

---

## MITOS E VERDADES DO EMAGRECIMENTO

**Mito: Praticar exercícios em jejum emagrece?**

A queima de calorias depende dos estoques de carboidratos do organismo, que diminuem quando ficamos em jejum. Assim, exercícios em jejum causam diminuição da massa muscular e não da gordura.

**Verdade: Jejum não ajuda a emagrecer**

O seu corpo precisa de uma certa quantidade de calorias e nutrientes todos os dias para funcionar bem. Se pular refeições durante o dia, estará mais propenso a compensar nas outras refeições. Uma forma saudável de perder peso é dividir suas refeições de 5 a 6 vezes ao dia.

**Mito: Comer à noite engorda**

É claro que à noite o metabolismo é mais lento. É importante comer alimentos de fácil digestão como legumes, sopas, sucos e frutas. Mas se você não controlar durante todo o dia, você vai engordar.

**Verdade: Comer e ver televisão engorda**

Se fizer as refeições e lanches nos lugares ideais, estará menos propenso a se distrair e provavelmente estará mais ciente do que e quanto está comendo.

**Mito: Musculação engorda**

Na verdade, como o músculo é mais pesado do que a gordura, quando a pessoa desenvolve a sua massa muscular, ela tende a aumentar o peso, porém, diminuir a gordura corporal.

**Verdade: Ter uma alimentação rica em fibras auxilia no emagrecimento?**

Alimentos ricos em fibras produzem sensação de saciedade. Além disso, as fibras também auxiliam no funcionamento intestinal e interferem na absorção de nutrientes, especialmente gorduras e açúcares.

**Mito: Refrigerante Dietético aumenta a Celulite**

A celulite provém de alimentos ricos em açúcares e gorduras, o refrigerante dietético não tem açúcar, então não aumenta as celulites. Mas atenção, a água não pode ser substituída por esses refrigerantes.

**Verdade: Bebidas Alcoólicas Engordam muito**

O álcool é muito calórico. Para você ter uma noção, uma latinha de cerveja equivale caloricamente a uma unidade de pão francês. Ou seja, se você vai ao bar e toma 5 latinhas, é como comer 5 pães.