas na alimentação, como a substituição de um prato de arroz e feijão por uma sopa super nutritiva e light.

Por isso, a dieta da sopa é uma opção para quem quer emagrecer rápido.

Essa dieta foi criada para ser utilizada por pacientes do Instituto do Coração de São Paulo, os quais precisavam emagrecer antes de fazer cirurgias no coração.

Mas, o sucesso foi tanto que acabou sendo incorporada por quem busca secar o excesso de gordurinhas e desintoxicar o organismo.

Seguindo o plano alimentar de sete dias, é possível eliminar até 1kg por dia, isto porque há uma redução calórica significativa, já que a dieta consiste em sopa no almoço e jantar, vegetais, frutas e pouca proteína.

CAPÍTULO 2: COMO FUNCIONA

Durante a dieta da sopa, uma ou mais refeições são substituídas pelo consumo de um caldo.

Como limita bastante a ingestão de calorias, o recomendado é segui-la por 7 dias até um mês, no máximo.

De preferência, a sopa deve entrar em uma ou duas refeições diárias - almoço e jantar.

Há quem opte também por substituir as refeições intermediárias (além do almoço e do jantar) por um caldo, o que torna o regime bem mais restrito e difícil de levar adiante.

Se escolher esse segundo modelo, o ideal é limitá-lo a uma semana de duração e depois voltar a comer sólidos (ou alimentos que não sopa) entre as refeições principais.

A ideia é consumir caldos nutricionalmente ricos e equilibrados, porém com poucas calorias, em uma ou mais refeições do dia.

Mas não se trata de pegar tudo o que tiver na geladeira, cozinhar e pronto --isso pode acabar deixando o prato calórico demais.

A sugestão é escolher um tubérculo ou raiz (inhame, batata, batata-doce, mandioquinha, mandioca) e duas ou três variedades de legumes e verduras (repolho, couve, acelga, aipo, vagem, espinafre, abóbora, cenoura, chuchu etc.).

É possível também acrescentar uma proteína animal (peito de frango desfiado ou carne).

Os ingredientes devem ser cozidos e não podem ser batidos no liquidificador, mas apenas amassados ou parcialmente processados (de modo a deixar pedaços grandes) a fim de preservar as fibras e estimular a mastigação, o que ajuda na saciedade.

Acompanhamentos como croutons e queijo parmesão devem ser trocados por porções pequenas de sementes (de girassol, abóbora ou chia) ou granola salgada.
Importante: a água do cozimento dos vegetais deve ser sempre aproveitada, pois concentra as propriedades nutricionais dos alimentos.

CAPÍTULO 3: VANTAGENS E DESVANTAGENS

As vantagens da dieta da sopa são:

- A perda de líquidos pode se refletir na diminuição da celulite e no aumento do bem-estar geral;

- O intestino também passa a funcionar melhor, contanto que se siga a recomendação de preparar as sopas sem bater completamente os ingredientes e, com isso, preservar o máximo de fibras;

- Com o intestino trabalhando como deve para eliminar toxinas, a tendência é melhorar também a disposição, o humor e a aparência da pele;

- Outra vantagem é o potencial antienvelhecimento da dieta, dependendo da escolha de vegetais usados nas preparações e das frutas consumidas nos outros momentos do dia;

- Elevado consumo de legumes e verduras, alimentos fontes de vitaminas e minerais fundamentais para o bom funcionamento do organismo. Os adeptos da dieta da sopa, durante o período de realização da dieta, consomem estes alimentos como ingredientes das sopas, o que pode estar de acordo com a recomendação de consumo para esse grupo alimentar que é de, no mínimo, 3 porções ao dia.

Já as desvantagens são:

- A dieta da sopa é muito pobre em calorias, ficando muito abaixo das necessidades energéticas de um indivíduo adulto e assim representando uma grande restrição energética;

- Durante o período em que a dieta é realizada, seus seguidores podem apresentar fraqueza, tonturas, dores de cabeça, cansaço, mau humor e indisposição. Estes sintomas estão relacionados à baixa ingestão de carboidratos, principal fonte de energia do organismo, ocasionada pela

exclusão das massas como pães, biscoitos, macarrão, arroz, entre outros.

- O cardápio proposto pela dieta, apesar de rico em vitaminas e minerais é pobre em proteínas, carboidratos e gorduras, contrariando os princípios de alimentação saudável e equilibrada. A restrição de leguminosas pode comprometer o fornecimento de aminoácidos e proteínas ao corpo, bem com comprometer a adequada ingestão de ferro, nutriente essencial para o transporte de oxigênio, encontrado no feijão;

- A restrição de gorduras pode também prejudicar o organismo, uma vez que esse nutriente está relacionado à composição de hormônios e atua na absorção de vitaminas lipossolúveis;

- Quem tem histórico de transtornos alimentares não deve seguir o método, já que a restrição pode desencadear episódios de compulsão.

Por isso, a dieta deve ser feita por 7 dias. Algumas pessoas fazem por 30 dias, incluindo, nesse tempo, comidas sólidas e mais proteínas nas refeições.

CAPÍTULO 4: COMO FAZER A DIETA DA SOPA

A dieta consiste em substituir as refeições principais (almoço e janta) por uma sopa, sempre a mesma, criada para a dieta.

O ideal é não alterar os ingredientes da receita e seguir o cardápio por uma semana no máximo. Além da sopa, frutas, legumes e chás estão liberados durante a dieta.

Se o indivíduo quiser emagrecer mais, é possível refazer a dieta, mas somente depois de 3 a 4 dias de pausa.

Durante esse período, é imprescindível manter uma alimentação equilibrada e com alimentos não líquidos.

A dieta não é recomendada para gestantes e indivíduos com hipoglicemia.

Além disso, durante a realização do plano alimentar, é indicado praticar apenas exercícios leves e com intensidade baixa, como caminhadas.

Além de substituir o almoço e jantar pela sopa, para as outras refeições é preciso seguir algumas regras. Confira:

1º Dia: Coma todas as frutas que desejar (nada de exageros), exceto banana e abacate. Beba chá, suco de uva (sem açúcar) e água à vontade. Tome a sopa pelo menos 2 vezes ao dia;

2º Dia: Coma todos os legumes frescos e verduras que desejar (podem ser crus ou cozidos). No jantar, se quiser, coma uma