
DICAS PARA EMAGRECER: EXERCÍCIO E DIETA

1. Nunca esqueça que o carboidrato deve fazer parte de pelo menos 60% da maioria das refeições do dia, (desjejum e almoço) pois é fonte de energia e ativador metabólico;
2. Mantenha também a ingestão de alimentos fontes de proteína em todas as refeições: desjejum: leite, ou derivados, peito de peru ou ovos; almoço e jantar: carnes em geral, ovos, ou outros. A proteína fornece os aminoácidos, essenciais para uma boa recuperação das fibras musculares após os esforços físicos;
3. As frutas, verduras e legumes também devem estar presentes na maioria das refeições, para a oferta de vitaminas e minerais, perdidos com facilidade durante o exercício;
4. A boa hidratação e a adequada reposição com alimentos (sempre na primeira hora após o exercício) farão com que o músculo se recupere mais rapidamente, ganhe disposição e acelere o metabolismo, para inclusive, queimar gordura no repouso;
5. Nunca se exercite em jejum, nem deixe um intervalo maior que 4 horas da última refeição até a hora do exercício, tome inclusive água de côco antes ou após o exercício;
6. O fracionamento correto da dieta fará com que seu metabolismo aumente pelo menos 20%, com isso você pode perder gordura até mesmo sem restrição calórica;
7. Aumente o consumo de fibras, alimentos integrais (arroz, pão, lentilha, feijão), folhas, frutas com cascas comestíveis e também o bagaço, e os vegetais em geral;
8. Evite o uso de laxantes e diuréticos pois eles promovem uma perda excessiva de líquidos, podendo assim, causar desidratação. Esta não é uma forma saudável de emagrecimento. A curto prazo, o uso destes produtos podem até causar uma sensação de perda, porém, esta perda não está relacionada àquela gordura excedente, e sim, a perda de líquidos. O correto é ingerir uma refeição equilibrada que proporcione bom funcionamento de todos os órgãos;

9. Alimentos diuréticos podem ajudá-lo a não reter líquido durante o processo de perda de peso, como erva doce, salsa, coentro, berinjela e endívias, alho, limão, noz-moscada, cebola, salsa, hortelã, abacaxi, melancia e maracujá;

10. Mastigue bem os alimentos. Esse processo permite que a chegada do alimento ao estômago seja lenta, o que implica em maior tempo para o órgão enviar uma mensagem de saciedade para o cérebro diminuindo a vontade de comer mais, ou seja, muitas vezes o excesso.

11. Prefira os queijos brancos. O queijo é rico em proteínas e apresenta teor variado de gordura. A quantidade de gordura pode ser percebida pela cor do queijo. Quanto mais amarelo, maior é seu teor de gorduras;

12. Evite bebidas alcoólicas durante as refeições. O corpo ficará encarregado de queimar primeiro o álcool, pois este é tóxico ao organismo, enquanto isso, os demais nutrientes da dieta são armazenados nas reservas de gordura;

17. Evite o consumo de calorias vazias (doces, balas, açúcar refinado). O corpo utiliza uma parte como fonte de energia e o restante é acumulado na forma de gordura;

18. Evite o consumo de molhos à base de creme de leite ou maionese. Substitua-os por iogurte light;

19. Evite o consumo de gordura animal. Retire a pele ou gordura aparente das carnes e diminua o consumo de manteiga e ovos;

20. Dê preferência aos assados, cozidos ou grelhados. Cada vez que você fritar uma carne (boi, frango ou peixe) ela ganha cerca de 35 calorias extras por pedaço pequeno;