



Leandro Coelho

**Guia básico para
emagrecimento
saudável**

Introdução:

Este é um e-book gratuito cuja finalidade é demonstrar minha capacidade de criar conteúdos freelance de criação de artigos, digitação de textos e afins.

Além da escrita, a capa também foi desenhada por mim utilizando o Corel Draw, no caso é algo extremamente simples, pretendo realizar outros trabalhos mostrando essa habilidade especificamente.

Neste e-book abordarei de basicamente os seguintes temas:

- ❖ Estabelecimento de metas para emagrecimento;
- ❖ Alimentação balanceada;
- ❖ Manutenção das porções;
- ❖ Hidratação;
- ❖ Atividade física;
- ❖ Qualidade do sono;
- ❖ Gerenciamento de estresse;
- ❖ Perigo das dietas radicais.

Note que este e-book não tem como objetivo substituir um nutricionista ou um profissional de saúde adequado para orientar o leitor conforme suas necessidades específicas. Consultar um médico não é apenas recomendável como indispensável.

Boa leitura!!

Leandro Coelho
07/01/2024

1 - Estabelecendo metas para emagrecimento

Durante alguns anos fiz musculação e presenciei exemplos de pessoas que não mantinham nenhuma dieta e quando o verão estava próximo queriam verdadeiros milagres para atingir o corpo "perfeito" para desfilarem na praia. Resultado? Metas irracionais, comprometimento da saúde e frustração quase certa.

Emagrecer é um processo de médio longo prazo. Seguem 3 dicas para estabelecer e manter suas metas:

- ❖ Tenha um objetivo claro e mensurável como, por exemplo, quero perder 10 kilos em cinco meses;
- ❖ Além do objetivo final, estabeleça metas intermediárias. Continuando com nosso exemplo, podemos considerar como meta perder 2kg por mês. Isso ajuda a manter o entusiasmo e o foco.
- ❖ Uma outra sugestão é pensar além da balança. Que tal a proposta de aprender a comer de maneira saudável? Não apenas isso, mas uma maneira saudável que você consiga dar conta de manter a longo prazo. Voltando para minha época de academia, a nutricionista propôs o "dia do lixo", um dia da semana eu poderia abusar de doces e gulodices em geral, essa estratégia pra mim foi útil pois conseguia satisfazer meus prazeres me mantendo no processo.

2 - Alimentação balanceada

Não basta perder peso. Precisa perder peso e manter a saúde do corpo, para isso você precisa ter uma alimentação rica em proteínas, nutrientes, determinadas gorduras etc... Aqui precisamos de equilíbrio, uma dieta muito restritiva pode não fazer bem para saúde e até mesmo desestimular o processo. Uma coisa é passar vontade de tomar uma coca cola gelada, outra coisa é não comer e estar com fome ou não comer e o corpo precisar de nutrientes que você está ignorando.

Se quiser uma sugestão seguem algumas:

Café da manhã: Cereais, frutas e leite ou iogurte sem açúcar.

Almoço: Peito de frango grelhado, arroz integral e uma salada com brócolis, cenoura, tomate...um pouco de azeite de oliva. Na internet tem diversas receitas de salada. Alface e tomate vai enjoar, capriche nas saladas bem elaboradas e saborosas.

Lanche da *tarde*: Frutas e iogurte sem açúcar além de algumas poucas amêndoas;

Janta: Filé de salmão assado, salada de folhas verdes e batatas-doces assadas.

Lanche noturno: 3 ou 4 bolachas salgada, suco natural ou chá e uma fruta.

Lembrando que isso é uma sugestão e não um cardápio para ser seguindo, procure um nutricionista de sua confiança para ter uma cardápio adequado à suas necessidades.

3 - Manutenção das porções

É importante ter controle das porções para manter um padrão de ingestão calórica, sendo assim podemos utilizar xícaras para medir grãos, cereais e líquido e balança para medir carnes magras.

É interessante ter algum registro visual da porções assim você consegue criar porções em quantidades corretas. Dividir o prato pode ser uma boa idéia para controle e equilíbrio, por exemplo: 50% para vegetais, 25% para proteínas e 25% para carboidratos complexos.

4 - Hidratação

Beber água com regularidade ajuda a manter a sensação de saciedade, assim dizem. Eu prefiro colocar neste tópico apenas a importância de manter-se hidratado, um simples lembre-se.

Você pode, além da água, beber chás, sucos naturais, água de coco, comer frutas como melão e melancia que são ricos em água além de alguns legumes e folhas verdes.

Se o seu trabalho é muito intenso ou enquanto estiver fazendo atividade física procure levar uma garrafa de água e mantê-la próximo para que lembre de beber água ao longo do dia e também para facilitar o acesso.

Caso não tenha o hábito de beber água, fique atento aos sinais de desidratação tais como: urina escura, cansaço excessivo e boca seca.

Segundo o Instituto de Medicina dos Estados Unidos os homens devem ingerir 3,7 litros de água por dia e a mulher 2,7 litros, claro que essas recomendações são genéricas, cada pessoa terá necessidades específicas.

5 - Atividade física

Emagrecer não é uma tarefa simples, emagrecer sem atividade física fica bastante difícil, afinal, para emagrecer você precisa gastar mais energia do que consumir. Além disso, a atividade física melhora diversos aspectos mentais (ajudar na diminuição da ansiedade é uma delas) e físicos. Eu, por exemplo, não sou uma pessoa competitiva, então esportes em geral para mim é um horror, a única atividade física que fiquei por anos praticando foi musculação e na época emagreci 10 kg rapidamente, se não me falha a memória foi menos de 1 ano.

6 - Qualidade do sono

A falta do sono pode afetar certos hormônios que farão você fazer más escolhas para se alimentar. As três dicas para um sono de qualidade são:

- ❖ Estabeleça horários de dormir e acordar, mantenha esses horários mesmo aos fins de semana.
- ❖ Se julgar necessário uma boa leitura ou alguma técnica de relaxamento, como respiração profunda ou meditação, podem ajudar.
- ❖ Invista em um colchão e travesseiro de qualidade. Além disso, evite atividades estimulantes antes de dormir.

7 - Gerenciamento de estresse

As dicas mais encontradas sobre gerenciamento de estresse são:

- ❖ Prática de meditação, na internet é possível encontrar diversos vídeos e artigos sobre como fazer;
- ❖ Durante o dia tente encontrar pequenas pausas para relaxar, nesses pequenos intervalos faça uma sessão de respiração profunda, um alongamento ou apenas uma pequena caminhada.
- ❖ Aprenda a colocar limites nas relações. Quando o assunto é trabalho, sempre me lembro do que li no instagram: "Nenhum CNPJ vale um AVC."
- ❖ Dedique-se tanto quanto possível a atividades que te proporcionam prazer. Leituras, caminhada, ioga, academia....

- ❖ Se você sofre de ansiedade investir em um psicólogo é imprescindível. Novamente, eu tenho ansiedade e melhorei formidavelmente com tratamento psicológico. Não deixei de ser ansioso, mas não se compara a qualidade de vida do antes e depois.

8 - Perigo das dietas radicais

Se você pesquisar na internet, encontrará inúmeras dietas que prometem emagrecimento rápido via dietas radicais, o melhor a fazer é fugir delas. Se você deseja ficar com um corpo sarado para o verão, estabeleça a meta com antecedência, assim você chega no seu objetivo sem prejudicar sua saúde.

Entre outros efeitos negativos, dietas radicais podem resultar em deficiência de nutrientes, vitaminas e minerais podendo causar problemas no sistema imunológico e até mesmo anorexia ou bulimia que além dos impactos físicos também teremos impactos psicológicos.

Lembrando novamente que este e-book não substitui de maneira alguma um bom médico nutricionista, um bom instrutor de academia e se for o caso um bom psicólogo.