



# Emagrecer com Saúde

DICAS PARA UM EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

# Dicas para uma Alimentação Saudável



## **Fracionamento: 5 a 6 refeições diárias.**

O organismo é uma máquina, quanto mais trabalho, mais acelerado ele fica, e com menos fome para a próxima refeição. Sem espaçar mais de 3 horas entre as refeições.

## **Beber 8 a 10 copos d'água por dia.**

Sua saliva é água, seu suor é água. Desta forma, precisamos de água para repor em nosso organismo. Além disso, a água também é necessária para haver um funcionamento adequado do intestino, da filtragem renal e da urina.



### **Ingerir vegetais e hortaliças diariamente.**

Vegetais e hortaliças são fontes de vitaminas, minerais e fibras. Devemos ingerir diariamente e com cores diferentes, pois cada cor predomina um tipo de vitamina e mineral.

### **Preferir alimentos integrais.**

Os alimentos integrais possibilitam uma digestão mais lenta para não dar picos de glicemia, e quanto mais lenta for a digestão, mais saciedade irá obter. Além de conter grande quantidade de fibra, proporcionam maior saciedade e maior gasto energético.

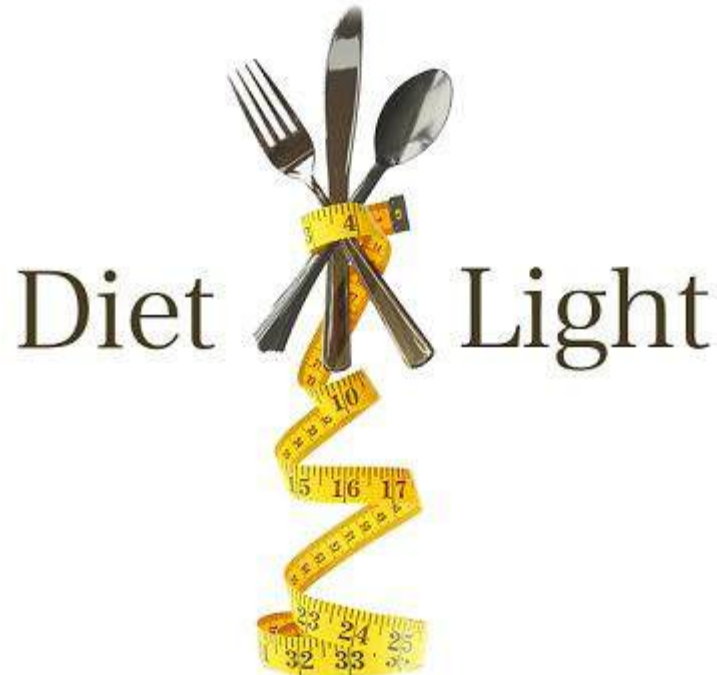


# Dia-a-dia Cuidado com...

## Light e diet

Normalmente, as pessoas acham que consumindo produtos light e diet podem consumir a quantidade que quiser, achando que ingerindo grandes quantidades não terá problemas. E isso é um mito. O produto light reduz um pouco a quantidade calórica, e no diet, às vezes, nem altera as calorias.

Portanto, para o emagrecimento, você pode optar por esses produtos, mas consumindo pequenas quantidades da mesma forma.





### **Quantidade de óleo**

Cada grama de gordura fornece 9 calorias, desta forma, em média, 1 colher de sopa possui 110 calorias. Não precisamos da adição calórica destes produtos, independentemente de qual seja o óleo ou azeite.

### **O achatamento metabólico**

Se fizer dieta muito restritiva por um longo período, o organismo se adapta, e ao ingerir o adequado para cada pessoa, acaba ganhando peso.





# Dicas

## **Consuma 4 a 6 porções de frutas.**

Assim como os vegetais são fontes de vitaminas e minerais, as frutas são importantes consumir, mas temos que lembrar que são calóricas. Desta forma, a moderação e adequação são necessárias. Indicado de 4 a 6 xícaras no dia.


## **Substitua queijos amarelos por brancos.**

Quanto mais amarelo o queijo, mais colesterol contém. Prefira cotagge, ricota, queijo branco e queijo suíço.

## **Líquidos com as refeições: até 100 ml.**

O pH do estômago está ali para eliminar microorganismos que possam estar presentes na alimentação, e precisa estar ácido para daí sim ocorrer a digestão de certas vitaminas e minerais que são ingeridos para serem absorvidos no intestino. Se misturar líquido, o pH fica básico e essa absorção não vai ser correta. Desta forma, líquido com as refeições não é aconselhável. No máximo 100 ml ou beba líquido 10 minutos antes ou após as refeições.



A photograph of a white bowl filled with a fresh salad. The salad includes green lettuce, sliced cucumbers, red tomatoes, and pieces of white chicken. The bowl is placed on a wooden surface. A yellow measuring tape is coiled around the base of the bowl, and a silver fork lies to the left. In the background, there is a glass of water and a green citrus fruit. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey filter. A bright green circle is in the top left corner, and a blue circle is in the bottom right corner. Both circles have white diagonal lines extending from them. The text "Você é aquilo que você come" is centered in white.

**"Você é aquilo que você come"**

## Estilo de vida

Coma para saciar a fome e não a sua vontade.

Se comer tudo que tem vontade, irá ultrapassar seu valor energético total necessário para o dia, e acarretará ganho de peso.

**Faça com que suas dificuldades tornem-se desafios, pois a vitória será mais saborosa.**

## Bebida alcoólica = muita caloria vazia

Bebida alcoólica tem caloria vazia, ou seja, é extremamente calórico e não traz benefício algum.

## Faça compensação calórica

Para exemplificar: se você vai ingerir mais calorias hoje em uma festa, compense amanhã reduzindo o número de calorias, para ocorrer o equilíbrio e prevenir ganho de peso.



## Hábitos: Melhore GRADATIVAMENTE

Para melhorar os hábitos, primeiramente é importante melhorar o seu eu interior, desenvolvendo a si mesmo, buscando uma qualidade de vida, seja relaxar em um lugar de paz ou fazer uma viagem. Procure optar por atividades que irão mudar seus hábitos gradativamente, mas que seja algo consciente, e não passageiro, que permeie por toda a sua vida. Para hábitos alimentares, há algumas dicas que poderão lhe ajudar: ingerir menos açúcar; prefira os carboidratos integrais, do que os carboidratos refinado; coma 4 porções de fruta por dia; beba de 1,5 a 2 litros de água por dia; pratique exercício físico.



Vitaminas,  
minerais e  
fibras

## Modelo de prato ideal

Carboidrato  
(energia)



Proteína  
(construtor)

# Influência genética

O peso de uma pessoa é o resultado do estilo de vida e da carga genética dela. Duas pessoas com o mesmo estilo de vida, por exemplo, podem ter um percentual de gordura no corpo totalmente diferentes. Isso é possível, porque enquanto uma pessoa carrega genes que favorecem o acúmulo de gordura, outras carregam outros genes que são pouco protetores.

A carga genética não pode ser alterada, pois ela nos é dada desde a concepção. O que vai, efetivamente, definir o percentual de gordura é o seu estilo de vida. Então, considerando a carga genética que temos, impomos um estilo de vida que faça com que tenhamos o nosso melhor potencial.



# Exame clínico e laboratorial completo

Existe uma série de doenças ou condições que favorecem a engorda ou dificultam a perda de peso. Pode acontecer de uma pessoa estar com uma depressão leve, tomando um antidepressivo que faz abrir o apetite, e ela não saiba, por exemplo. Ou ela esteja tomando um remédio para regular a pressão arterial, que diminui a queima de gorduras. Por isso, é importante conversar, fazer uma boa anamnese (uma história bem minuciosa da saúde do paciente), e ver se tem alguma doença, por exemplo, hipotireodismo, que é o mau funcionamento da glândula da tireóide (diminuição do nosso metabolismo), para que não esteja prejudicando o emagrecimento.

Após estar ciente de todos esses fatores que influenciam, o próximo passo é fazer um esquema medicamentoso e um esquema de dieta que favoreça o emagrecimento, que conspire em favor da perda de peso. Então, o exame clínico e laboratorial é utilizado para analisar se a pessoa não tem nenhuma condição que esteja prejudicando o emagrecimento. Afinal, é um erro aplicar alguma dieta ou um tratamento sem saber como está a tireóide de uma pessoa, o fígado, o rim e dentre outros.





# Plano Alimentar

O plano alimentar é fundamental para o emagrecimento, pois ele é individualmente elaborado, considerando fatores importantes como: sexo, idade, intensidade da realização de atividade física, rotina diária, e estará adequado em calorias, macro e micronutrientes, proporcionando uma alimentação saudável e balanceada, promovendo eliminação de peso sem alterar sua saúde.



# Tratar como doença crônica

Todos nós temos o que os pesquisadores americanos chamam de "set points", traduzindo, trata-se de uma espécie de relógio biológico, que regula o peso ideal do organismo. É importante salientar que este peso não é o peso que deixamos mais bonito, e não é nem o peso mais saudável. Pode acontecer de o peso mais saudável, por exemplo, ser de 60 quilos, mas o relógio biológico marcar 95 kg, 35 kg a mais.





Desse modo, a pessoa pode atingir o peso ideal para o relógio biológico, mas sempre querer emagrecer mais. Este esforço de emagrecer mais, será entendido pelo organismo como uma agressão.

Manter vigilância no seu peso ideal e nos seus hábitos, além de praticar atividades físicas farão com que, à longo prazo, o relógio biológico possa mudar e adequar o seu peso ideal.

# Estabilização após peso ideal

Sempre que emagrecemos o organismo toma medidas para voltar a engordar, desta forma, é importante fazer um tempo de estabilização daquele peso. Esse processo funciona como um carro de corrida, com um piloto acelerando a toda para você voltar a engordar. Se você comeu uma coxinha, aquilo já propicia um aumento de 500g, e com o tempo, é como se o piloto fosse tirando devagarinho o pé do acelerador. A gente vai diminuindo aquela propensão ao ganho rápido de peso, então a estabilização a longo prazo é importante pra isso, pra tentar ir mudando este "set points".





# Tratamento de doenças associadas

O excesso de peso, acaba gerando diversas doenças, dentre elas: depressão, stress, ansiedade, diabetes e dentre outros. Desta forma, é de extrema importância tratar essas doenças paralelamente, para que o seu resultado seja eficiente.



# Apoio psicoterápico

Tratar de obesidade requer apoio psicoterápico, porque consiste na mudança de hábitos de vida. Muitas vezes, além da obesidade, a pessoa tem um problema de depressão, ansiedade, um problema de baixa auto estima e dentre outros, então cabe ao médico que está acompanhando este paciente ver isso com atenção, e focar nisso, ou se ele não se sentir confortável para dar esta orientação, é importante encaminhar para um psicólogo ou psiquiatra, para fazer parte do grupo de apoio a este paciente.

Portanto, o médico sempre deve estar preocupado como o paciente está emocionalmente, tanto é que, boa parte dos casos de emagrecimento, as pessoas sempre voltam a ganhar peso quando sofrem alguma mudança significativa na sua vida, como problemas pessoais, perdas e dentre outros.



# Motivação



É importante que o endocrinologista ou o médico que trata a obesidade saiba estimular o paciente, entendendo que motivação significa dar motivos (estímulos) para que o paciente adote um novo estilo de vida. Melhorar a auto estima, a disposição, a energia para o trabalho, melhorar doenças associadas, como o diabetes, a hipertensão arterial, os índices de gordura no sangue, colesterol, diminuir o risco cardíaco e dentre outros.



Muito Obrigado!



Estância do Lago  
spa & wellness

Rua Pedro Teixeira Alves, 930 Almirante Tamandaré | PR

(41) 3525-0000 | (41) 98874-3757 | (41) 98889-2612

<http://estanciadolago.com.br/contato/>