



DIETA KETO

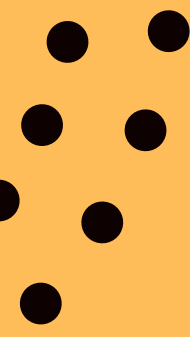
a prova de balas

BEM

VINDO

introdução





Introdução

Se você está lendo este livro, provavelmente é um veterano de várias dietas. Não posso culpá-lo, porque você não está sozinho.

Na verdade, milhões de americanos tentam uma dieta após outra, apenas para acabar no mesmo lugar. Na verdade, muitos de nós passam de dieta em dieta e ficam cada vez mais pesados a cada tentativa.

Já é ruim o suficiente que muitas dessas dietas não consigam manter o peso, mas uma vez que você sai da dieta, ganha mais quilos. É uma situação muito frustrante e muitas pessoas basicamente pensaram que, fora da cirurgia, perder peso de maneira sustentável é praticamente um sonho impossível.

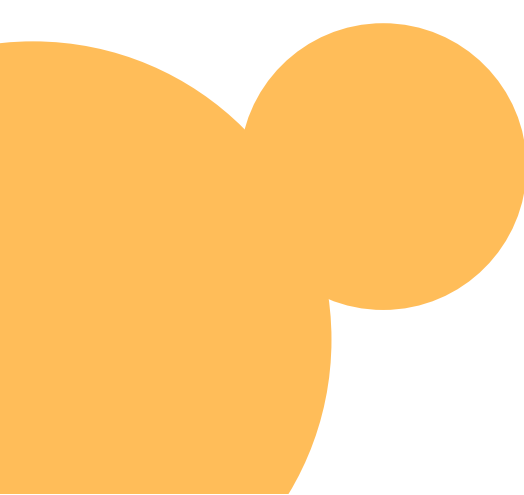




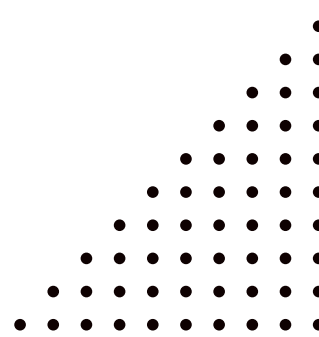
Você está com sorte. Acontece que, de acordo com pesquisas bastante recentes, a gordura na verdade tem sido mal interpretada. Com base nessas análises recentes, o verdadeiro culpado pela explosão da cintura na América é nada menos que o açúcar. Você ouviu certo.

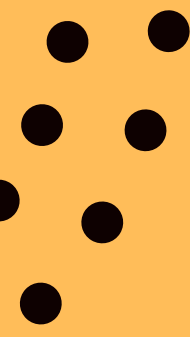
A antiga ideia de comer muitas frutas, alimentos amiláceos e vegetais amiláceos na verdade está te deixando doente. Isso leva à inflamação; aumenta as chances de desenvolver certos tipos de câncer; e inflama o sistema a ponto de colocar as pessoas em risco de doenças cardiovasculares.

Ao se alimentar de ovos, abacates e outros alimentos ricos em gordura e baixos em carboidratos, você pode viver de forma mais saudável enquanto perde peso de



maneira sustentável. A chave é alcançar a cetose. Não se assuste com o termo.





Seu corpo só pode utilizar duas formas de energia. Ou ele consome o açúcar presente na sua corrente sanguínea, ou absorve a gordura na forma de compostos

químicos produzidos pelo seu fígado chamados de corpos cetônicos. Quando as pessoas alcançam a cetose, não apenas perdem peso, mas também obtêm uma boa explosão de energia; pensam com mais clareza; sua pele melhora e uma longa lista de benefícios tremendos para a saúde.

Se você está procurando uma ótima maneira de adotar a dieta cetogênica e recalibrar seu metabolismo para uma perda de peso sustentável, está lendo o livro certo.

Neste livro, vou guiá-lo pelos fundamentos de uma dieta cetogênica para maximizar suas chances de sucesso.

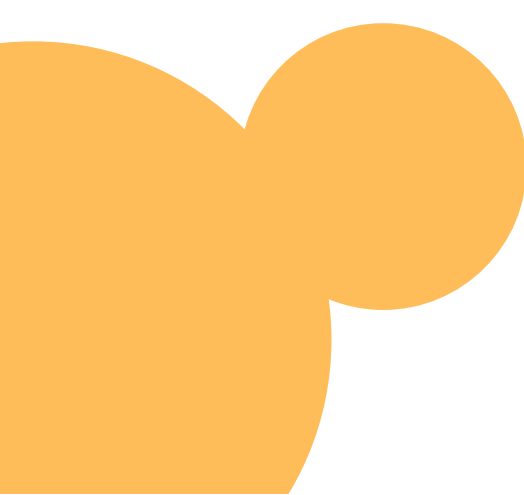




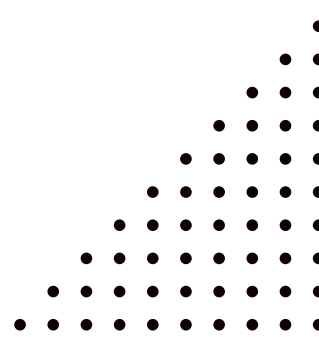
Por favor, entenda que este livro é um modelo. Em outras palavras, não vou obrigá-lo a seguir um sistema rígido como em um livro de dieta típico.

Este livro é um modelo. Basicamente, você trabalha com sua dieta existente e faz uma transição gradual para uma dieta cetogênica e se mantém nela. Dessa forma, você enfrenta menos resistência psicológica à mudança de estilo de vida. Este livro é menos um livro de dieta e mais um livro de modificação de estilo de vida.

Não se engane, se você quer perder os quilos e mantê-los longe, você precisa mudar seu estilo de vida. Pare de passar de dieta em dieta. Em vez disso, mude sua atitude em relação a certos alimentos e mude seu estilo de vida.



É possível. Este livro vai te ensinar como fazer isso.

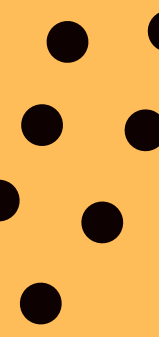


CAPITULO

Nº 01

**Como funciona a
perda de peso
normalmente?**





Como funciona a perda de peso normalmente?

E se eu te dissesse que a perda de peso na verdade é bastante direta?

Você pode estar pensando que perdi a cabeça. Se você é como a

maioria das pessoas que têm lutado com o peso, 'simples' não é a primeira palavra que vem à mente quando se pede para descrever dietas.

É fácil ficar frustrado com a perda de peso. Muitas pessoas têm dificuldade para perder peso e manter os quilos fora. No entanto, quando se observa o metabolismo humano de maneira ampla, na verdade é bem simples.

Na verdade, pode ser reduzido a uma fórmula matemática simples: calorias consumidas, calorias gastas. Quando se tenta perder peso, na verdade só há duas opções.

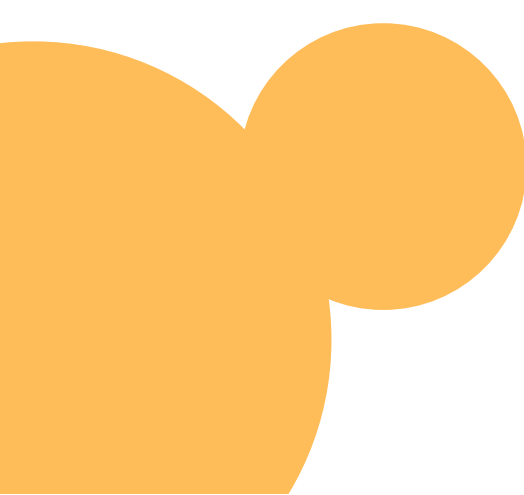




Pode parecer que existem inúmeras opções e sistemas de perda de peso por aí, mas tudo se resume realmente a esses três métodos. Todo o resto é uma variação desses três métodos ou categorias.

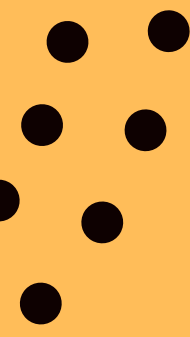
Categoria #1: Consumir menos calorias, mas queimar a mesma quantidade de energia.

Em qualquer dia comum, você já está queimando calorias. Isso mesmo! Apenas por estar lendo este livro, você está queimando calorias. Na verdade, quando você acorda, respira, digere alimentos ao longo do dia e também bombeia sangue, está queimando calorias. O ponto crucial é que, se o seu corpo faz qualquer coisa, requer energia. Em outras palavras, está queimando calorias.



Se você consumir menos calorias do que a quantidade de energia que o seu corpo precisa para funcionar todos os dias,





o seu corpo é forçado a recorrer à sua energia armazenada. Em outras palavras, ele começa a utilizar a sua gordura e,

eventualmente, seus tecidos musculares. É assim que funciona. Seu corpo precisa obter energia suficiente de alguma forma para poder realizar o que precisa no dia a dia.

Quando há um déficit entre a quantidade de calorias que você ingere e a quantidade de energia que queima, seu corpo começa a queimar gordura.

Antes que você perceba, começa a pesar menos e a se sentir cada vez melhor.

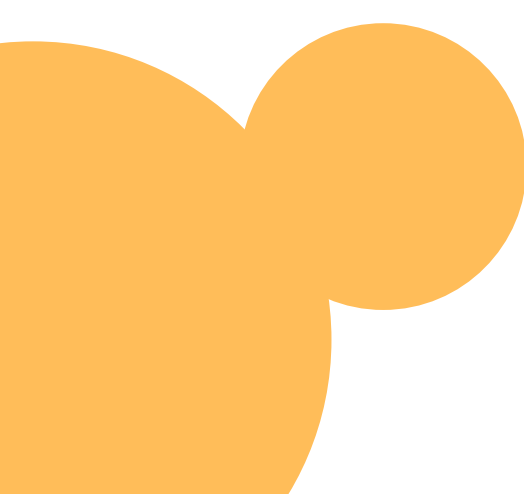
Categoria #2: Consumir a mesma quantidade de calorias, mas queimar energia a uma taxa mais alta.



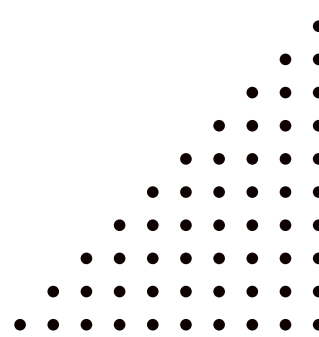


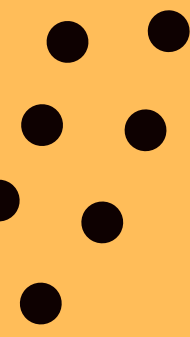
Você também pode optar por mudar o cenário. Quando as pessoas decidem ir à academia ou começar a fazer exercícios físicos diariamente, é isso que estão fazendo. Elas consomem a mesma quantidade de comida, mas aumentam suas atividades físicas.

Por favor, entenda que não é necessário exagerar. Não é preciso fazer algo dramático em termos de níveis de esforço físico. Apenas caminhar ao redor do quarteirão ou percorrer uma distância maior do estacionamento até o escritório ou a escola pode queimar mais energia. Novamente, o mesmo processo ocorre. Quando você consome a mesma quantidade de calorias, mas seu corpo queima mais energia, ele começa a buscar outras fontes de energia.



Começa a queimar gordura e, eventualmente, começa a queimar músculos.





O resultado final é o mesmo. Você começa a perder peso.

Categoria nº 3: Queime a vela da perda de peso pelos dois lados.

Isso é óbvio. Já que você sabe que pode perder peso apenas comendo menos calorias enquanto queima a mesma quantidade de energia, ou pode comer a mesma quantidade de calorias enquanto queima mais energia, por que não fazer os dois? Essa é a terceira opção.

Mais uma vez, autoexplicativo. É assim que a perda de peso normalmente funciona. Em termos de visão geral, é assim que a perda de peso normalmente funciona.



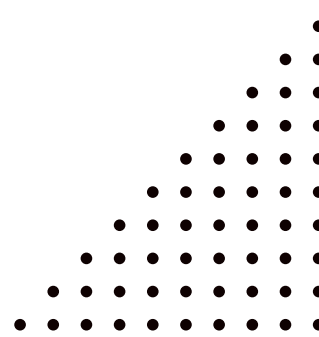
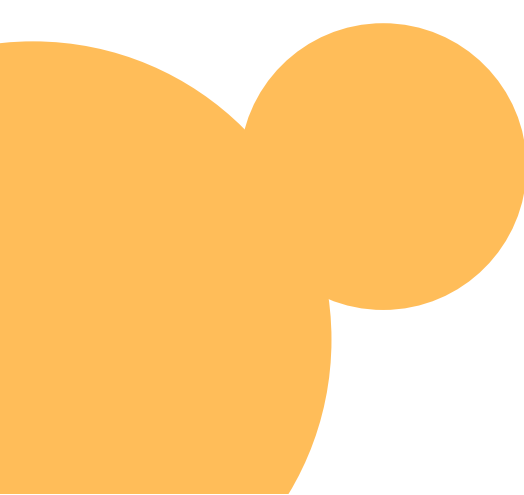


Em termos de visão geral, é assim que a perda de peso normalmente funciona. É tudo sobre calorias ingeridas, calorias gastas.

Por mais simples que pareça, as pessoas têm dificuldade em fazer isso por causa da dieta americana padrão.

Agora, compreenda que, graças à tecnologia moderna de alimentos e aos sistemas de transporte, a dieta americana padrão não permaneceu confinada aos Estados Unidos.

Se você é classe média em praticamente todo o mundo, é provável que tenha adotado a dieta americana padrão e isso está fazendo você engordar cada vez mais.

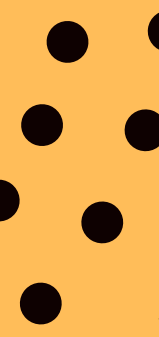


CAPITULO

Nº 02

**A Dieta Padrão
Brasileira e por que
você não consegue
perder peso**





A Dieta Padrão Brasileira e por que você não consegue perder peso

A dieta padrão americana parece bastante inofensiva à primeira vista. Quer dizer, quem teria um problema em consumir uma certa quantidade de proteína e uma certa quantidade de carboidratos na forma de frutas, vegetais, grãos e uma pequena quantidade de gordura, se é que consome?

Provavelmente, isso foi martelado em sua cabeça por vários anos como sendo o caminho saudável a seguir. Ninguém pode realmente culpá-lo por pensar de outra forma. Mas e se eu dissesse que a dieta padrão americana, com seu forte foco em proteínas e carboidratos, na verdade está te deixando doente e te engordando?

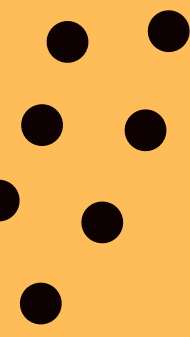


Carboidratos e o problema com a insulina

Sempre que você consome mais de 12 a 20 gramas de carboidratos em sua dieta, a insulina se torna um problema. Normalmente, a insulina é algo bom. Afinal, é o hormônio que permite que as células do seu corpo absorvam o açúcar na corrente sanguínea. Uma vez que suas células absorvem o açúcar, ele é convertido em energia.

Mas aqui está o problema com a insulina. Ela tem um lado negro. Quando a insulina está presente no seu sistema, o seu corpo usa o açúcar no sangue como combustível. Isso significa que não está queimando gordura. Na verdade, a insulina tem o efeito de bloquear suas células de gordura para que nenhuma dessa energia seja liberada.

Seu corpo fica impedido de usar gordura como energia.



Aquela gordura abdominal que você carrega vai continuar com você até que você lide com a insulina.

Reduza a insulina e seu corpo começa a queimar gordura como combustível. É simples assim.

O problema é que a dieta padrão americana tem tantos carboidratos que as pessoas acabam sofrendo com os excessos de insulina. Não apenas têm picos nos níveis de insulina, o que as faz sentir fome ao longo do dia, uma dieta rica em carboidratos também inflama o seu sistema.

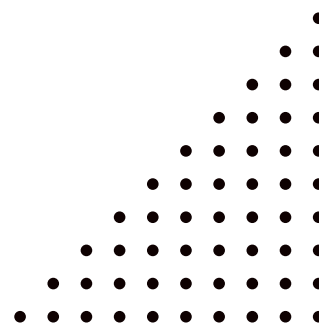
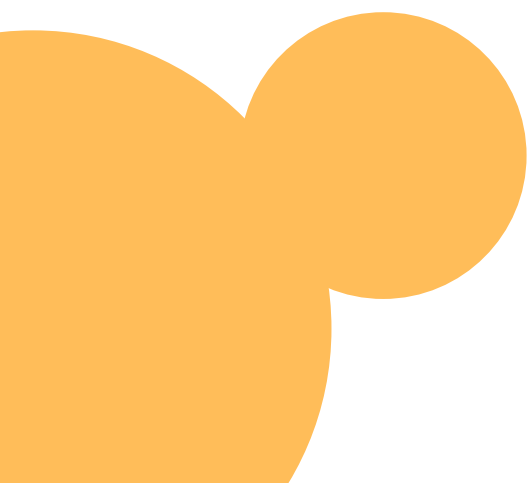
A verdade sobre a perda de gordura

Se você quer queimar gordura abdominal ou apenas perder muito peso, precisa focar em controlar os níveis de insulina. Não há nada mais simples que isso.





Quando a insulina está em jogo, ela vai bloquear suas células de gordura e seu corpo não vai queimar gordura para obter energia. Não há chance de isso acontecer.

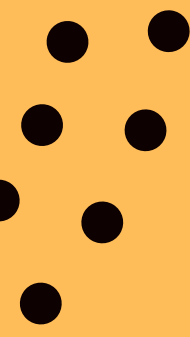


CAPITULO

Nº 03

A Alternativa Keto





A Alternativa Keto

Felizmente, há uma alternativa para usar o açúcar no sangue como energia celular. Você pode usar gordura. Isso vai contra toda a

orientação de saúde que provavelmente você ouviu ao longo dos anos. Lembro-me, desde criança, ouvir repetidamente que a gordura é má e a gordura saturada faz mal. Era só o que eu ouvia.

Autoridades e conselhos de saúde diziam que eu deveria consumir muitas batatas, arroz, vegetais, frutas, e por aí vai. Acontece que é o oposto.

A verdadeira emergência de saúde nos Estados Unidos e em outros lugares é a grande quantidade de açúcar (ou seja: carboidratos) em nossas dietas. É o açúcar que nos deixa doentes. É o açúcar que nos inflama. É o açúcar que nos coloca em risco de desenvolver certos tipos de câncer mais tarde.

Quem diria?



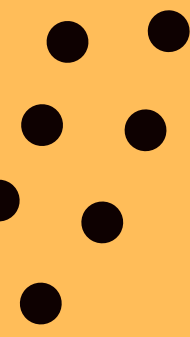
A alternativa da cetose

Se o seu corpo não utiliza açúcar como energia, a única outra alternativa é usar gordura. Seu fígado metaboliza gordura na forma de corpos cetônicos. Esses compostos bioquímicos são absorvidos pelas suas células e transformados em energia.

Explicação da cetose

Cetose se refere ao processo bioquímico pelo qual seu corpo passa quando começa a queimar gordura para obter energia. Normalmente, o seu corpo queima açúcar na corrente sanguínea, bem como o açúcar armazenado no fígado e nos músculos. Em último caso, o seu corpo transformaria proteína em açúcar, cortesia do seu fígado.

Quando você queima gordura para obter energia, o seu pâncreas não libera insulina, já que não há açúcar envolvido.



Isso significa que você se sente
saciado por mais tempo. Você não
está mais comendo ao longo do dia
como faria em uma dieta rica em

A razão pela qual muitas pessoas ganham peso é
porque não conseguem parar de comer ao longo
do dia.

Isso acontece porque os níveis de insulina deles
sobem e descem várias vezes durante o dia. Esses
picos e quedas ativam o seu cérebro a sentir fome.
Seu corpo começa a enviar sinais de fome e você
não consegue evitar de comer.

Obviamente, quanto mais calorias você ingere e
menos calorias queima, ou se queima calorias na
mesma taxa que normalmente faz, você acaba
armazenando essas calorias extras como gordura.



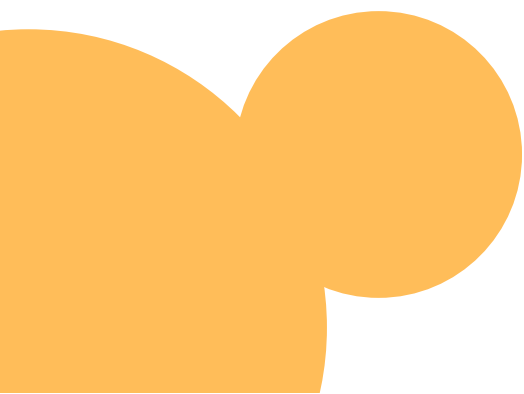


Você se livra de tudo isso quando muda para a gordura. Seu corpo queima gordura em vez de açúcar, então você se sente saciado por um período de tempo mais longo.

Não, você não vai morrer com a cetose!

Um dos equívocos mais comuns sobre adotar uma dieta cetogênica é que você acaba poluindo o seu sangue com corpos cetônicos a ponto de morrer. Isso é um mito. Normalmente, as pessoas que desenvolvem essa condição chamada cetoacidose são aquelas que não conseguem produzir insulina naturalmente.

Em outras palavras, as pessoas mais propensas à cetoacidose são os diabéticos tipo 1. Existe uma boa chance de você não ser diabético tipo 1. A maioria das pessoas não é. Por isso, não se preocupe em desenvolver cetoacidose, porque em algum



nível, o seu corpo ainda está produzindo insulina. Ele realmente não pode ficar completamente sem insulina.

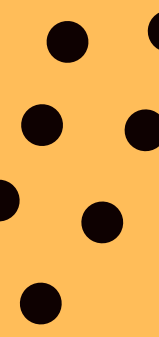


CAPITULO

Nº 04

**Mantenha isso em
mente antes de
começar sua dieta
Keto.**





Mantenha isso em mente antes de começar sua dieta Keto.

Se você quer que sua dieta Keto seja um sucesso, precisa absorver o que estou prestes a compartilhar com você. Se negligenciar este capítulo, as chances são de que você não vai permanecer na dieta Keto por muito tempo. Existe uma grande probabilidade de que você provavelmente vá encarar sua dieta Keto apenas como mais uma tentativa para perder peso.

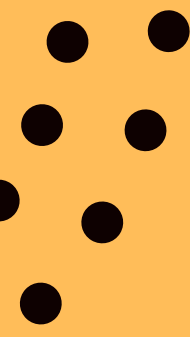
Em outras palavras, será apenas mais uma dieta para você. Da última vez que verifiquei, essa é uma estratégia que não funciona. Mantenha a mente aberta e concentre-se no seguinte.



Mude seu estilo de vida em vez de iniciar outra dieta

Não encare a dieta keto como apenas mais uma opção de dieta. Eu sei que usei o termo 'dieta keto', mas se você olhar de perto, na verdade é algo maior do que uma simples decisão de trocar de um tipo de alimentos para outro.

É na verdade uma mudança de estilo de vida. Você vai mudar seu paladar. Anteriormente, você pode não ter tido muita preferência por alimentos gordurosos. Mas uma vez que você faz essa mudança, fica mais difícil voltar atrás. Sua perspectiva mudou.



Pense a longo prazo

A dieta keto é na verdade uma estratégia de longo prazo. Não é

algo que você experimenta porque precisa perder peso para a reunião da escola. Não é algo que você começa só porque quer perder peso até uma certa data.

É um programa de longo prazo porque reprograma seu paladar e, no fim das contas, muda sua relação com a comida e sua atitude em relação à alimentação. Se você pensar nesses termos, suas chances de ter sucesso com a dieta keto aumentam tremendamente.

Muitos americanos passam por esse processo onde fazem uma dieta e perdem peso.





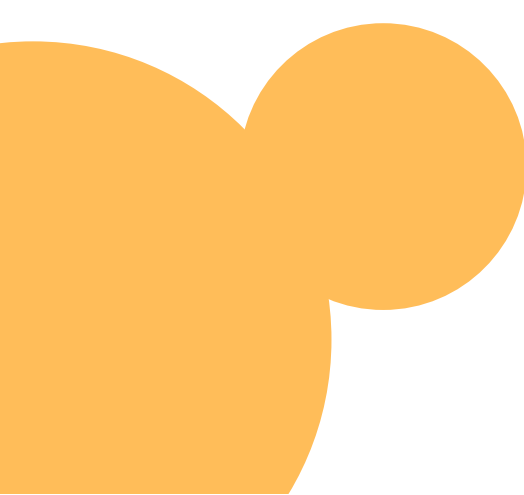
Eles recuperam o peso perdido e acabam pesando mais alguns meses depois. Então eles começam outra dieta, e depois outra, repetindo o processo várias vezes. Com o passar do tempo, acabam ficando muito acima do peso.

Não ganharam os quilos extras porque queriam. Mas é onde acabam. Isso acontece porque não pensam a longo prazo. Não pensam em termos de mudança de estilo de vida.

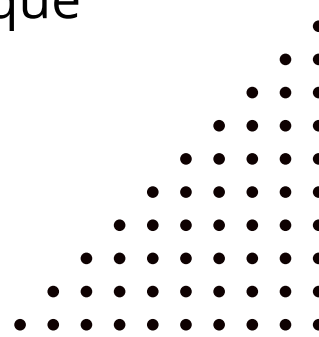
Em vez disso, eles encaram um programa de perda de peso como apenas mais uma dieta. Pare com isso.

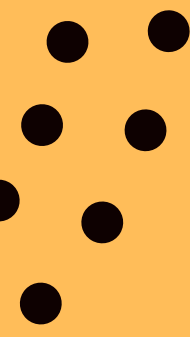
Acredite que o estilo de vida keto funciona

Não consigo nem começar a contar quantas vezes aconselhei pessoas sobre perda de peso e, depois de concordarem comigo por horas, elas me



chamam de lado e perguntam:
'Sinceramente, você acha que
vai funcionar para mim?'



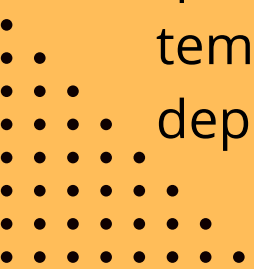


Isso reflete a relação de amor e ódio que muitas pessoas têm com programas de perda de peso. No final do dia, elas acreditam que

não vai funcionar para elas. Não é surpresa que, com essa mentalidade, as pessoas consigam, na melhor das hipóteses, apenas perder peso inicialmente.

Isso é o máximo que conseguem fazer porque, no fundo, a falta de confiança e crença no sistema mina sua determinação. Eventualmente, elas acreditam que o sistema realmente não funciona e voltam ao ponto de partida. Triste. Totalmente desnecessário.

Se você vai adotar a dieta keto, precisa acreditar que esse estilo de vida funciona. Ponto final. Você tem que acreditar que isso funciona. Veja os depoimentos.



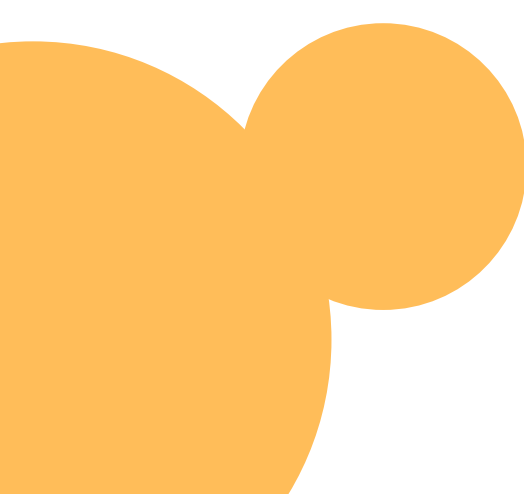


Veja as pessoas que perderam uma quantidade tremenda de peso usando esse sistema. Acredite que funciona.

Do contrário, sua falta de crença e confiança vai corroer seus esforços ao implementá-lo. Eventualmente, você vai desacelerar e os quilos vão voltar rapidamente. A pior parte? Você fez isso consigo mesmo.

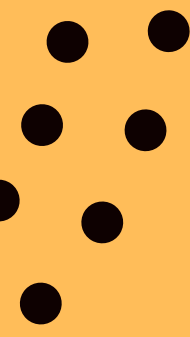
Acredite que VOCÊ pode fazer isso

É uma coisa acreditar que o estilo de vida keto funciona para outras pessoas. É outra coisa acreditar que funciona para você. Se você quer que a dieta keto realmente cumpra suas promessas, acredite que você pode fazer isso.



Acredite que quando você aderir a ela, vai se beneficiar. Não faz sentido pensar que algo funciona para outras pessoas.





E daí? Aquilo é para elas. Estamos falando de você. Então, certifique-se de acreditar que isso pode funcionar para você. A boa notícia

é que se outras pessoas conseguem, por que você não poderia?

Você não tem direito a perder todo esse peso? Você não pode se beneficiar da mesma maneira que outras pessoas? Não pense, por qualquer motivo, que você é único e especial e não pode perder peso por meio de sistemas que beneficiam outras pessoas. Acredite que você pode fazer dar certo.

A questão fundamental: Se outras pessoas podem fazer isso, você também pode. Como diz o ditado, 'a prova está no pudim'.

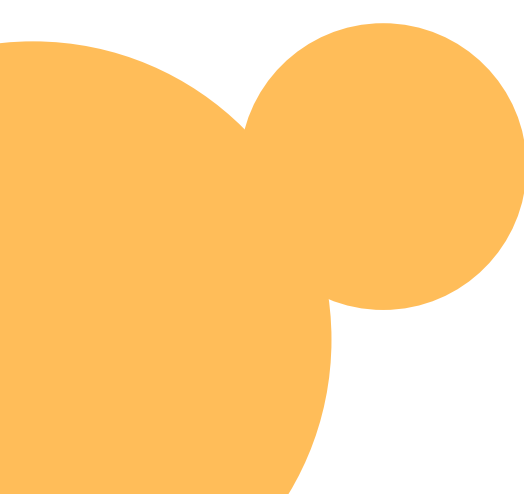




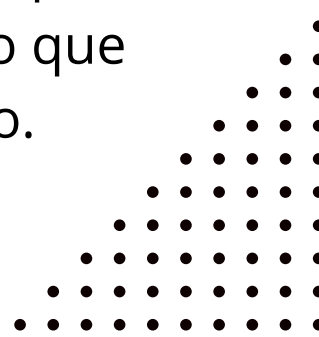
Se outras pessoas podem, por que você não pode? Todos esses testemunhos sobre a dieta keto, assim como as fotos pessoais de 'antes e depois' que você vê por toda a internet relacionadas à dieta keto, são absolutamente verdadeiras.

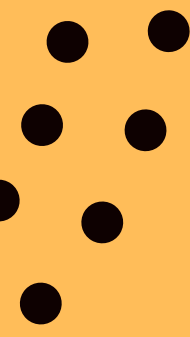
Funcionam para as pessoas. O keto estava funcionando ontem, está funcionando hoje e continuará a funcionar no futuro. Agora, a questão é: você vai olhar para o que aconteceu com essas pessoas e aceitar que também pode acontecer com você?

Se você tem dificuldade em acreditar que pode alcançar o que outras pessoas alcançaram com a dieta keto, então você simplesmente precisa admitir que está se dando desculpas para não tentar. Isso é o cerne da questão. Você está



encontrando uma justificativa após outra e uma desculpa após outra para não tentar. É isso que realmente está acontecendo.





Prepare sua mente antes de iniciar sua dieta keto. Você precisa passar por todos os passos acima e tudo precisa se alinhar. Se você não

entrar nisso com a mentalidade certa, há chances de que você acabe se sabotando. Existe uma grande probabilidade de que você eventualmente tropece, perca a motivação e volte aos seus antigos padrões alimentares.

Eu entendo que você está frustrado com seu peso. Eu entendo que você quer mudar. Mas nenhuma mudança é possível até que você mude sua mentalidade. Neste capítulo, eu detalhei as mudanças mentais pelas quais você precisa passar para enfrentar a dieta keto com a atitude certa.

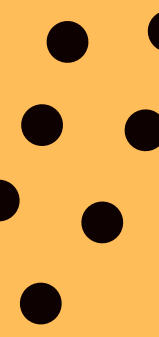


CAPITULO

Nº 05

**Passo número 01 da
dieta Keto: Deslocar,
não substituir**





Passo número 01 da dieta Keto: Deslocar, não substituir

Um dos problemas mais comuns que vi as pessoas enfrentarem repetidas vezes com dietas é o uso de uma política de terra arrasada. Por exemplo, se alguém está consumindo muitos amidos, essas pessoas basicamente substituem todas as carnes, ovos e alimentos gordurosos que estavam comendo apenas por amidos.

Elas têm essa mentalidade de tudo ou nada, preto ou branco. Agora você pode pensar que isso é algo bom. Pode pensar que isso demonstra comprometimento e uma decisão firme de fazer uma mudança. Isso pode ser verdade.

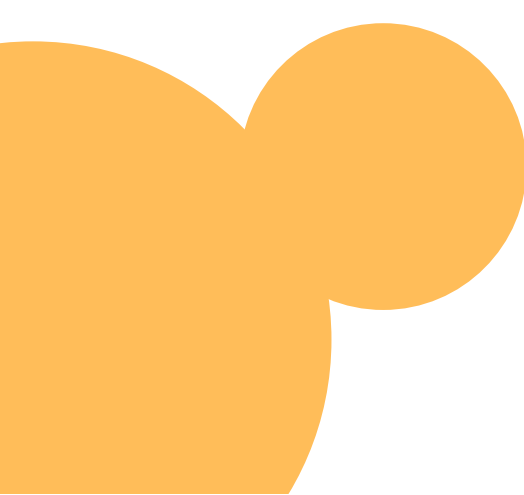




O problema é que quando você passa por uma mudança tão abrupta, seu corpo começa a reagir. No começo, pode não ser muito perceptível. Mas eventualmente, sua mente e seu corpo começam a te levar de volta aos seus antigos hábitos alimentares.

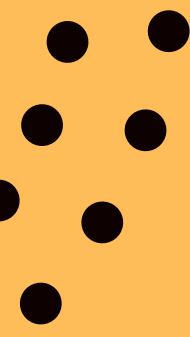
Você precisa entender que todos somos criaturas de hábitos. Nos acostumamos a certas coisas. Adotamos certos estilos de vida porque atendem às nossas necessidades em um nível muito profundo. Seu peso e seus padrões alimentares são reflexos de seus hábitos pessoais.

Como você provavelmente já sabe, mudar hábitos não é tão fácil. Definitivamente não é algo que você assume de ânimo leve. Não é surpresa, considerando esse contexto, que muitas pessoas



que simplesmente mudam abruptamente suas dietas acabam voltando aos antigos padrões alimentares.





que simplesmente mudam
abruptamente suas dietas acabam
voltando aos antigos padrões
alimentares.

Todo o peso que perderam inicialmente nas
primeiras fases da dieta volta. E pior, as pessoas
ganham ainda mais peso. Acabam em um estado
pior. Isso se deve ao fato de terem desencadeado
seu sistema para uma séria reação adversa mais
tarde.

Só porque isso não aconteceu quando você
mudou para sua nova dieta não significa que não
vá acontecer. É como prender calor em um vulcão.
É apenas uma questão de tempo até esse vulcão
entrar em erupção.



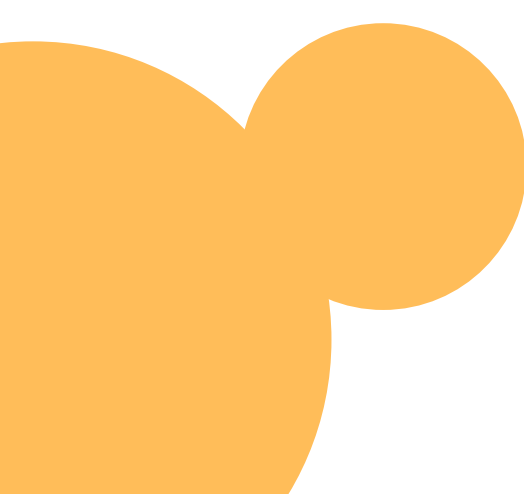
Isso é exatamente o que acontece com muitas
pessoas que mudam de um estilo de vida para
outro e de uma dieta para outra.



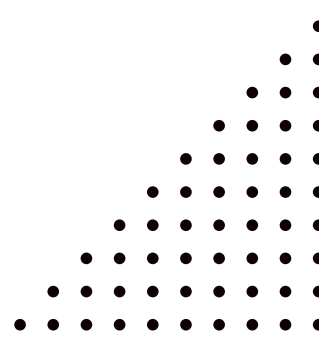
Não importa se você adotou a dieta paleo, a dieta South Beach, a dieta Atkins ou qualquer outro tipo de programa de perda de peso. Eventualmente, você volta aos seus antigos hábitos alimentares.

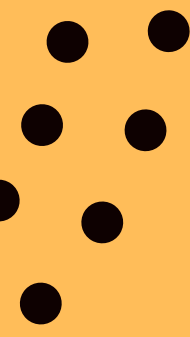
O principal motivo pelo qual as pessoas não conseguem manter sua nova dieta Por que as pessoas acabam onde começaram? O problema mais comum com as dietas é que as pessoas optam por substituir em vez de integrar novos ingredientes.

Por exemplo, se costumava comer muito arroz, purê de batatas, pão branco, massa e outros alimentos ricos em amido, provavelmente você gostaria de limpar sua despensa assim que mudar para uma dieta paleo ou outra com alta gordura e baixo carboidrato.



Essa é uma tendência comum de muitas pessoas que adotam novas dietas.





Elas simplesmente querem abandonar seus antigos padrões alimentares porque podem ver os benefícios que a nova dieta traz.

Elas viram fotos de antes e depois de pessoas perdendo uma quantidade ridícula de peso.

Elas podem ver como as pessoas ficam bem depois de perder toda aquela gordura. Mal podem esperar para parar de comer o que estão comendo e experimentar novos alimentos.

Eu entendo por que as pessoas estão animadas. Eu também estava animado. Mas depois de me ver em pior forma depois da minha dieta do que quando comecei, eu percebi.

Comecei a perceber que a razão pela qual sempre retornava ao ponto de partida era porque busquei substituir todas as minhas escolhas alimentares.

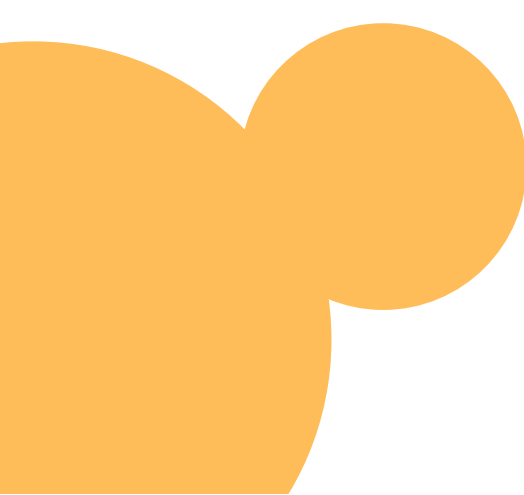




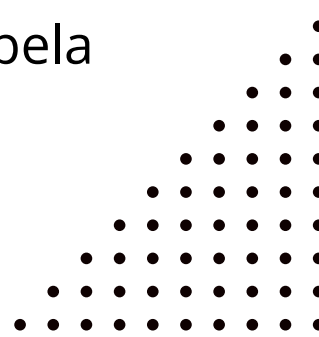
Usei uma política de terra arrasada. Eu passaria de comer frutas e vegetais para comer apenas ovos, abacates e outros alimentos gordurosos. Afinal, eu adotei a dieta keto.

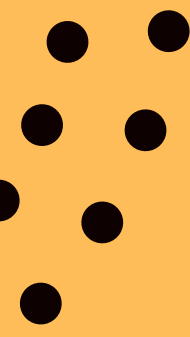
Você pode dizer o mesmo para paleo e outras dietas por aí. O problema é que isso não é sustentável. Só consegui continuar na dieta keto quando comecei a deslocar os itens alimentares. O que isso significa? Em vez de substituir alimentos ricos em carboidratos nos meus planos de refeições, adicionei alimentos ricos em gordura à minha dieta.

Eventualmente, comecei a perder o gosto por alimentos ricos em carboidratos. Eles foram substituídos por cada vez mais itens ricos em gordura nos meus planos de refeições. Adicione.



Não subtraia. Desloque. Não substitua. Tudo está em sua mente. Lembre-se, a razão pela qual você está deslocando





e não substituindo e adicionando em vez de cortar grandes porções do seu plano de refeições é porque você está tentando lidar com sua

psicologia. Quando começa a retirar pratos do seu plano de refeições, sua mente começa a se sentir deixada para trás. Lá no fundo, você começa a sentir que está se privando. Você sente que está perdendo algo.

Tenho certeza de que não preciso te lembrar de que um dos impulsos humanos mais poderosos é o medo da perda ou de ficar para trás.

É por isso que pessoas que vivem em certos bairros automaticamente sentem vontade de comprar o mesmo carro que seu vizinho assim que este aparece com um novo veículo.

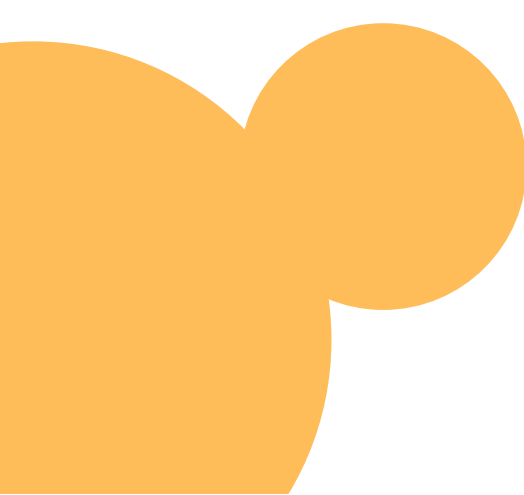




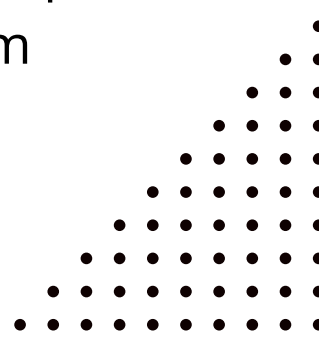
Já vi isso acontecer bastante. Leva apenas um vizinho comprar um novo Mercedes Benz ou BMW de última geração para fazer outros vizinhos quererem comprar o mesmo tipo de carro. O mesmo se aplica a roupas. O mesmo se aplica a comida e estilo de vida.

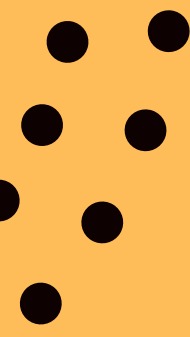
Não gostamos de ficar para trás. Não gostamos de sentir que estamos nos privando. É exatamente o tipo de mentalidade que você desencadeia quando opta por substituir certas escolhas alimentares de sua dieta em uma base generalizada. Não faça isso!

Em vez disso, continue adicionando alimentos cetogênicos à sua dieta. Eventualmente, você chegará a um ponto em que seus gostos mudaram para uma preferência por gorduras.



Você não está mais desejando doces. Você não sente mais que não pode passar um dia sem carboidratos.





É nesse momento que esses itens ricos em carboidratos começam a desaparecer do seu plano de refeições.

No entanto, isso precisa acontecer gradualmente. Você não pode forçar isso. Concentre-se mais em refeições cetogênicas. Conforme você se acostuma a comer refeições amigáveis ao keto, seus gostos começam a mudar.

No início, pode parecer difícil para você. Afinal, quem consegue comer ovos todos os dias? Se você é como a maioria dos americanos, provavelmente não sente muita vontade de comer abacate diariamente.

Eventualmente, isso se torna rotina para você e você começa a desejar mais alimentos cetogênicos e esquece o desejo por doces.





Ainda assim, você precisa fazer isso gradualmente. Você não pode chocar seu sistema. No momento em que você o choca, esteja preparado para a reação, porque seu corpo certamente vai resistir.

Pode não acontecer imediatamente, mas eventualmente, isso minará você. Eventualmente, terá a vantagem. Antes que perceba, estará de volta a comer o que costumava comer antes de adotar sua dieta cetogênica.

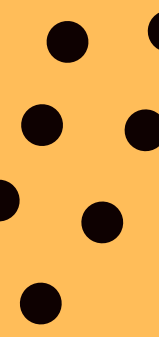


CAPITULO

Nº 06

**Estratégias de plano de
refeições da dieta
cetogênica que
funcionam**





Estratégias de plano de refeições da dieta cetogênica que funcionam

Como mencionei no capítulo anterior, se você não tiver a mentalidade correta desde o início, há uma alta chance de fracassar na sua dieta cetogênica. Para ser justo, se você não estiver mentalmente preparado para sua jornada de perda de peso, provavelmente fracassará na maioria das outras dietas. Não pense que isso se limita à dieta cetogênica.

Sua falta de preparação mental pode significar que você possui certas vulnerabilidades emocionais que podem resultar em você desistir da sua dieta cetogênica mais cedo do que o esperado. Felizmente, existem certas estratégias que você pode usar se tiver a mentalidade correta.



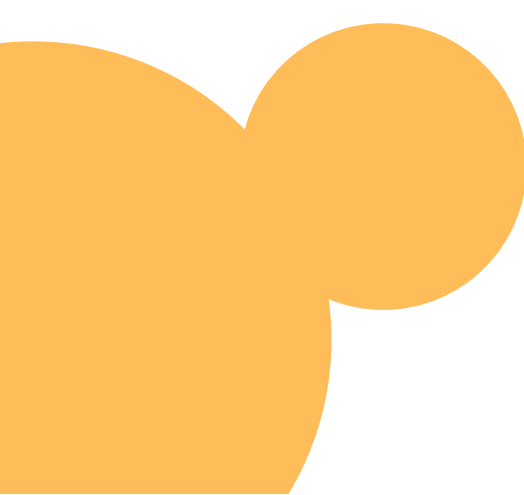


Ter a mentalidade correta para a perda de peso é essencial. É não negociável. Não há como contornar isso. É por isso que sugiro que, antes de prosseguir, revise minuciosamente o Capítulo 5.

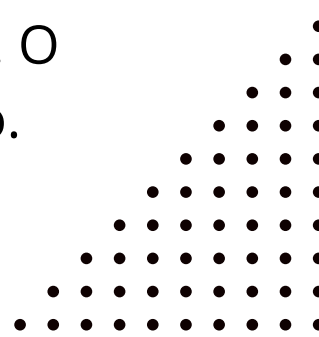
Dito isso, aqui estão algumas estratégias-chave que ajudarão você a fazer a transição para uma dieta cetogênica e a se manter nela.

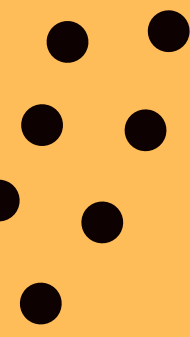
Observação Rápida

Fazer a transição para a dieta cetogênica é na verdade fácil. Sério. Quando você está começando qualquer tipo de dieta, você estaria empolgado. Você estaria animado para começar porque sabe que beneficia muitas pessoas. Você viu os resultados que outras pessoas obtiveram, então mal pode esperar para experimentar você mesmo.



Começar não é o problema.
Ficar animado, empolgado e se preparar, tudo isso é ótimo. O problema é se manter nisso.





É por isso que você precisa da mentalidade certa e das estratégias corretas de plano de refeições. Por favor, concentre-se no seguinte.

Dê Preferência a Alimentos Gordurosos que Agradem ao Seu Paladar

Um dos alimentos ricos em gordura mais comumente recomendados para pessoas que estão começando a dieta cetogênica é o abacate.

Bem, é fácil entender por que o abacate é um "suspeito habitual". Ele é rico em fibras e está repleto de gordura. O que não há para amar?

O problema é que, se você não tem um gosto particular por abacate, pode parecer que está mordendo um pedaço de cera. Leva um tempo para se acostumar. A maioria das pessoas costuma misturar o abacate com outra coisa.

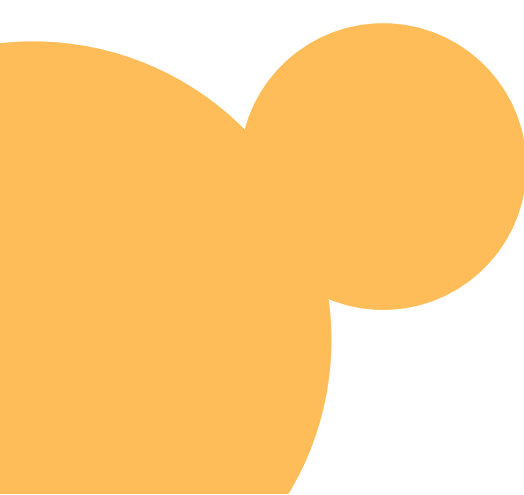




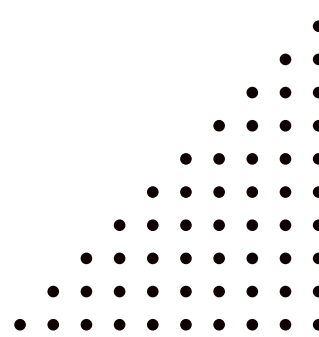
Ou transformam em guacamole e apreciam com pratos mexicanos, ou o transformam em algum tipo de sorvete.

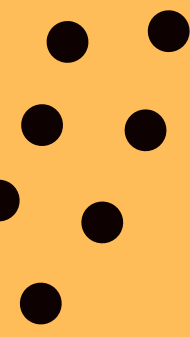
Agora, você sabe que na dieta cetogênica, não pode desfrutar de sorvete regular. Esse lanche é carregado de açúcar e leite, que contém lactose. Então, você fica apenas com o abacate puro. Existe uma solução para isso. Concentre-se em alimentos gordurosos que já tenham o perfil de sabor que você já prefere. Em outras palavras, fique com o que você conhece. Se você já prefere certos alimentos como torresmos ou outros lanches oleosos e salgados, então consuma-os.

Este não é o momento para adquirir novos gostos. Lembre-se, como mencionei no Capítulo 5, o segredo para fazer a transição para a dieta



cetogênica e mantê-la com sucesso por um período sustentado de tempo é o deslocamento, não a substituição.





Quando você está tentando descobrir um novo gosto ou readaptar seu paladar para acomodar novos sabores, você

está substituindo. Não se engane achando que está substituindo seu antigo plano de refeições. Não. Você está substituindo.

Má estratégia. Mais cedo ou mais tarde, algo vai se soltar e você voltará aos seus antigos hábitos alimentares. A abordagem melhor é focar em alimentos gordurosos que já combinam com o seu paladar.

A boa notícia é que já temos esses alimentos. Muitas pessoas que não seguem uma dieta cetogênica pensam que esses são prazeres culpados. Elas acham que só deveriam comer esses pratos ou lanches de vez em quando.

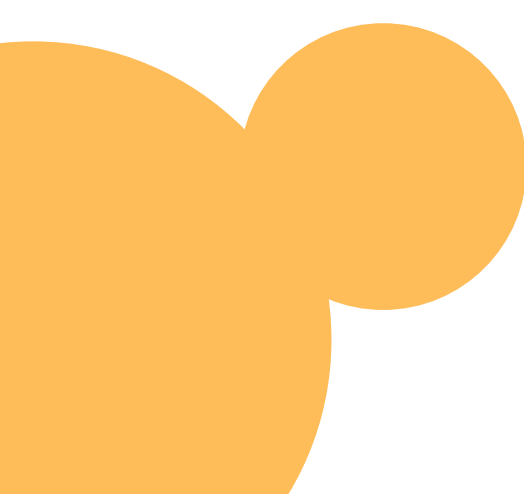




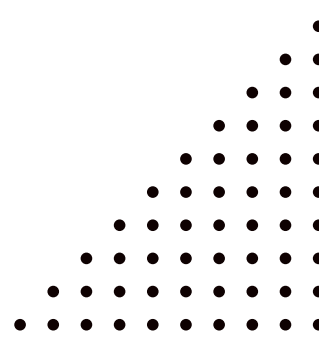
Bem, quando você muda para uma dieta cetogênica, seu desejo é atendido: você pode comer esses itens praticamente todos os dias. Não é uma boa notícia? Concentre-se em alimentos gordurosos que já tenham o perfil de sabor que você deseja.

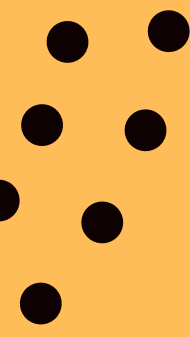
Aponte para se sentir saciado por mais tempo

Quando você come algo durante o dia, coma estrategicamente. Pergunte a si mesmo: "Quando eu consumo esse tipo de alimento, isso vai me saciar por um período mais longo?" Se você não entendeu o que estou querendo dizer, pense nos momentos em que costumava comer maçãs como lanches. Claro, as maçãs são lanches leves, estão repletas de vitaminas, mas mais cedo ou mais tarde, você vai sentir fome novamente.



Isso se deve ao fato de as maçãs terem açúcar.





Agora, se substituir as maçãs por barras de chocolate, doces ou biscoitos, o mesmo se aplica, mas em uma escala pior. Você se

encontra beliscando ao longo do dia por causa da montanha-russa do seu açúcar no sangue.

Quando você faz a transição para um sistema cetogênico, seja estratégico sobre o que você come. Quando você substitui aquela maçã por, digamos, uma colher de chá de queijo cremoso, você se sente saciado por mais tempo porque o óleo em seu sistema é processado de forma diferente pelo seu corpo.

Seu corpo envia sinais de fome diferentes para o seu cérebro e vice-versa quando você está comendo alimentos gordurosos.



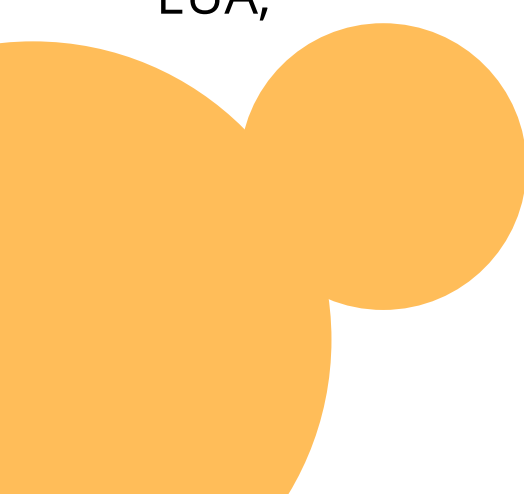


É por isso que é crucial que você seja o mais estratégico possível em seus lanches. Em vez de apenas pegar qualquer coisa para beliscar, coma nozes de macadâmia. Essas coisas são carregadas de óleo e seu corpo definitivamente percebe. Você se sente saciado por um período de tempo maior.

Eventualmente, elimine todos os refrigerantes.

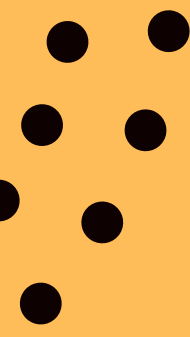
Quando digo "todos", quero dizer todos mesmo. Muitas pessoas estão pensando: "Bem, posso fazer uma dieta cetogênica e eliminar os refrigerantes normais e continuar com os refrigerantes diet". Estes são refrigerantes que são anunciados como zero calorias.

Bem, em primeiro lugar, eles não são zero calorias. De acordo com as diretrizes de rotulagem dos EUA,



eles contêm poucas calorias o suficiente para serem classificados como "bebidas de zero caloria".





Mas eles não são de fato zero calorias. Além disso, estudos recentes mostraram que pessoas que bebem refrigerantes dietéticos

têm uma expectativa de vida mais curta. Eu sei, é chocante. Definitivamente me chocou. Na verdade, fiquei tão surpreso que jurei abandonar todos os refrigerantes completamente.

Não importa se são refrigerantes normais carregados de açúcar, ou xarope de milho com alta frutose e outras porcarias desagradáveis, ou se são da variedade de baixa ou zero caloria, eu estou completamente fora deles. E sugiro que você faça o mesmo.

Eu entendo que se você bebe muito refrigerante, vai ser muito difícil parar abruptamente. Acredite, eu posso entender.



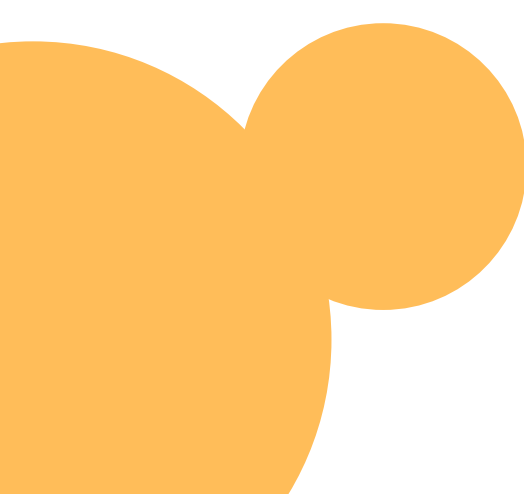


Eu mesmo tive algumas tentativas fracassadas até finalmente largar o hábito de tomar refrigerante.

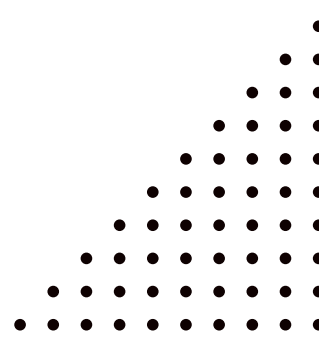
É por isso que é uma boa ideia seguir um dos princípios que eu estabeleci no Capítulo 6: substitua, não troque. De acordo com esse conselho, eventualmente, corte todos os refrigerantes. A chave aqui é "eventualmente". Isso significa que você tem que começar hoje.

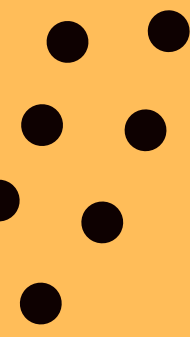
Não precisa ser algo ousado. Não precisa ser dramático. Você não está tentando impressionar ninguém, não está tentando ser um herói, mas precisa começar hoje e diminuir gradualmente.

Se fizer isso de maneira gradual, é na verdade muito mais fácil do que imagina. Mas se tentar parar de uma vez,



isso pode ser um pouco problemático por causa das dinâmicas que descrevi anteriormente neste livro.





Seu corpo vai resistir. Ele está acostumado a fazer as coisas de uma certa maneira. Se habituou a certos padrões e, acredite em mim,

vai resistir. Mais cedo ou mais tarde, você se encontrará fazendo as mesmas coisas de antes. Antes que perceba, estará comendo as mesmas coisas de antes. Então, não faça as coisas dessa maneira. Não há necessidade de uma mudança radical.

Novamente, você não está tentando impressionar ninguém. Não está tentando fazer um espetáculo. Em vez disso, deseja adotar algo que será duradouro.



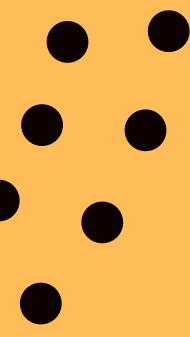
Corte gradualmente os lanches à base de grãos

Vou ser completamente honesto com você. Uma das maiores dificuldades ao adotar uma dieta cetogênica envolve os lanches.

Muitos dos lanches disponíveis por aí são à base de grãos. Não importa o que você goste. Talvez você goste de salgadinhos de milho, flocos de milho, petiscos inflados, bolachas de arroz, batatas fritas, tudo isso.

Quando você olha para a lista comum de itens de lanche nos Estados Unidos e em outros lugares, eles têm um denominador comum, na maioria das vezes. Estou falando, é claro, dos grãos. Não importa se esse grão é arroz ou milho, ou envolve um vegetal amiláceo como a batata.

Todos eles são carregados de amido. Todos estão fora dos limites para você se mudar para uma dieta cetogênica.



Por isso, é uma boa ideia reduzir gradualmente os lanches à base de grãos enquanto você consome mais nozes gordurosas como nozes

e macadâmias. Amendoins estão fora dos limites. Os amendoins não vão te ajudar com sua dieta cetogênica.

Fique com "bombas" ricas em gordura como macadâmias e nozes. Isso é um pouco complicado porque, normalmente, nozes de macadâmia e nozes são frequentemente embaladas com chocolate ou algo doce.

Você terá que se ajustar a essas nozes em sua forma pura. A boa notícia é que você provavelmente já tem um gosto por elas se já experimentou macadâmias e nozes como parte de algum pacote de castanhas mistas. Invista nessas.



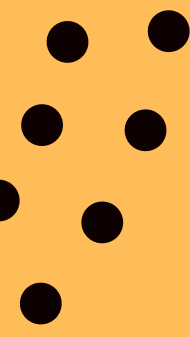
Reduza lentamente os lanches à base de leite

O leite é um assunto muito delicado para muitas pessoas. Muitos indivíduos que mudam para a dieta cetogênica podem facilmente prescindir de refrigerante.

Muitos conseguem fazer a transição para um sistema de lanches sem grãos com muito pouca resistência. O problema surge quando tentam cortar os laticínios e produtos à base de leite, aí é que ficam um pouco inquietos.

Por isso, sugiro que você corte lentamente. Não estou falando sobre cortar eventualmente, não estou falando sobre um sistema de retirada rápida, mas apenas cortar gradualmente os lanches e itens de refeição à base de leite.

Realmente se resume a se ajustar ao ritmo das suas mudanças de paladar. Definitivamente, não é algo que se possa apressar.



Mantenha em mente as estratégias de plano de refeições acima.

Certifique-se de tentar todas elas.

Se você estiver enfrentando

dificuldades com alguma delas, continue tentando.

Novamente, não há necessidade de ser um herói.

Não é preciso dar um salto gigante. Você não está tentando provar nada para ninguém.

O importante é que você consiga se manter nas mudanças que fez. Um pouco de mudança

incremental pode fazer uma grande diferença.

Algumas pessoas se ajustam muito rapidamente.

Outras precisam de um pouco mais de tempo.

Descubra em qual grupo você se encaixa e siga o plano de ação. Eventualmente, seu corpo se

acostumará. Com o tempo, seu paladar vai se ajustar.

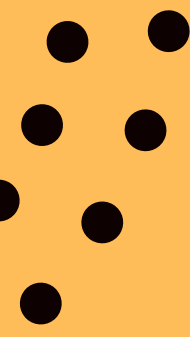


CAPITULO

Nº 07

**Diminuir os
carboidratos.**





Diminuir os carboidratos.

Neste ponto, você já se acostumou a comer alimentos cetogênicos.

Novamente, estamos substituindo, não estamos trocando. O foco aqui,

neste momento, é destacar os itens cetogênicos nas suas refeições. Pense desta forma. Você está em um espaço amplo, está escuro e há um holofote. Existem vários alimentos no meio do espaço.

Em vez de direcionar o holofote para todos os alimentos, direcione-o apenas para os itens cetogênicos. Isso significa que você não está eliminando todos os outros alimentos do seu plano de refeições. Você está apenas enfatizando, tanto na sua atenção quanto no seu paladar, os itens amigáveis à dieta cetogênica.



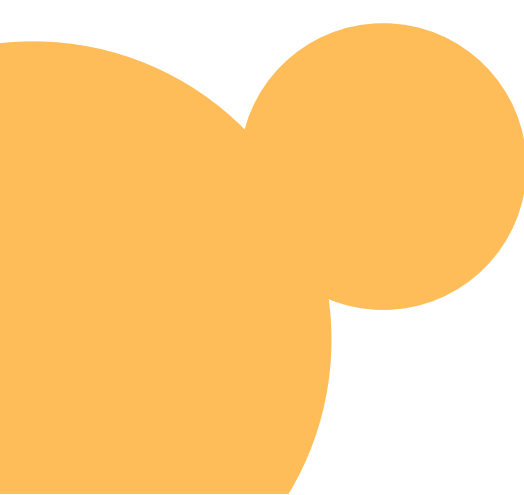


É assim que você se prepara para o processo de redução. Caso contrário, é fácil atingir um platô. Sério. Já vi isso acontecer.

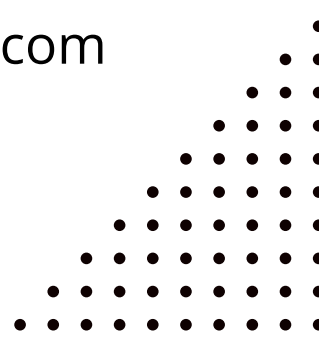
Aconselhei muitas pessoas que fizeram a transição da dieta padrão americana para uma dieta cetogênica, e esta é a barreira na qual elas continuam esbarrando.

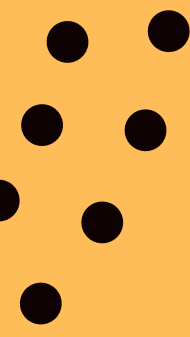
Elas não conseguem deixar os outros alimentos de lado porque se concentram em todos os itens de seus planos de refeições. Você precisa começar a esperar pelos itens cetogênicos.

Você precisa começar a celebrar os perfis de sabor deles. Fique entusiasmado com esses alimentos mais do que com a dieta. Esta é uma mudança fundamental em sua mentalidade,



porque muitas pessoas que estão animadas com a dieta cetogênica estão animadas com a perda de peso.





Sejamos completamente honestos aqui. Eles não se importam muito com o sabor. Muitos têm reservas, na verdade,

mas estão animados em finalmente se livrar daquela gordura abdominal desagradável que carregam desde parece ser para sempre.

Acredite em mim, eu entendo de onde essas pessoas estão vindo. Mas, até você ficar animado com a comida em si, em vez da dieta ou do que você poderia obter com a dieta, você vai ter dificuldades.

Pronto, eu disse isso.

Claro, você pode perder bastante peso. Pode parecer, pelo menos do lado de fora, que você está indo bem.

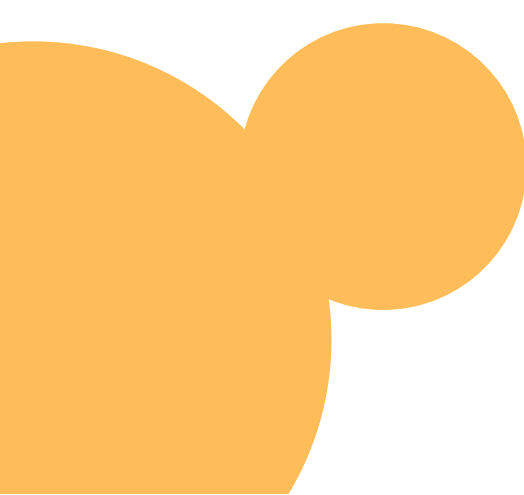




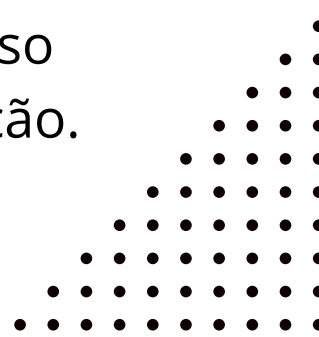
Mas, eventualmente, algo vai desandar. É apenas uma questão de tempo até você voltar aos seus antigos padrões alimentares porque está focando em todos os itens do seu plano de refeições. Infelizmente, nem todos eles são amigáveis à dieta cetogênica. Por isso, é realmente importante se acostumar a comer alimentos cetogênicos e destacá-los ou focar mais neles durante as refeições.

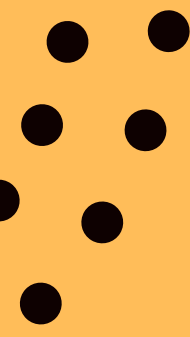
Quando você estiver ansioso pela próxima refeição, fique animado com os itens alimentares cetogênicos. Faça isso por vários dias, se não semanas, e então você estará pronto para o processo de redução.

Comece a Reduzir Drasticamente a Ingestão de Carboidratos



Por favor, entenda que nosso objetivo aqui é desencadear a cetose por meio da dieta. Isso envolve uma fase de transição.





Mas, eventualmente, você deve estar totalmente em cetose.

Em outras palavras, em determinado momento, você deve

mudar para usar gordura como sua principal fonte de energia, em vez de açúcar. Este é o momento em que as coisas ficam reais com a dieta cetogênica.

Todos os capítulos anteriores pelos quais te guiei o preparam para este momento. Isso só pode acontecer quando você começar a reduzir drasticamente sua ingestão de carboidratos.

Por quê? Como mencionei em um capítulo anterior, se houver insulina na equação, você não estará queimando gordura para obter energia. Sério, é realmente simples assim.



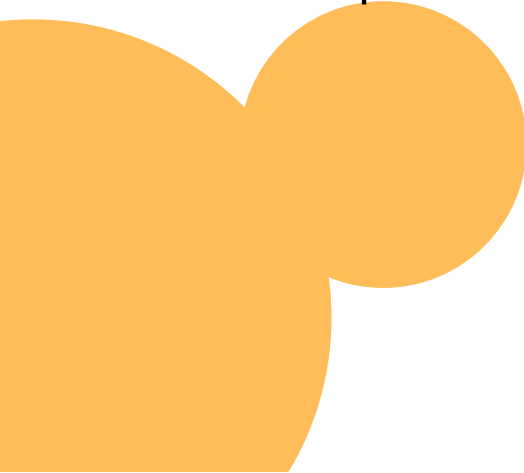


Se você ingerir mais de 12 a 25 gramas de carboidratos todos os dias, seu corpo estará produzindo insulina e você estará queimando principalmente açúcar ao longo do dia para obter energia.

Neste ponto, você terá que reduzir drasticamente sua ingestão de carboidratos para poder ficar abaixo do limite máximo diário de 12 a 25 gramas. Felizmente, existem dois alimentos maravilhosos nos quais você pode confiar para atingir esse objetivo.

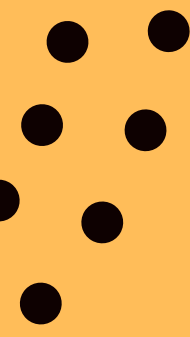
Seu Maravilhoso Alimento Cetogênico #1: Ovos

Não sei você, mas sempre tive uma preferência por ovos. Eles são compactos, são bastante diretos, são definitivamente fáceis de preparar e estão repletos de nutrientes.



Os ovos são ricos em vários tipos de vitaminas e nutrientes e, na verdade, não possuem muitas calorias em uma base por grama.





Você sabia que o Weight Watchers não atribui mais pontos para ovos? Se você não conhece o sistema do Weight Watchers, quando você

consome certos alimentos, são atribuídos pontos. E você só pode comer até atingir um determinado limite de pontos. Se ultrapassar esse limite máximo de pontos, você vai ganhar peso. Se você comer abaixo dele, vai perder peso.

Durante muito tempo, o Weight Watchers atribuía pontos aos ovos. Bem, eles eliminaram esses pontos. Agora, você basicamente pode comer uma boa quantidade de ovos. Isso está de acordo com pesquisas recentes que mostram que os ovos não são prejudiciais.

Durante muito tempo, os ovos foram demonizados nos Estados Unidos e em outros lugares como bombas de colesterol.



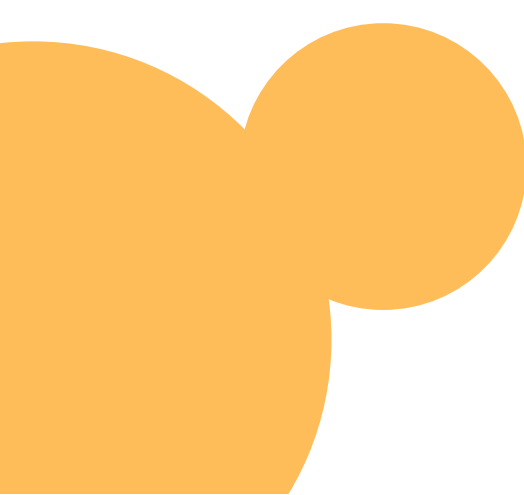


Bem, acontece que, após décadas de pesquisa, é o açúcar que nos faz adoecer e engordar. Não os ovos. E definitivamente não a gordura dietética. Interessante como as coisas mudam, não é mesmo?

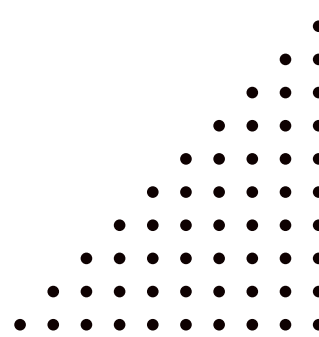
Por isso, é uma boa ideia consumir ovos. Talvez você goste deles cozidos, talvez goste deles fritos, não importa. Consuma ovos. É um ótimo alimento cetogênico. Um ou dois ovos devem estar bem. Eles saciam e fazem você se sentir mais satisfeito por um período mais longo.

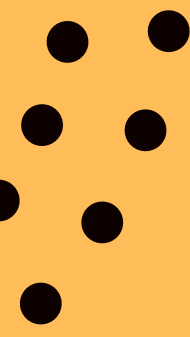
Sua Maravilha Cetogênica #2: Abacate

Como mencionei anteriormente, o abacate não é exatamente um sabor 'padrão' para a maioria das pessoas. Não é como se você acordasse um dia e



dissesse, 'Mal posso esperar para saborear um abacate simples.' Isso raramente acontece.

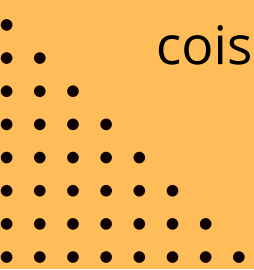




Você pode consumir abacate na forma de sorvete ou transformá-lo em guacamole. Mas como fruta em si, adicionado a uma salada de folhas verdes, isso requer algum esforço. Definitivamente, leva um tempo para se acostumar.

Mas se você realmente quer levar sua dieta cetogênica para o próximo nível e reduzir drasticamente a ingestão de carboidratos, invista no abacate. Ele é rico em gordura, mas também possui fibras dietéticas e é repleto de vitaminas. É realmente bom para você.

E é realmente fácil de se acostumar porque é muito versátil. Você pode misturá-lo com todo tipo de folhas verdes. Pode combiná-lo com ovos. É coisa boa.



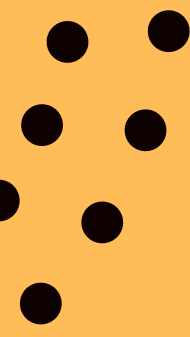
Seu Alimento Maravilha Cetogênico #3: Couve-flor

Incluo a couve-flor aqui sabendo muito bem que ela contém carboidratos. Por isso, é uma boa ideia consumir quantidades moderadas de couve-flor. Talvez você possa prepará-la dia sim, dia não, ou um pouco mais frequentemente.

Incluo a couve-flor aqui porque muitos de nós, veteranos da dieta padrão americana, estamos acostumados a consumir uma quantidade significativa de carboidratos todos os dias. No meu caso, costumava comer muito arroz.

A couve-flor salvou minha vida no que diz respeito à minha dieta cetogênica. Por quê? Em vez de consumir muito arroz integral, arroz vermelho ou

simples arroz branco cozido, eu faço "arroz" de couve-flor. Basta triturar-la e depois fritar.



Você pode transformá-la em "arroz frito" ou servi-la frita ou refogada simplesmente. Tem aproximadamente a mesma

consistência do arroz, mas é rica em proteínas em vez de carboidratos. Claro, você deve consumir apenas uma quantidade moderada de proteína por dia.

Não exagere na proteína, pois, como mencionei anteriormente neste livro, seu fígado realmente transforma proteína em açúcar. Isso é chamado de gliconeogênese.

Você não quer que isso aconteça, pois deseja minimizar a quantidade de açúcar, independentemente da fonte, em seu sistema para que a cetose faça maravilhas.

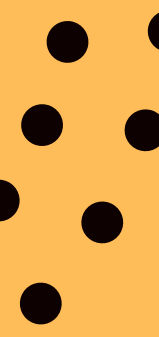


CAPITULO

Nº 08

**Potencialize os
resultados do seu
estilo de vida Keto com
estes ajustes a seguir**





Potencialize os resultados do seu estilo de vida Keto com estes ajustes a seguir

Não vou mentir para você. Mudar para uma nova dieta pode ser muito desafiador. Certamente exigirá bastante esforço.

Requer muita concentração e força de vontade. E se você quiser seguir uma dieta e manter o peso indefinidamente, vai precisar se concentrar na consistência.

Felizmente, existem certos ajustes que permitem transformar sua dieta Keto em um estilo de vida Keto. Esse é realmente o segredo para qualquer tipo de programa de perda de peso.

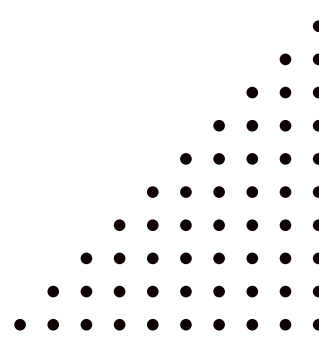
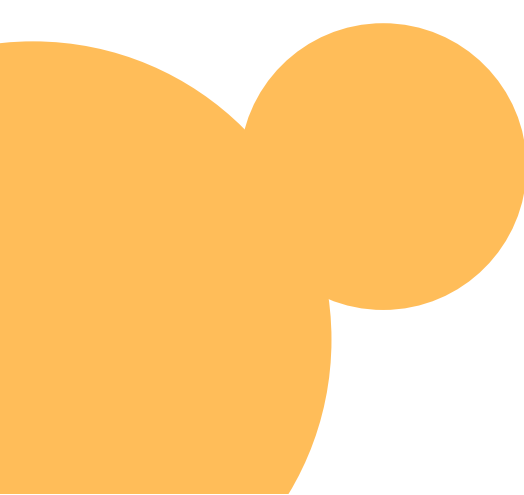


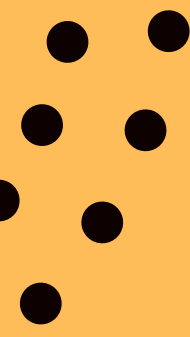


Se você encara a dieta apenas como um meio de perder alguns quilos aqui e ali, então as chances são de que você vai recuperar esses quilos. É apenas uma questão de tempo.

Por outro lado, se você enxergar seu sistema de perda de peso como uma porta de entrada ou um ponto de transição para um estilo de vida diferente, então o peso provavelmente vai permanecer fora. É assim que funciona.

Mantenha em mente os seguintes ajustes. Não espero que você domine todos eles na primeira tentativa. Normalmente, leva um tempo para se acostumar com eles, mas eventualmente, eles se tornarão algo natural para você, desde que você os dê foco e importância suficientes.





Coma apenas quando estiver com fome

Não consigo nem começar a contar quantas pessoas comem por obrigação. Sei que isso soa louco.

Definitivamente soa ridículo, mas é verdade. Sei disso porque aconteceu comigo. Essa era minha prática padrão.

Eu olhava para o relógio ou para meu celular e percebia que era uma certa hora. É aí que eu sabia que era hora de comer.

Portanto, independentemente de estar com fome ou de quão ocupado estou, eu simplesmente me sento e curto minha refeição. Isso é um problema sério.

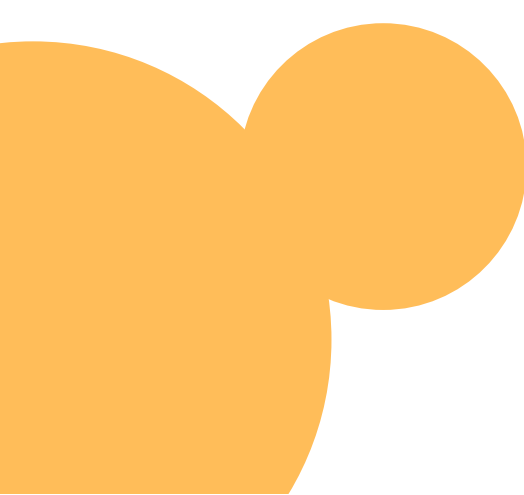




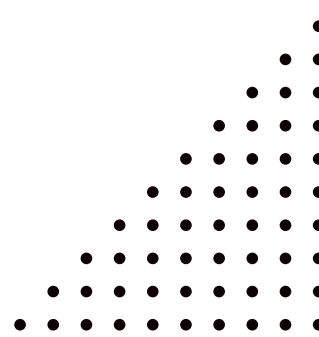
Porque se você não está com fome, não precisa ingerir essas calorias. Você pode se concentrar no seu trabalho ou focar no que está fazendo, independentemente do horário. Não importa qual seja sua rotina, se você não está com fome, não precisa comer.

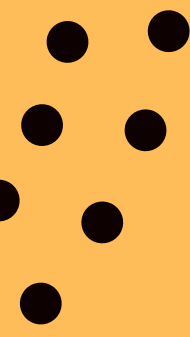
Essa é uma mania difícil de abandonar. Muito disso vem da nossa criação. Nossos pais, abençoe-os, nos faziam sentar em horários fixos. Na minha casa, esperava-se que comêssemos das 6h às 7h30 e depois das 11h às 12h30. Nossa última refeição juntos seria das 18h às 20h, dependendo da agenda das pessoas.

Mas esses são os intervalos de tempo. Quando você faz isso por muitos anos, é difícil se libertar. É difícil experimentar algo novo.



É como se seu relógio biológico tivesse essencialmente se adaptado a esses horários.





Mas na verdade não existe uma regra escrita em pedra que diga que você deve comer por obrigação por causa do horário.

Se você quer transformar sua dieta keto em um estilo de vida que você possa seguir para sempre, coma apenas quando estiver com fome. Isso é o mais empoderador que você pode fazer. Você está comendo para viver.

Você não está vivendo para comer. Eu sei que isso soa como um clichê (e é), mas também é verdade. Você não está comendo por obrigação. Não está comendo por costume ou tradição.

Não está comendo porque "é o que eu faço". Não. Você está comendo porque quer. E você só deve querer comer quando estiver com fome.



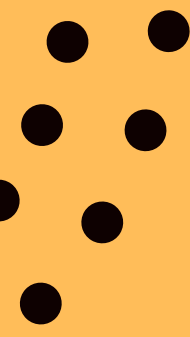
Bebe algo primeiro quando sentir aquela fome repentina.

É muito fácil ir até um drive-thru, ao restaurante mais próximo ou até mesmo à mercearia da esquina e comprar uma refeição pronta quando sentir a fome. Afinal, você está com fome.

Está fazendo algo para cuidar dessa fome o mais rápido possível. Eu entendo. É o que a maioria das pessoas faz. O problema é que essa fome que você está sentindo pode não durar muito. Essas sensações de fome podem ser temporárias.

Por isso, sugiro que você beba primeiro quando sentir essas sensações de fome. Você vai se surpreender com o quão rapidamente a sua fome desaparece. O segredo aqui é beber primeiro.

Agora, não exagere. Não precisa exagerar. Você não tem que pegar um litro de água ou um galão e começar a beber de uma vez.



Não. Apenas um copo pequeno é suficiente. Veja se resolve. E então tome outro copo. Outro truque que eu uso é começar bebendo água

morna. Se puder, tome um pouco de água quente. Você se surpreenderá com o quanto das suas sensações de fome são, na verdade, o seu corpo buscando se reidratar.

Siga esse plano: beba primeiro quando sentir a fome chegar, comece com água morna e depois beba água fria. Se isso não resolver, então decida comer.

Coma Devagar

Depois de decidir comer, não se apresse no processo. Eu sei, é mais fácil falar do que fazer.



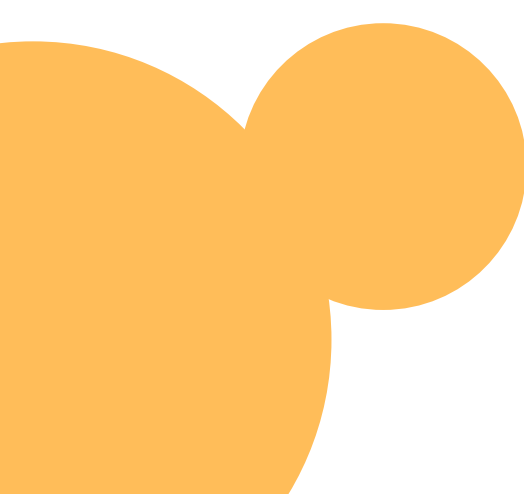


Se você é como a maioria dos americanos, sente que realmente não tem muito tempo. Na verdade, se você é como a maioria das pessoas, acha que o tempo é um luxo.

Acredite, entendo de onde você vem e entendo totalmente. Mas aqui está o ponto. Se você apenas devorar sua refeição, sua mente não registrará completamente a saciedade. Ainda haverá uma parte dela com fome.

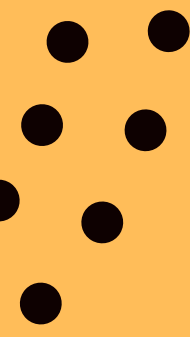
Então, o que você acha que acontece em seguida? Isso mesmo. Você acaba consumindo ainda mais calorias até ficar finalmente saciado.

Geralmente, nesse contexto, seu corpo só se sente cheio quando o estômago se expande o suficiente. Como você pode imaginar, isso não é uma receita



para perder peso. Você acaba comendo demais. Por isso, é uma boa ideia comer devagar.





Você está fazendo suas refeições keto. Isso é ótimo. Mas coma devagar. Isso significa que você aproveita mais a comida. Também

dá tempo ao seu cérebro para se sincronizar e se alinhar com seu corpo. Porque quando você come, está liberando compostos químicos pelo corpo. Está enviando todos os tipos de sinais.

Existe essa interação entre seu cérebro e o resto do seu corpo, particularmente o trato digestivo. Se você apressa suas refeições, esse delicado equilíbrio de sinais que se cascata e reage entre si não se desenrola completamente.

Então, você acaba sobrecarregando seu sistema com calorias. Coma devagar. Não há pressa. Aproveite cada garfada. Celebre sua comida. Novamente, coma para viver. Não viva para comer.



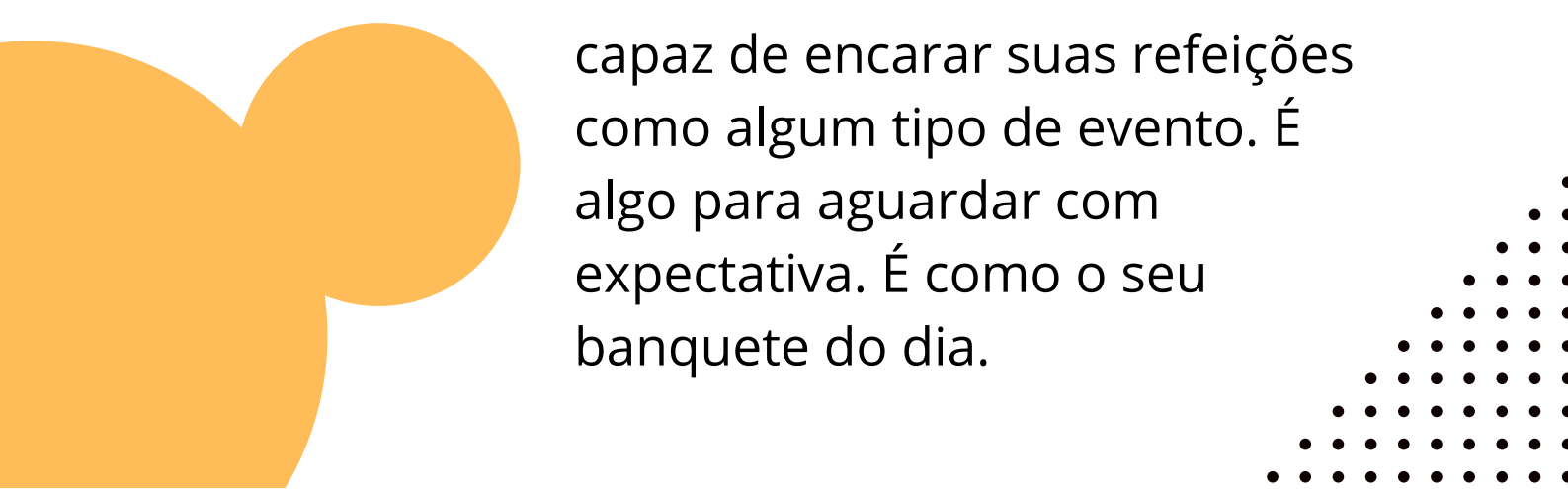


Olhe para cada uma das suas refeições como algum tipo de evento.

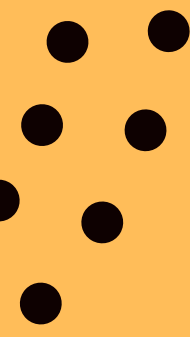
Quando você opta por comer devagar, sua mente se abre para a possibilidade de enxergar a comida como uma espécie de celebração.

Não é apenas um combustível genérico vazio que você consome apenas para realizar atividades mais importantes ao longo do dia. Infelizmente, é assim que a maioria das pessoas encara a comida. A comida é um fim em si mesma. É algo para ser celebrado.

É parte do que torna a vida especial. Você precisa desacelerar e comer de forma mais consciente para realmente saborear sua comida. Uma vez que você começar a fazer isso, eventualmente será



capaz de encarar suas refeições como algum tipo de evento. É algo para aguardar com expectativa. É como o seu banquete do dia.



Coma de forma mais consciente.

Não só você deve comer devagar,
mas também deve estar o mais

consciente possível do processo de comer.
Saboreie cada garfada. Esteja consciente dos
sabores passando por sua boca. Entenda-se mais
completamente ao experimentar suas preferências
alimentares de maneira mais direta.

Diferentes pessoas têm gostos diferentes.
Diferentes pessoas têm preferências diferentes.
Quando você come de maneira mais consciente, as
refeições dizem algo sobre você.

Elas revelam algo sobre suas preferências. Dizem
algo sobre as texturas que você gosta. São parte
de um evento. Você está conectado a todo o
processo de alimentação.



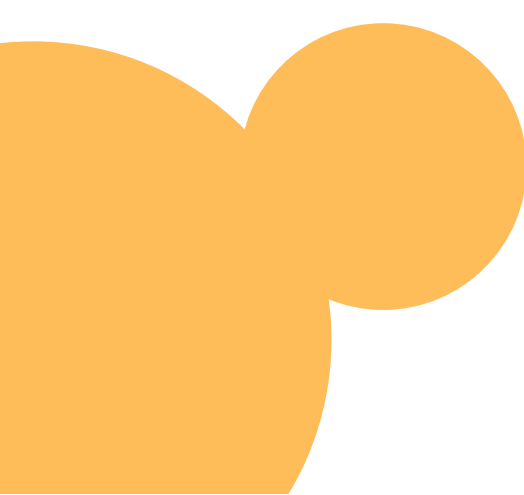


Quando você come, escolha comer. Em outras palavras, concentre sua atenção no que está fazendo.

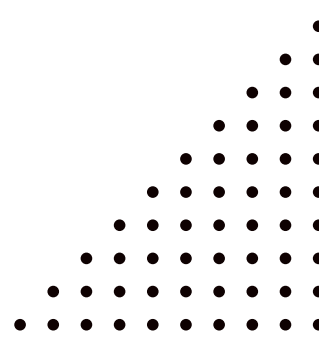
Não é surpresa que muitas pessoas que fazem várias tarefas enquanto comem tendem a comer demais. Elas também tendem a comer com mais frequência.

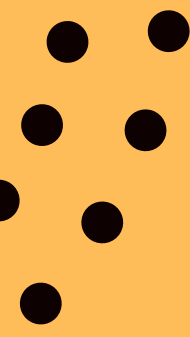
Por quê? Eles não estão lá. Sua atenção está em outro lugar. Talvez estejam focados no e-mail que estão monitorando, talvez estejam obcecados pelas atualizações das redes sociais ou talvez estejam trabalhando.

Talvez estejam conversando com outras pessoas. Seja qual for o caso, não estão permitindo que o processo de comer se desenrole.



Você precisa entender que, assim como o sono, comer é uma grande parte de você. Todas as pessoas precisam comer.





Não importa de que parte do mundo você venha, não importa qual seja seu histórico específico, você precisa comer se é um

membro da espécie humana. É realmente uma tragédia passar suas refeições como se fossem um pensamento tardio.

Você precisa atribuir tanto significado a elas quanto faz com o sono. Um terço de sua vida é gasto dormindo. Bem, uma parte significativa também é gasta comendo.

Não seria ótimo se você estivesse mais consciente e apreciasse essa porcentagem do seu tempo precioso que você gasta comendo?





A boa notícia é que isso trará retornos valiosos quando se trata de perda de peso.

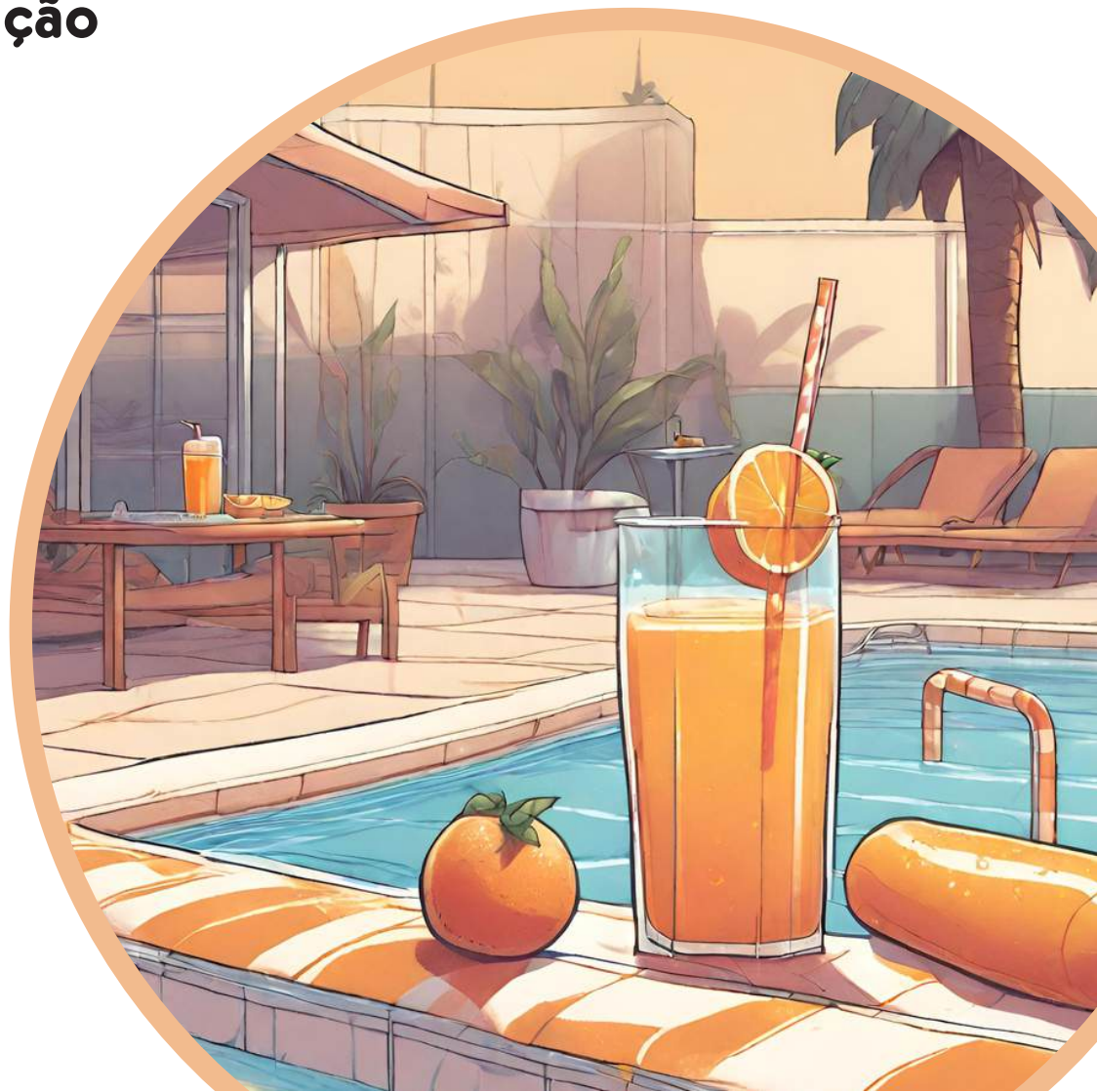
Você será capaz de manter o peso porque não precisa comer tanto. Além disso, quando estiver comendo alimentos keto, vai apreciá-los mais e eles vão te fazer se sentir saciado por um período de tempo mais longo.

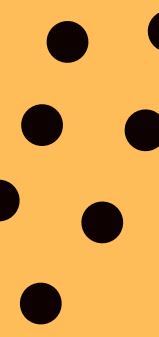


CAPITULO

Nº 09

Leve as coisas para o próximo nível com esta modificação leve as coisas para o próximo nível com esta modificação





Leve as coisas para o próximo nível com esta modificação
leve as coisas para o próximo nível com esta modificação

Até este ponto, todas as dicas, truques e ajustes que compartilhei com você podem ajudá-lo a maximizar os efeitos da cetose.

Eles vão te ajudar a mudar o roteiro de usar o açúcar no sangue como sua principal fonte de energia para queimar gordura. Você provavelmente já deve ter perdido alguns quilos até aqui. Até agora, tudo bem.

Mas se você está falando sério sobre levar as coisas para o próximo nível, concentre-se nas seguintes modificações. Por favor, entenda que essas modificações não são fáceis.



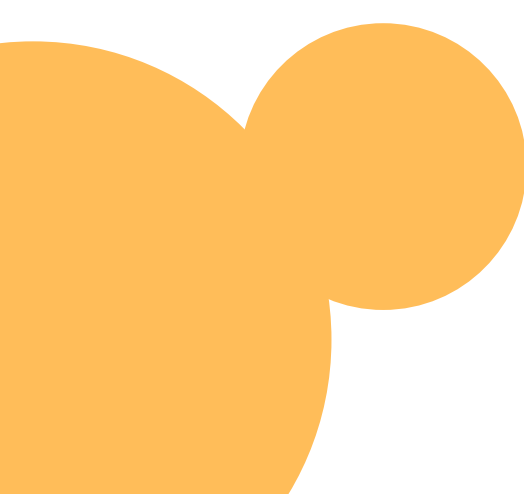


É uma boa ideia dominar todos os capítulos anteriores primeiro. Fixe-os. Conheça-os de trás para frente.

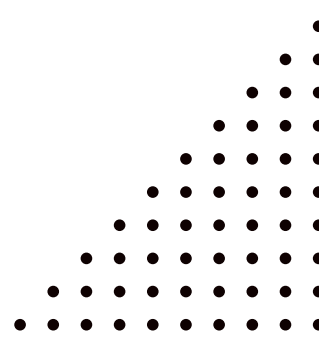
Incorpore-os em seu estilo de vida. Acostume-se com eles. Uma vez que as coisas se tornaram "fáceis" e você se acostumou totalmente às modificações anteriores, agora é a hora de subir de nível.

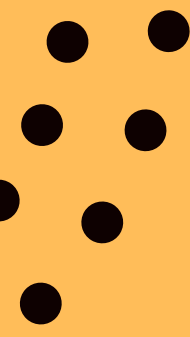
Comece a regularizar o seu horário de refeições

Você precisa começar a estabelecer certas regras para suas refeições. Se você perceber que existe um padrão específico para os seus ciclos de fome, anote-os. Tente regularizá-los. A chave aqui é fazer um acordo consigo mesmo. Se você não comer dentro desses horários fixos e regulares em que



normalmente sente fome, decida não comer nada até o próximo período.





Essa é uma grande mudança para muitas pessoas. Mas, uma vez que você superar esse obstáculo, a gordura, sério, simplesmente

derrete. É inacreditável porque você reduz sua ingestão de calorias significativamente.

E a melhor parte é que, uma vez que você se acostuma com isso, nem sente falta dessas calorias.

Isso porque você decidiu conhecer intimamente seus padrões de fome e a programação interna do seu relógio biológico. Isso exige bastante autoconsciência e, definitivamente, leva um certo tempo e esforço.

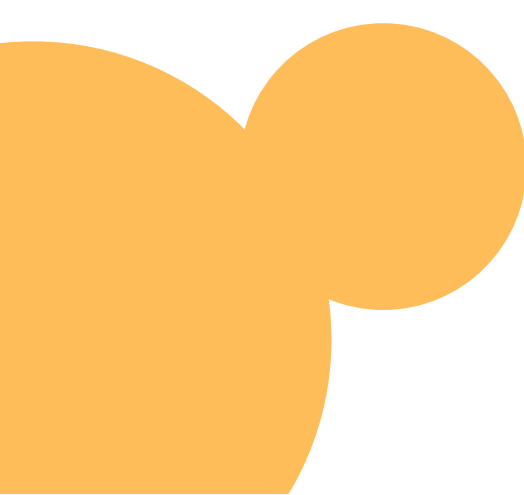




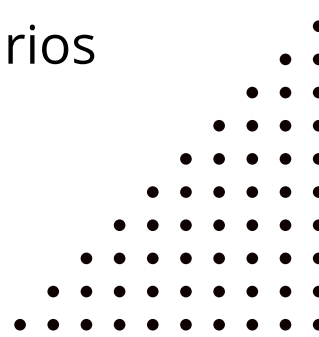
Não é como se você já soubesse disso, porque muitas pessoas com horários voláteis ficam muito distraídas. Acontece que seus corpos, na verdade, têm ciclos de fome bastante fixos, mas elas não sabem disso porque estão focadas em seus outros horários.

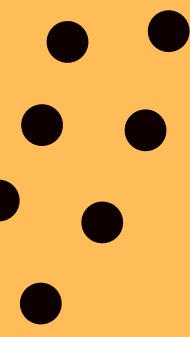
Elas estão focadas em sua agenda de trabalho, em ir e vir de casa. Mas, uma vez que você se concentre em seus ciclos de fome e os regularize em relação aos horários das refeições, você fará um grande progresso.

Porque, eventualmente, você poderá pular refeições se não estiver com fome dentro de um período específico de tempo. E então você poderá esperar até sentir fome novamente para o próximo período.



Além disso, sua mente se acostuma com isso e você consegue manter seus horários de refeição.





Elimine ou Reduza

Muito os Lanches Antes deste ponto, você ainda pode fazer

lanches. Mas eventualmente, uma vez que você regularizou seus horários das refeições e seus ciclos de fome se tornaram mais controlados e fixos, você pode começar a eliminar os lanches.

Agora, entenda que isso não vai acontecer da noite para o dia. Você provavelmente fez lanches durante toda a sua vida. Seja bem-vindo ao clube. É assim que a maioria das pessoas é. E está tudo bem.

Mas uma vez que você tenha um bom controle sobre o seu horário de fome, você pode fazer um progresso incrível em reduzir muito ou eliminar completamente os lanches.

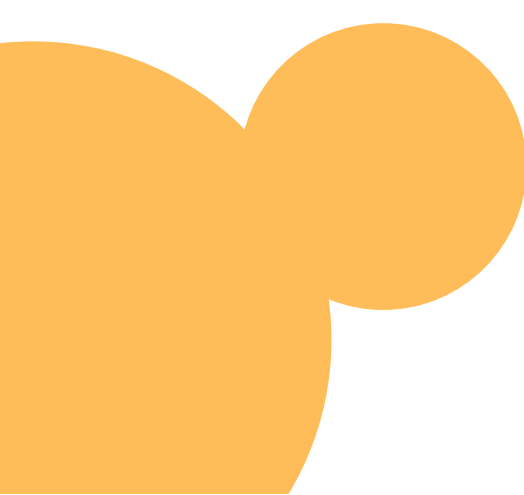




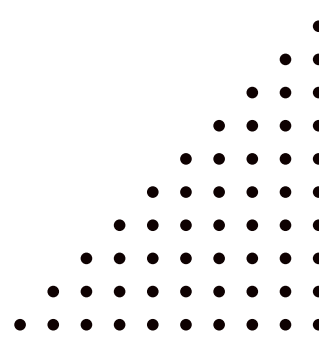
Eu sei que parece um sonho distante agora. Parece quase impossível. Mas você ficaria surpreso com o que é capaz se se dedicar a isso. Comece com uma redução gradual. Não precisa ser grande. Você não precisa ser um herói. Você não está buscando um grande salto adiante. Apenas quer fazer uma pequena mudança.

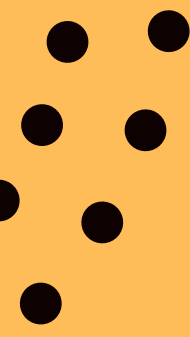
Você vai se surpreender com o quão rápido pode fazer isso porque você deu os passos iniciais corretos, que é regularizar os horários das suas refeições. Eventualmente, diminua para uma ou duas refeições por dia.

Tenho que admitir, se eu te dissesse isso de imediato, você provavelmente recuaria. Você provavelmente estaria pensando: 'Não, esse cara é louco. Isso não vai acontecer.'



Eu como regularmente, faço três refeições por dia, com alguns lanches entre elas.'





Acredite, eu entendo de onde você está vindo porque esse era meu pensamento.

Mas uma vez que consegui regularizar os horários das minhas refeições e praticar tudo o que está neste livro antes deste ponto, essa foi a conclusão eventual. Sério.

É para onde você está indo. Porque se você fez tudo o que eu disse corretamente, é para onde você vai. Você será capaz de reduzir para uma ou duas refeições por dia. Obviamente, você começará com duas. E, uma vez que isso se torne fácil e previsível, reduza para uma.

Agora, por que isso é importante? Mesmo se você comer bastante nessa única refeição do dia, ainda cortará uma quantidade tremenda de calorias da sua dieta.

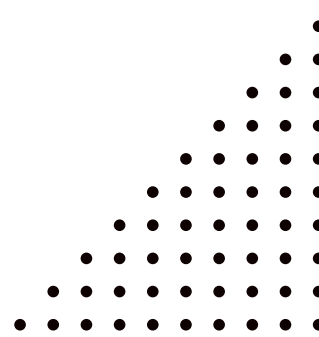
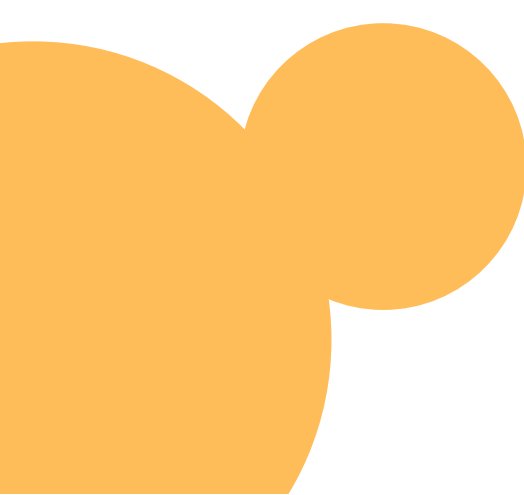


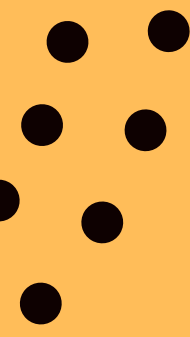


Se você também adotar algum tipo de programa de exercícios moderados, isso pode ajudar bastante a queimar a gordura. Com exercícios moderados, não estou falando sobre correr uma maratona.

Não há necessidade de fazer isso. Você não precisa se tornar um triatleta ou se imaginar como um ironman ou uma ironwoman. Não precisa ser um herói, mais uma vez.

Você pode simplesmente dar uma volta no quarteirão ou andar de bicicleta por aí. Não importa. Qualquer tipo de exercício moderado é suficiente para mudar o jogo, especialmente quando você reduziu tudo para uma ou duas refeições por dia.





Reduza para uma Refeição por Dia

Nesta seção, quero deixar claro que não se trata de ter apenas uma refeição de vez em quando. Não é sobre fazer uma refeição por dia três vezes por semana. Em vez disso, é sobre reduzir para uma refeição por dia como uma regra fixa.

Pode parecer um pouco difícil, e para muitas pessoas é. Mas se você seguiu todos os passos acima, chegar a este ponto é mais fácil do que imagina.

Você estabeleceu as bases, então fazer a transição não é tão abrupto e difícil como parece. O importante aqui é que, quando decidir comer apenas uma vez por dia, isso precisa ser um compromisso.



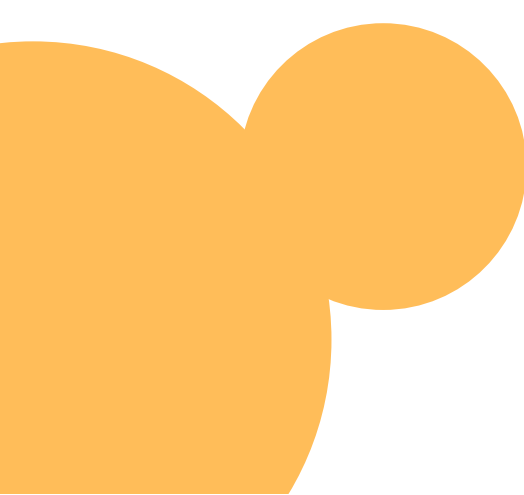


A ideia é escolher comer apenas dentro de uma certa janela de tempo. Isso é chamado de jejum intermitente combinado com uma dieta cetogênica.

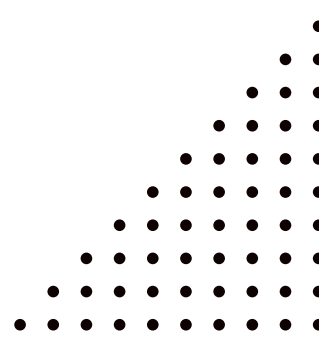
Quando faz esse acordo consigo mesmo, significa que se passar do horário, vai pular a refeição e esperar até o próximo dia.

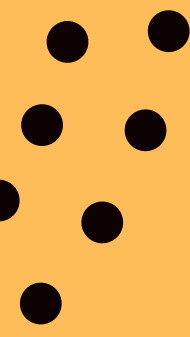
Pode parecer rigoroso, mas quando comecei isso, fiquei surpreso com a facilidade, pois passava um dia inteiro sem comer e nem percebia.

É assim que natural se torna quando você atinge esse ponto. Essa é a chave para o jejum intermitente: é um compromisso de comer dentro de um certo período de tempo. Você precisa estar alinhado com seu médico.



Qualquer conselho que eu dê aqui deve ser avaliado e aprovado por ele.





Se você pratica algum tipo de jejum, certifique-se de conversar primeiro com seu médico. Ainda assim, ao adotar o jejum

intermitente, ele realmente potencializa sua perda de peso e amplia os efeitos de emagrecimento da dieta cetogênica.

Se Puder, Adote uma Técnica de Jejum Dia a Dia
Isso realmente leva as coisas para o próximo nível. Com uma técnica de jejum dia a dia, basicamente você se alimenta dentro de uma janela de tempo em um dia e, em seguida, evita completamente qualquer alimento no próximo dia, e depois volta a se alimentar.

Agora, muitas pessoas nunca chegam a esse ponto. Isso é totalmente opcional. Mas se você quiser realmente intensificar as coisas, essa é definitivamente uma boa opção.





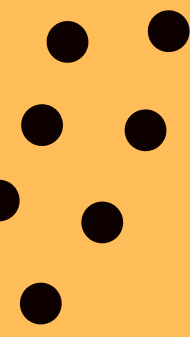
Algumas pessoas até levam as coisas a um patamar diferente. Elas passam dois dias em jejum e, em seguida, três dias comendo, e depois voltam a dois dias de jejum.

Isso pode ser muito extremo, mas é definitivamente uma opção que você deve considerar uma vez que consiga realizar todos os outros passos descritos anteriormente.



CONCLUSÃO





A dieta cetogênica é alcançável.
Como eu sei? Bem, eu fiz. E antes
de começar, outras pessoas já
havam feito antes de mim. Quero

que você compreenda isso. Isso não é algo
impossível. Isso não é algo extravagante ou fora
deste mundo.

Você pode comer alimentos gordurosos que tem
apreciado por muito tempo e não se sentir
culpado por isso. Em vez de se preocupar com sua
cintura, a gordura pode ser o ingrediente secreto
que ajudará você a eliminar esses quilos extras.

Não importa por quanto tempo você carrega
aquele pneuzinho desagradável ao redor da
cintura. Com o foco certo e atenção aos detalhes, a
dieta cetogênica fará essa gordura desaparecer.





A boa notícia é que, se outras pessoas podem fazer isso, você também pode. Mas aqui está a chave: não encare isso como apenas mais uma dieta.

]Se você pulou de dieta em dieta com pouca mudança permanente, terá uma surpresa. Se encarar a dieta cetogênica como um convite para mudar seu estilo de vida como um todo, é menos provável que volte aos seus antigos hábitos alimentares.

Desejo a você nada menos que o maior sucesso.

