

O Guia Fundamental para o Emagrecimento Saudável

Saiba por que algumas pessoas lutam com o ganho de peso
e receba dicas para ajudá-lo em sua jornada de emagrecimento



Sumário

Capítulo 1

Por que sentimos fome?
04

Capítulo 2

Alimentos que saciam mais
07

Capítulo 3

Você deve tomar café da manhã
para emagrecer?
10

Capítulo 4

Shakes substitutivos de refeições.
Eles são saudáveis?
12

Capítulo 5

Descanso da dieta. É sempre uma
boa ideia?
14

Capítulo 6

Como parar de comer
compulsivamente nos finais de
semana
16

Capítulo 7

Dicas para reduzir o açúcar18

Capítulo 8

Os melhores exercícios para
emagrecimento20

Capítulo 9

A relação entre estresse e peso
23

Capítulo 10

Sua dificuldade de emagrecer é
genética?
26

Introdução

Convenhamos: emagrecer não é nada fácil.

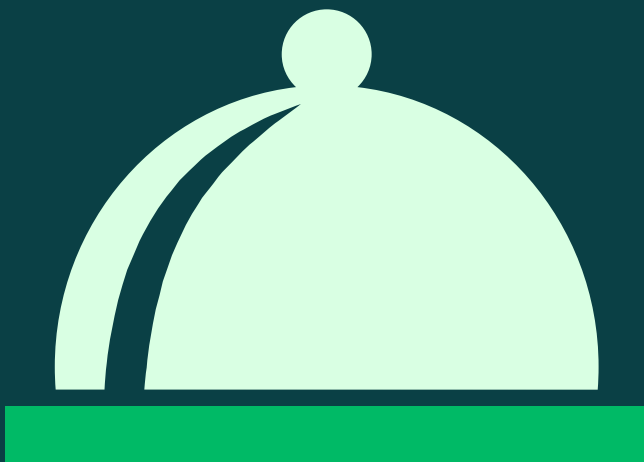
Todos nós, em algum momento, tivemos que tentar perder alguns quilinhos (ou até mais que isso) - e pode parecer uma tortura.

As dietas são notoriamente difíceis de seguir. E nove em dez vezes não funcionam. Muitos de nós caem na armadilha do “efeito sanfona”: perder um pouco de peso aqui, e logo ganhar tudo de volta no momento em que paramos a dieta. Se você já tentou de tudo, desde a dieta da lua até a dieta da sopa, para cada refeição do dia, este guia é para você. Vamos lhe mostrar como abandonar as dietas e emagrecer de forma saudável, através de nutrição equilibrada e exercícios.

Não é tão difícil quanto parece...

Capítulo 1

Por que sentimos fome?



Por que sentimos fome?

Tudo o que sentimos, pensamos e fazemos é mediado pelas substâncias químicas em nosso cérebro - incluindo a fome.

A parte do cérebro que regula a fome é conhecida como hipotálamo. Ele interpreta os sinais dos hormônios reguladores da fome, dizendo-lhe quando comer.



Leptina

A leptina (o hormônio do gasto energético) é a culpada desses desejos desagradáveis. É secretada principalmente no tecido adiposo (gordura) e se move através do sistema circulatório para o hipotálamo. A leptina diz ao seu corpo que você tem gordura suficiente, então você pode comer menos ou parar de comer. Ou, pelo menos, assim deveria...

Às vezes, esse hormônio não consegue fazer o seu trabalho de forma eficaz. Pesquisas sobre a obesidade mostram que o hipotálamo pode se tornar resistente à leptina, apesar do aumento dos níveis de leptina no organismo. Isso nos deixa com fome, mesmo depois de comer, causando um ciclo vicioso que torna muito difícil perder peso.

Grelina

A grelina (o hormônio da fome) é secretada pelo estômago quando está vazio. Estimula seu apetite. Este é basicamente o sistema de alarme do seu corpo para informar quando é hora de reabastecer. Algumas pessoas são mais propensas do que outras a reagirem quando a grelina entra em ação. Tudo depende do equilíbrio hormonal geral do nosso corpo.

Insulina

Quando o nível de açúcar no sangue está alto, a insulina é liberada para regulá-lo. O trabalho da insulina é guiar a glicose até onde ela é necessária ou armazená-la como gordura. A insulina também suprime a sua fome - por isso, se os seus níveis de insulina estiverem baixos, poderá sentir um aumento do apetite.

Neuropeptídeo Y

O neuropeptídeo y (NPY) diz ao seu corpo para descansar, recuperar e reabastecer após os exercícios. Estudos mostram que estimular a atividade do nosso NPY com exercícios, jejum e perda de energia causa aumento de apetite e da ingestão de alimentos. Também suprime o gasto energético - então você queima menos calorias.

Os hormônios são muito sensíveis e têm forte influência sobre como nos sentimos. O equilíbrio cuidadoso dos hormônios é facilmente interrompido por fatores de estilo de vida moderna, como:

- Estresse
- Falta de sono
- Comida industrializada
- Produtos químicos

Por que sentimos fome?

A publicidade também pode afetar nossa fome. Acredite ou não, os anúncios podem realmente nos convencer de que estamos com fome, embora fisicamente não precisemos comer. Reconhecer o efeito psicológico da publicidade pode nos ajudar a resistir à vontade de satisfazer esses desejos. Embora esses processos hormonais ocorram continuamente em nossos corpos, não precisamos ser escravos deles. Podemos escolher como reagimos a esses estímulos, tomando medidas para regular nossos hormônios da fome.

Eis algumas maneiras de reconfigurar seu controle de apetite:

- Exercite-se regularmente. Sabe-se que o exercício sensibiliza novamente o corpo à leptina e insulina, tornando-as mais eficazes na contenção da fome. Sabe-se também que os exercícios intensos conseguem eliminar a fome a curto prazo.
- Tente gerenciar seus níveis de estresse de forma eficaz.
- Durma mais. A falta de sono reduz a leptina e aumenta a grelina, fazendo com que você queira comer mais.
- Tenha uma dieta rica em alimentos integrais. As proteínas e as fibras são particularmente eficazes para alcançar a saciedade, enquanto os alimentos industrializados e refinados restringem os mecanismos regulatórios da fome.
- Seja consciente quando você come. Comer distraído, como assistindo à TV, pode tornar mais fácil ignorar as sugestões de seu corpo para parar de comer.



Capítulo 2

Alimentos que saciam mais



Alimentos que saciam mais

Às vezes, mesmo após uma refeição, ainda sentimos fome e vamos revirar a despensa em busca de um lanche. Isso acontece porque estamos comendo os alimentos errados.

Grau de Saciedade (GS)

A saciedade dos alimentos é a sensação de satisfação com um alimento alguns minutos após a refeição. Um estudo sobre o grau de saciedade de vários alimentos comuns evidenciou uma correlação positiva entre os teores de proteína, fibra e água dos alimentos de teste e seus GS. Portanto, é preciso considerar esses três fatores ao observar suas opções de cardápio ao longo do dia.

Carne

A proteína é uma das formas mais eficazes de ficar satisfeito por mais tempo e, como você sabe, a carne é uma ótima fonte de proteína. Em um estudo sueco no Hospital de Karolinska, os pesquisadores fizeram com que as pessoas comessem um almoço rico em carboidratos ou com alto teor de proteína. Os resultados mostraram que o grupo de proteínas estava menos faminto à noite. Para perda de peso (e saúde geral), é uma boa ideia adotar carnes magras, como peito de frango sem pele ou peixe.

Salmão

A dietas ricas em ômega-3 reduzem o apetite e aumentam a saciedade. O salmão é cheio dessas gorduras saudáveis, assim como proteínas - matar dois coelhos com uma cajadada só, por assim dizer.

Aveia

A aveia é um alimento do café da manhã - e por uma boa razão. Não só aumenta a saciedade, como suprime o apetite e reduz a ingestão calórica. Se você tiver um dia atarefado pela frente e precisar de energia a partir do momento em que sair pela porta, experimente consumir aveia, que sacia e faz bem.

Algas marinhas

Alguém disse sushi? As algas marinhas são saudáveis e saciam (embora talvez não sejam do gosto de todos). E, para apoiar isso com a ciência, quando o sabor de umami (presente nas algas marinhas comestíveis) era acrescentado às dietas, aumentava o apetite e a saciedade (segundo um artigo publicado na revista americana *American Journal of Clinical Nutrition*).



O salmão é rico em proteína e gordura insaturada (ácidos graxos da família ômega-3).



Alimentos que saciam mais

Eis algumas das melhores opções para mantê-lo satisfeito:



Sementes de chia

Essas pequenas sementes podem não parecer muito, mas, na verdade, são muito poderosas. São ricas em fibras, proteínas e ômega-3, todos essenciais para a saciedade. Também podem ser acrescentadas a praticamente qualquer coisa. Ao selecionar seu próximo muffin ou smoothie, experimente com sementes de chia.

Frutas e vegetais

Há uma razão pela qual frutas e vegetais são essenciais em todas as dietas, quer para manterem a saúde ou para emagrecer. Isso porque, embora alguns (nem todos) desses alimentos tenham poucas calorias, fornecem muitas fibras alimentares. A ingestão suficiente de fibras está ligada à menor incidência de doenças cardiovasculares e obesidade.

Algumas das principais frutas e vegetais para saciedade são:

Framboesas

Surpreendentemente, as framboesas estão no topo da lista de frutas com alto teor de fibras. Uma xícara contém cerca de 8 gramas de fibra alimentar - mais do que suficiente para chegar perto dos seus objetivos diários. E os benefícios não param por aí. As framboesas também contêm nutrientes que promovem a saúde, incluindo vitaminas C e do complexo B, manganês, cobre, magnésio e ferro.

Batatas

As batatas são um dos vegetais mais consumidos no planeta. Oferecem um alto índice glicêmico (IG) e estão no topo do grau de saciedade. Mas lembre-se de cozinhar ou assar e evitar alimentos fritos em óleos ou gorduras, que sabotarão seus esforços de emagrecimento.

Abacate

Assim como o salmão, o abacate também contém ácidos graxos da família ômega-3 (um ótimo substituto se você for vegano ou vegetariano). O consumo moderado e regular de abacate está associado à melhor qualidade geral da dieta, ingestão de nutrientes e menor risco de síndrome metabólica.

Capítulo 3

Você deve tomar café da manhã para emagrecer?



Você deve tomar café da manhã para emagrecer?

Você provavelmente já deve ter ouvido o ditado "o café da manhã é a refeição mais importante do dia" em se tratando de emagrecimento. Vamos descobrir se é verdade.

A nossa curiosidade começou com um estudo, que encontrou o seguinte:

“O café da manhã diário está diretamente ligado à maior termogênese da atividade física em adultos magros, com maior ingestão calórica global, mas sem alteração no metabolismo basal. Os índices de saúde cardiovascular não foram afetados por nenhum dos tratamentos, mas o café da manhã manteve a glicemia mais estável à tarde e à noite do que o jejum.”

Para aqueles de vocês que se perderam no turbilhão do jargão científico, consumir o café da manhã estabilizará sua energia ao longo do dia. É importante quando consideramos equilibrar as refeições ao longo do dia, mas não consumir o café da manhã nem sempre afetará negativamente sua perda de peso.

Pesquisas sobre as origens do café da manhã levaram os interesses comerciais dos fabricantes de cereais ao início da crença de que o café da manhã era a refeição mais importante. Na verdade, o café da manhã não era grande coisa até o final dos anos 1800. Os cereais só dispararam em popularidade na década de 1940, quando as vitaminas foram descobertas. Acreditava-se que os cereais fortificados continham todas as vitaminas e minerais. A publicidade visou a culpa materna das mulheres ocupadas, oferecendo cereais fortificados como uma solução fácil para as crianças fazerem uma refeição saudável antes da escola.

Hoje sabemos mais...

De acordo com um estudo de Harvard, a fortificação de alimentos não fornece às pessoas a forma correta de vitaminas e minerais. Nossos corpos simplesmente não conseguem absorvê-los. Em vez disso, é preciso obtê-los de fontes naturais, como frutas e legumes, ou multivitamínicos.

Então, o que isso significa para o café da manhã?

Comer de manhã aumenta os níveis de energia e restaura os níveis de glicose no sangue após o sono. Se você quiser ficar satisfeito, então, definitivamente, tome seu café da manhã. No entanto, vale entender que todas as refeições que você tiver durante o dia são importantes. Não estamos dizendo que o café da manhã não tem valor algum, mas simplesmente que pular essa refeição não é grande coisa se você não estiver com fome. No final das contas, precisamos nos concentrar na qualidade de nossos alimentos se queremos emagrecer ou ganhar músculo.



Capítulo 4

Shakes substitutivos de refeições. Eles são saudáveis?



Shakes substitutivos de refeições. Eles são saudáveis?

Para quem nunca experimentou, o shake que substitui uma refeição é bastante autoexplicativo - é uma bebida que substitui a comida.

Os shakes substitutivos de refeições são populares não só para o emagrecimento, mas para pessoas ocupadas sempre em movimento. São, no entanto, predominantemente usados por pessoas que estão com dificuldades para perder peso ou controlar o diabetes. Em vez do incômodo de fazer uma refeição ou pesar as calorias, você obtém boa parte dos nutrientes, vitaminas e minerais de que você precisa em uma boa sorvida.

Mas estes shakes substitutivos de refeições são saudáveis?

Os prós

Um shake substitutivo de refeição oferece uma quantidade controlada de calorias na forma líquida. Isso é música para os ouvidos de qualquer um que esteja com dificuldades para acompanhar a ingestão calórica. Isso aumentará sua energia, fornecerá os nutrientes de que você precisa e fará com que você pare de comer hambúrguer e batatas fritas. Ter sua refeição em forma de shake reduz a experiência sensorial de comer e, como resultado, pode ajudar a evitar excessos.

Um estudo de 2003, publicado no *International Journal of Obesity*, descobriu que, durante um teste de 40 semanas, as pessoas que receberam uma dieta de substituição parcial de refeições perderam significativamente mais peso do que aquelas em uma dieta padrão de baixa caloria. Assim, parece que os shakes substitutivos de refeições podem ser bastante eficazes quando se trata de emagrecimento em curto prazo e gerenciamento da dieta.

Mas não há só boas notícias - não se apresse se comprometendo com uma dieta líquida!

Os contras

Uma dieta que consiste apenas em shakes substitutivos de refeições não é uma solução de longo prazo. Uma vida inteira de shakes seria completamente monótona. Substituir as refeições por shakes, ainda que saudáveis, deve ser visto apenas como uma maneira de começar.

Você deve ter refeições nutritivas adequadas todos os dias. Os shakes substitutivos de refeições prontas não contêm a quantidade correta de macronutrientes, vitaminas e minerais. Na verdade, têm aproximadamente o mesmo valor nutricional que os alimentos industrializados. Isso pode levar à desnutrição. Certamente não é uma maneira eficaz de manter uma dieta equilibrada.

Então, você deve considerar shakes substitutivos de refeições?

Só se você realmente precisar. Nosso conselho é torná-las parte de sua rotina diária - não toda a sua fonte de nutrição. Por exemplo, você pode substituir seu café da manhã por um shake e depois comer normalmente durante o dia. É conveniente, pode ajudar você a construir um bom hábito e ainda permite que você obtenha nutrientes de outras fontes alimentares.



Capítulo 5

Descanso da dieta. É sempre uma boa ideia?



Descanso da dieta. É sempre uma boa ideia?

As refeições de descanso foram pensadas para ajudar as pessoas a manterem suas dietas. Como? Bem, é muito mais fácil manter seis dias de alimentação saudável quando você sabe que, no sétimo dia, pode comer a barra de chocolate que você tem desejado durante toda a semana. Uma refeição de descanso dá-lhe algo para se motivar.



“Seis meses de alimentação saudável, sem intervalo, parecem muito mais assustadores.”

Embora não haja evidências científicas que sugiram que as refeições de descanso aumentem nosso metabolismo, elas definitivamente aumentam nosso moral. Então, sim, as refeições de descanso são definitivamente uma boa ideia - contanto que sejam realizadas corretamente.

Os personal trainers recomendam ter sua refeição de descanso durante o período pós-treino, enquanto seu corpo está em “modo de queima de gordura”. Durante esse período, seu corpo provavelmente usará a refeição como energia, em vez de armazená-la como gordura.

Os problemas com as refeições de descanso surgem nos seguintes casos:

- São consumidas com muita frequência
- São consumidas em excesso
- Fazer refeições de descanso em vez de refeições adequadas
- Álcool (devemos dizer mais?)

Nenhum destes casos é propício para aderir à sua dieta. Eles atrasarão a sua meta de emagrecimento. Para perder peso, você precisa queimar mais calorias do que consome. É uma fórmula muito simples (embora difícil de ser colocada em prática).

O plano 90/10: sem dúvida, a melhor maneira de “enganar” a dieta

Muitos nutricionistas e nutrólogos prescrevem o plano 90/10. O plano 90/10 sugere se alimentar bem por 90% da semana. Durante este tempo, precisamos comer as quantidades certas de macro e micronutrientes em cada refeição. Se conseguirmos, teremos uma margem para “compensar” os 10% restantes – sem sabotar a nossa perda de peso.

Este pode ser um bom método para pessoas sedentárias durante a maior parte do dia. A quantidade de calorias que você consome já será menor do que a de uma pessoa ativa, porque você não está usando tanta energia. Quando o fim de semana chegar, você pode correr ou ir à academia, permitindo que você tenha margem para curtir sua refeição de descanso. Apenas lembre-se, quanto mais rápido você quiser atingir sua meta de emagrecimento, menos refeições de descanso você poderá ter.

Capítulo 6

Como parar de comer compulsivamente nos finais de semana



Como parar de comer compulsivamente nos finais de semana

Os finais de semana são provavelmente o momento mais difícil para manter nosso plano de alimentação saudável - com amigos e familiares só nos enchendo de tentações ao nosso redor. É muito mais fácil manter um estilo de vida mais saudável durante a semana porque seguimos uma rotina. Muitos de nós passam de segunda a sexta-feira no piloto automático - academia, trabalho, comer, dormir e começar de novo. O final de semana é outra história.

Não seja muito restritivo durante a semana

Muitas pessoas que querem perder peso rapidamente seguem uma dieta restritiva. Isso pode ajudá-lo a perder bastante peso no curto prazo, mas você os ganhará de volta com a mesma rapidez. É praticamente impossível manter isso por toda a sua vida. Você vai ficar desesperado desejando os alimentos que você corta, o que leva à compulsão. A compulsão não só sabota seus esforços de emagrecimento - deixa você se sentir culpado, o que é terrível para a autoestima. Pense na sua perda de peso como uma maratona, não uma corrida de velocidade - você quer êxito em longo prazo. Experimente o método 90/10 que mencionamos no capítulo cinco - não há problema em ter aquela fatia de pizza de vez em quando.

Cortar os dias de descanso da dieta

Os dias de descanso foram introduzidos para que as pessoas em dietas restritivas pudessem comer o que quisessem sem uma consciência culpada. Tenha uma refeição de descanso (dentro do razoável), sem problemas - mas esses dias muitas vezes se tornam fins de semana de descanso, que atrapalham, e muito, o caminho de suas metas de emagrecimento.

Prepare refeições de que você goste

Não caia na armadilha de pensar que uma alimentação saudável tem que ser entediante. Ao tornar sua saúde e sua dieta divertidas, você adicionará outro motivo para permanecer no caminho certo. Existem milhares de receitas deliciosas e saudáveis disponíveis on-line - até mesmo algumas para satisfazer uma queda por doces sem consumir compulsivamente açúcar.

Mantenha-se ativo nos fins de semana

Transformar os nossos corpos significa, muitas vezes, transformar todo o nosso estilo de vida - não apenas nossa dieta. A maioria de nós está presa atrás de uma mesa durante toda a semana, e os finais de semana são o único momento para fazer algum exercício. Saia e experimente algo que você nunca experimentou antes, como caminhadas ou aulas de ioga. Você pode descobrir que, além de um novo hobby, você também faz novos amigos.

Evite as "noitadas"

Reduzir o consumo de álcool e as madrugadas no fim de semana o ajuda a extrair o máximo de seu treino e sua alimentação saudável. O álcool é prejudicial para seus esforços de emagrecimento (e sua saúde em geral). Não só é lotado de calorias, mas uma bebida muitas vezes leva a muitas bebidas, e seu comedimento vai por água abaixo. Isso muitas vezes leva a lanches tardios noturnos e à tão temida ressaca no dia seguinte. A ressaca significa duas coisas: sentar na cama ou no sofá se recuperando e mais péssimas escolhas alimentares.



Capítulo 7

Dicas para reduzir o açúcar



Dicas para reduzir o açúcar

O açúcar é indiscutivelmente uma das substâncias mais viciantes do planeta. A maioria de nós começou a consumi-lo antes que pudéssemos caminhar. Muitos de nós não resistem a doces, chocolates e sobremesas, embora saibamos que são ruins para nossa saúde. Para tornar a vida ainda mais difícil, o açúcar está presente em quase tudo o que comemos e bebemos. O refrigerante é um dos principais culpados pelo nosso alto consumo de açúcar. Por causa disso, o consumo de açúcar é frequentemente medido como equivalente a latas de refrigerante (por exemplo, a sobremesa era equivalente a x latas de refrigerante).

Os perigos do açúcar

Nos EUA, a FDA (órgão federal regulador de alimentos e medicamentos) sugere limitar o açúcar a não mais de dez por cento de todas as calorias. O consumo de açúcar está diretamente ligado a doenças como:

- Obesidade
- Diabetes do tipo 2
- Doença cardiovascular
- Maior risco de ataques cardíacos e derrames
- Pressão alta
- Inflamação
- Esteatose hepática("gordura no fígado")

"O impacto do excesso de açúcar na obesidade e diabetes está bem documentado, mas uma área que pode surpreender muitos homens é como seu gosto pelo açúcar pode ter um impacto sério na saúde do coração", diz o Dr. Frank Hu, professor de Nutrição da Harvard T.H. Chan School of Public Health".

Por que o açúcar é tão ruim para você?

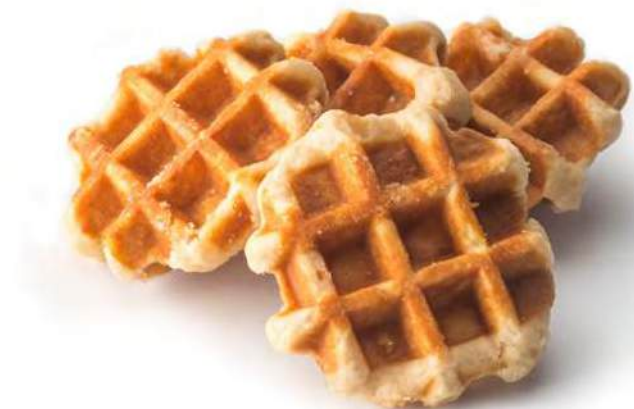
Quantidades excessivas de açúcar sobrecarregam o fígado. "Seu fígado metaboliza o açúcar da mesma maneira que o álcool e converte os carboidratos da dieta em gordura", diz o Dr. Hu.

Aqui estão algumas dicas para ajudar você a gerenciar sua ingestão diária de açúcar:

Substitua as bebidas gaseificadas e açucaradas por água, chá ou café (sem adição de açúcar). Basicamente, evite beber açúcar. É muito mais fácil engolir um monte de açúcar sem perceber, do que estar consciente de quantos pedaços de bolo você comeu. Concentre-se em comer alimentos integrais (não industrializados) que tenham um equilíbrio de nutrientes e fibras para acompanhar qualquer teor de açúcar. Se você quiser se satisfazer, tente consumir as coisas boas primeiro - vegetais, proteínas e gorduras saudáveis. Isso ajudará a reduzir seu apetite e, conseqüentemente, o tamanho da porção da sua guloseima.

Leia os rótulos da sua comida. Conheça as várias outras denominações do açúcar - são todas apenas açúcar com um nome sofisticado. Essas incluem:

- Xarope de milho
- Dextrina
- Dextrose
- Frutose
- Glicose
- HFCS (xarope de milho com alto teor de frutose)
- Maltodextrina
- Melaço
- Sacarose



Capítulo 8

Os melhores exercícios para emagrecimento



O que deve fazer após o treino?

Nenhuma jornada de emagrecimento em longo prazo (ou estilo de vida saudável) é completa sem exercício. Aumentar a massa muscular magra ajuda a queimar calorias, mesmo quando você não está realmente treinando. A maioria de nós vive estilos de vida bastante sedentários, devido a trabalhos de escritório, e tem dificuldades para chegar à academia durante a semana. Isso faz com que emagrecer seja ainda mais difícil. A seguinte lista de exercícios pode ser facilmente realizada em casa, no conforto da sua sala de estar, sem qualquer equipamento sofisticado.



Veja abaixo alguns dos melhores exercícios para fazer em casa para emagrecimento:

Agachamentos

Quando realizados corretamente, os agachamentos trabalham a parte central e inferior do seu corpo (músculos do core). São ótimos para fortalecer seus glúteos, isquiotibiais (músculos da parte posterior da coxa), quadríceps e coxas.

- Comece com os pés afastados na largura dos quadris e os braços ao lado do corpo.
- Coloque peso nos calcanhares, abaixe o corpo e levante os braços em um ângulo de 90 graus à sua frente.
- Mantenha as costas retas e verifique se as coxas estão paralelas ao chão. Seus joelhos devem estar alinhados com os dedos dos pés.
- Volte lentamente para a posição de pé.
- Complete três séries de 15 a 20 agachamentos cada.
- Se você quiser exercitar seus braços, consiga um pequeno conjunto de halteres para segurar enquanto faz seus agachamentos.

Pranchas

As pranchas trabalham os músculos abdominais, das costas e centrais. Quando realizadas corretamente, melhoram sua postura e seu equilíbrio.

- Deite no chão.
- Empurre o corpo para uma posição de flexão modificada, com as mãos, os antebraços e os cotovelos tocando o chão. Seus cotovelos devem estar diretamente sob seus ombros, criando um ângulo de 90 graus.
- Seus pés devem estar juntos, mas sem tocar, apenas com os dedos dos pés tocando o chão.
- Seu corpo deve formar uma linha reta desde o topo de sua cabeça até os calcanhares.
- Mantenha essa posição pelo maior tempo possível. Mantenha os músculos abdominais e lombares apertados e tente não deixar seus quadris caírem em direção ao chão. Inicialmente, você só poderá manter essa posição por alguns segundos. Conforme você fica mais forte, tente segurar sua prancha por 30 segundos.
- Uma vez que 30 segundos pareçam fáceis, tente levantar um pé do chão lentamente, mantendo as costas retas.
- Alterne entre os pés. Tente chegar a oito a dez repetições por pé.

O que fazer depois do treino?

Agachamentos (burpees)

Os burpees simultaneamente trabalham sua parte central, o tórax e as pernas. Não são ótimos apenas para perda de peso, mas também para a construção de massa muscular magra.

- Fique com os pés afastados na largura dos ombros e os braços ao lado do corpo. Dobre os joelhos, empurre os quadris para trás e abaixe-se em um agachamento.
- Coloque as mãos diretamente no chão à sua frente, deslocando seu peso para elas.
- Jogue seus pés gentilmente de volta à posição da prancha.
- Jogue seus pés para a frente, aterrissando no interior de suas mãos.
- Estique-se para cima, pulando explosivamente no ar.
- Aterre com os pés afastados na largura dos ombros e os braços voltados para os lados.
- Abaixе de volta em um agachamento e comece a próxima repetição.
- Complete três séries de oito a dez burpees cada.



Flexões (Lunges)

Os lunges trabalham vários grupos musculares e são muito eficazes para emagrecimento, visando os músculos semelhantes aos dos agachamentos.

- Fique em pé com os pés afastados na largura dos quadris. Coloque as mãos nos quadris e dê um passo controlado para a frente com a perna esquerda.
- Mantenha as costas retas e abaixe o corpo até que ambas as pernas formem ângulos de 90 graus.
- Conte até três lentamente e volte a ficar em pé.
- Avance com a perna direita e repita o processo.
- Complete três séries de dez repetições cada.
- Se você quiser exercitar seus braços, segure um conjunto de halteres em vez de colocar as mãos nos quadris.
- À medida que você fica mais em forma, você pode aumentar o nível fazendo lunges explosivos. Este exercício de alta intensidade realmente fará seu coração acelerar:
 - Entre na sua posição de lunge, com as pernas em ângulos de 90 graus.
 - Salte e troque as pernas no ar, aterrissando com o pé oposto à frente. Repita por um minuto e, em seguida, interrompa por 30 segundos.
 - Complete três séries.



Capítulo 9

A relação entre estresse e peso



A relação entre estresse e peso

O estresse é um efeito colateral inconveniente da vida moderna. Ninguém está imune a isso. Altos níveis de estresse podem levar a distúrbios do sono, ansiedade e até depressão - por isso, é importante tentar manter seus níveis de estresse sob controle.

Alguns de nós são geneticamente predispostos a sofrer mais estresse do que outros.

O gene da COMT (catecol-o-metiltransferase) é responsável por codificar a enzima que degrada a dopamina, um neurotransmissor conhecido como centro de prazer e recompensa do cérebro.

Existem duas variantes comuns do gene COMT

Todos carregam duas cópias do gene COMT (A, G ou combinação).

O alelo A (ou “preocupado”) decompõe a dopamina lentamente. Essas pessoas têm níveis mais altos de dopamina em seu córtex pré-frontal (que gerencia a lógica, planejamento, memória e assim por diante). Os Preocupados são mais suscetíveis ao estresse e são mais propensos a sofrer de ansiedade.

O alelo G (ou “guerreiro”) quebra a dopamina rapidamente. Essas pessoas funcionam bem em situações de alta pressão - resultando em maior resiliência.

Mas não desanime se você for um Preocupado com o alelo A...

Enquanto os guerreiros podem superá-lo sob pressão, os preocupados estão mais bem equipados do que os guerreiros para ter um bom desempenho em condições calmas e não-estressantes. Também é importante notar que tanto a natureza quanto a criação afetam o modo como você lida com o estresse.

Estresse e ganho (ou perda) de peso não saudável estão intimamente relacionados

Todos nós, em algum momento, devoramos aquele biscoito ou saco de batatinhas após um dia longo e estressante. Sabe-se que o estresse crônico altera nosso padrão de ingestão de alimentos e preferências alimentares. No entanto, o ganho de peso causado pelo estresse não é apenas devido a uma mudança nos hábitos alimentares.

Hormônios do estresse

Quando estamos estressados, liberamos um coquetel de hormônios (incluindo adrenalina e cortisol) que desencadeiam uma resposta. A adrenalina suprime o apetite, enviando sangue dos órgãos para seus músculos - preparando-o para lutar ou fugir. Este é basicamente o seu corpo se preparando para lidar com uma ameaça. Uma vez passada a “ameaça”, o cortisol (também conhecido como o hormônio do estresse) alerta o seu corpo para reabastecer a energia. Isso nos leva a desejar lanches com um alto teor de açúcar e gordura - e é por isso que nossa reação instintiva é querer devorar aquele biscoito ou batatinha.

Em comparação, preocupar-se com o trabalho não consome quase tanta energia. Infelizmente, nossos corpos não sabem a diferença quando se trata de lidar com um agente estressor. Nossos hormônios ainda reagem da mesma forma ao estresse que os hormônios dos nossos ancestrais ao longo da História.

O estresse crônico leva a níveis mais altos de cortisol em nosso sistema, por um período prolongado de tempo. Isso pode afetar o ganho de peso, pois nos faz não apenas comer mais do que o habitual, mas também comer os alimentos errados. O cortisol também diminui nosso metabolismo, reservando energia para lidar com a ameaça percebida.

Comer alimentos ricos em carboidratos refinados, gorduras saturadas e açúcares também afeta nossos níveis de energia. Causa picos no açúcar no sangue (provocados pela glicose). No entanto, esses picos não duram muito. Em breve, precisamos aumentar nossos níveis de energia novamente, levando-nos a desejar mais desses alimentos. Torna-se um ciclo vicioso de consumo de calorias, o que acaba levando ao ganho de peso.

Estresse e sono

O estresse pode nos fazer ficar acordados à noite, preocupados. Quando estamos estressados cronicamente, muitas vezes buscamos muletas como cafeína e álcool. Isso interrompe ainda mais nosso ciclo de sono, o que, por sua vez, aumenta nossos níveis de estresse.

A falta de sono pode atrapalhar o funcionamento da grelina e da leptina, que, como você sabe, são os hormônios responsáveis pela fome. Um estudo sobre obesidade identificou que os participantes que dormiram cinco horas por noite emagreceram consideravelmente menos do que aqueles que dormiram oito horas, apesar de terem uma dieta calórica fixa.

Mas como podemos combater o estresse?

- Tire em torno de oito horas completas de sono
- Evite escolhas alimentares não saudáveis quando estiver estressado
- Pratique algum tipo de meditação
- Consuma menos cafeína
- Arranje tempo para relaxar
- Fale com pessoas próximas a você e deixe elas te ajudarem

Você não precisa deixar o estresse controlá-lo. Há uma variedade de maneiras de combater o estresse, incluindo meditação, exercícios respiratórios e uma dieta saudável e exercícios. Está cientificamente provado que uma dieta saudável aliada à prática de exercícios físicos reduzem os níveis de estresse e aumentam a nossa capacidade de lidar com os desafios que a vida nos lança. O exercício regular libera endorfinas, os analgésicos naturais do seu corpo - que também ajudam a melhorar seu humor. Algo simples como uma caminhada rápida de 30 minutos ou um passeio de bicicleta podem fazer maravilhas para sua saúde mental!



Voltemos aos nossos antepassados. Eles tiveram que lutar regularmente contra animais selvagens (consumindo muita energia) e, portanto, precisavam ter grandes quantidades de gordura e glicose (açúcar). Essas reservas foram armazenadas como gordura visceral (gordura da barriga).



Capítulo 10

Sua dificuldade de emagrecer é genética?



Sua dificuldade de emagrecer é genética?

A nutrigenética estuda como diferenças muito pequenas em nossos genes alteram o efeito que a ingestão de nutrientes tem sobre nossos corpos. A compreensão dessas variações permite-nos dar conselhos específicos sobre dieta e prevenção de doenças com base na composição genética única de uma pessoa. Sua composição genética controla o que você pode e não pode digerir, sua tendência para ganhar peso, absorver nutrientes e lidar com toxinas. Algumas pessoas, por exemplo, são intolerantes à lactose - o que causa desconforto físico quando a lactose é ingerida. Dependendo do seu perfil genético pessoal, você pode receber quantidades diferentes de energia por caloria de carboidratos refinados e gordura saturada. É importante entender isso ao preparar seu plano alimentar, para que você possa gerenciar sua ingestão desses grupos de alimentos para obter os melhores resultados possíveis.

Gorduras saturadas

As gorduras saturadas não são essenciais. Via de regra, a gordura saturada deve ser limitada a 6 a 10% do total de calorias. Gorduras animais (carne vermelha, pele de aves, laticínios integrais, ovos, nata, manteiga, manteiga clarificada, banha), óleos tropicais (óleos de coco e de palmiste) e gorduras saturadas ocultas (leite em pó, chá e sorvete) devem ser reduzidos ao mínimo.

O genótipo FTO desempenha um papel na sensibilidade do seu corpo à gordura saturada. Isso indica que o nível de ingestão de gordura e atividade física apenas modifica a associação com massa gorda. Além disso, o genótipo FTO pode modificar a associação entre atividade física e mortalidade por doenças cardiovasculares. As pessoas com o alelo com risco de FTO têm um IMC médio maior do que os outros genótipos - mas apenas quando têm uma alta ingestão de gordura saturada.



As gorduras são extremamente calóricas, facilmente consumidas e muitas vezes excessivamente consumidas. Uma única porção de gorduras é de aproximadamente 5g, que equivale a:

- 1 colher de chá (ponta do dedo indicador) de óleo, manteiga, margarina ou manteiga vegetal
- 1/4 abacate
- 30g de nozes
- 1 colher de sopa (ponta de polegar) de sementes



Carboidratos

Carboidratos (alimentos fibrosos, ricos em amido e açucarados) nos fornecem energia. Eles fornecem quatro calorias de energia por grama. Apesar do que você pode ter ouvido, carboidratos são uma parte necessária de sua dieta para uma saúde ideal.

Existem três tipos principais de carboidratos: simples, complexos e fibrosos.

Carboidratos simples

Os carboidratos simples são digeridos rapidamente e causam um rápido aumento no nível de açúcar no sangue - o que pode ser bom se você está prestes a fazer exercícios extenuantes, mas não é ótimo se estiver no escritório ou assistindo à TV. Exemplos de carboidratos simples incluem:

- Suco de fruta
- Açúcar e doces
- Cereais do café da manhã
- Pão branco

Carboidratos complexos

Os carboidratos complexos demoram mais para se decompor no corpo e causam um aumento mais lento do açúcar no sangue. Eles são quase sempre uma escolha melhor do que carboidratos simples. Exemplos de carboidratos complexos incluem:

- Batatas-doces
- Feijão roxo
- Pão integral
- Grãos (como arroz integral, quinoa e trigo sarraceno)

Fibras

As fibras desempenham um papel na função intestinal, no controle do colesterol e também nos ajudam a nos sentirmos satisfeitos por mais tempo. Grandes fontes de fibra incluem:

- Frutas frescas (por exemplo, maçãs, frutas vermelhas e bananas)
- Vegetais frescos (por exemplo, brócolis, espinafre e cenoura)
- Leguminosas (feijões, lentilhas, ervilhas, favas, grão-de-bico e soja, entre outros).

Variantes genéticas diferentes processam carboidratos diferentemente, com alguns sendo mais sensíveis a carboidratos que outros. Se a sua sensibilidade a carboidratos for muito alta, você terá um risco maior de obesidade e de desenvolver diabetes tipo II.

Há uma grande variedade de genes associados à sensibilidade aos carboidratos. O gene TCF7L2 e o polimorfismo ACE I/D estão associados a um aumento na demanda de insulina e possível sensibilidade ao glúten. O haplótipo ADRB2 está associado à porcentagem de gordura corporal - especificamente à distribuição de gordura abdominal, ao VO2Max, à sensibilidade à insulina e à tolerância à glicose.

Seus genes podem tornar a perda de peso mais difícil - mas não impossível.

Os pesquisadores ainda estão trabalhando para entender a relação entre nutrição e genética. No entanto, atualmente sabemos muito sobre como fatores como os hormônios e o microbioma afetam a perda de peso. Ao viver um estilo de vida que estimula o seu corpo a trabalhar no seu melhor, você pode compensar um genótipo que não seja o ideal. Todos os genes que testamos são indicadores da resposta inerente do seu corpo. Conhecer essa resposta permite melhores escolhas de estilo de vida para o seu corpo. As mudanças alimentares certas para o seu corpo ajudam-no na sua jornada de emagrecimento e, em última análise, levam a uma saúde melhor.



Conclusão

O DNAFit leva sua jornada de perda de peso de genérica a genética.

Remova a adivinhação da dieta e do emagrecimento. Se você quiser saber como comer direito para o seu tipo de corpo, o seu DNA detém as respostas.

Ajudaremos você a desvendar os segredos do seu corpo, para que você possa começar a ver os resultados com os quais sempre sonhou.

Dê uma olhada em como o DNAFit pode ajudar a transformar sua jornada de emagrecimento, com um plano de perda de peso saudável e adaptado ao seu perfil de DNA exclusivo.

Comece sua jornada genética hoje:

<https://conectgene.com/produto/nutrifit/>