

# POR DENTRO DA DIETA CETOGÊNICA

## O QUE A COMPÕE



## FICAM DE FORA:



APROX.  
**10%**  
CARBS

APROX.  
**25%**  
PROTEÍNA

APROX.  
**75%**  
GORDURA

## 5 PASSOS PARA COMEÇAR



### COMEÇAR COM A DIVISÃO DE MACRONUTRIENTES DETALHADA ACIMA

Num primeiro momento, apenas foque em seguir as proporções da dieta cetogênica clássica - teremos espaço para ajustes depois.



### TIRAR MEDIDAS CORPORAIS E FOTOS DO CORPO

As medidas corporais e as fotos de antes e depois são bons indicadores de que você está no rumo certo. É preciso tirar a foto do antes!



### EXPERIMENTAR POR PELO MENOS 4 SEMANAS

Não seja uma daquelas pessoas que começa uma dieta e a segue por menos de uma semana: as mudanças não acontecem da noite para o dia.



### APÓS AS 4 SEMANAS, MEDIR O PROGRESSO NOVAMENTE

Meça o progresso em intervalos predeterminados e em condições similares: por exemplo, no mesmo dia e horário a cada semana.



### AVALIAR E AJUSTAR DE ACORDO COM O NECESSÁRIO

Pode ser interessante inserir exercícios físicos, controlar a ingestão de calorias, praticar algum protocolo de jejum intermitente, etc.

## 3 FORMAS DE SEGUIR



### CONTROLAR APENAS A INGESTÃO DE CARBOIDRATOS

Essa modalidade envolve apenas restringir a ingestão de carboidratos, comer até a saciedade, e não fugir da gordura natural dos alimentos (você automaticamente eleva a ingestão de gorduras para manter a saciedade).



### CONTANDO COM A AJUDA DE APLICATIVOS

Existem apps que permitem controlar a ingestão dos macronutrientes a cada dia. Isso é interessante para acompanhar de perto a ingestão de proteínas, gorduras e carboidratos, sendo o FatSecret o mais famoso.



### INGERIR APENAS ALIMENTOS PERMITIDOS

Nessa forma, você não fica obcecado em controlar o que come - apenas ingere alimentos que já tenham a proporção cetogênica ideal: alimentos baixos em carboidratos, moderados em proteínas e elevados em gorduras.

## 8 PRINCIPAIS DÚVIDAS

### 1. QUANTAS REFEIÇÕES DEVO FAZER DURANTE O DIA?

Quantas você quiser.

Com a introdução de uma dieta baixa em carboidratos, e portanto mais focada em proteínas e gorduras, é natural que seu apetite, aos poucos, diminua.

**Faça quantas refeições desejar, de modo a se sentir sempre saciado.**

Afinal, o mais importante é não ficar com fome a ponto de "beliscar" bobagens.

Mas principalmente: não precisa se preocupar com intervalos - e pode esquecer a mentira sobre "comer de 3 em 3 horas".

### 2. PRECISO FICAR ATENTO COM A QUANTIDADE DE GORDURA INGERIDA?

A maior parte das pessoas que segue a dieta cetogênica não fica contabilizando a gordura - até porque você dificilmente vai ingerir "gordura demais".

No entanto, as calorias ainda existem e importam - mesmo num contexto de dieta cetogênica.

E comer gorduras "a mais", só porque "pode" é uma estratégia bem falha a longo prazo - além de possivelmente não representar um relacionamento saudável com a comida.

**Para deixar claro:** você não precisa fugir da gordura natural dos alimentos - e isso inclui, por exemplo, ovos com gema, bacon e azeite!

Na verdade, quando dizemos gorduras em excesso, nos referimos a "suplementar gorduras" (isto é, comer alimentos que sejam gordura pura, sem muitos nutrientes envolvidos.)

Por isso, mesmo em uma dieta cetogênica, nós acreditamos que a base da sua alimentação deve ser de alimentos que ajudem seu corpo a se nutrir de maneira completa.

### 3. MAS TODA ESSA GORDURA NÃO VAI GERAR PROBLEMAS CARDÍACOS?

Os três principais grupos de gordura que comemos são: gorduras saturadas, gorduras poliinsaturadas, e gorduras monoinsaturadas.

Sendo que as gorduras saturadas (presentes nos ovos e na carne vermelha) melhoram os níveis de HDL (colesterol bom), associado a uma boa saúde cardíaca - e costumam ser consumidas sem medo em dietas cetogênicas.

As gorduras poliinsaturadas podem ser processadas (como as margarinas e os óleos vegetais), e essas estão sim relacionadas com doença cardíaca, e devem ser evitadas.

Mas as gorduras poliinsaturadas naturais (vindas de alimentos como os peixes) são excelentes para nós, e irão melhorar o seu colesterol.

Por fim, existem as gorduras monoinsaturadas, que são bastante conhecidas por serem "saudáveis" - como as do abacate e do azeite de oliva.

Assim, em termos de saúde cardiovascular, as gorduras não são todas iguais.

### 4. A DIETA CETOGÊNICA TAMBÉM DIMINUI A MASSA MAGRA OU SÓ GORDURA?

Na maioria das dietas é praticamente impossível perder apenas gordura - isto é, o mais comum é que um pouco de massa magra e água também sejam perdidas.

Dito isso, existem medidas para minimizar a perda de massa magra numa dieta.

Por exemplo, você pode praticar um esporte de alta musculação, que auxilia a preservar massa muscular, e também manter bons níveis de ingestão de proteína.

Por fim, ainda há o caso mais raro de pessoas com bastante peso para perder, e que são iniciantes no esporte. Nesse caso, pode ocorrer perda de gordura e ganho de massa simultaneamente!

Sendo assim, o ponto não é "encontrar uma dieta que só perde gordura" - mas sim minimizar a perda de massa magra enquanto se queima gordura.

### 5. CAFÉ E CHÁ SÃO PERMITIDOS NA DIETA CETÔNICA?

Sim, são permitidos - e idealmente não devem ser adoçados.

### 6. BARRINHAS DE CEREAL, PÃES E BISCOITOS INTEGRAIS, CEREAIS MATINAIS, E GOMA DE TAPIOCA, PODEM SER INSERIDOS NESTA DIETA?

Esses não são alimentos liberados na dieta cetogênica pois são ricos em carboidratos, atrapalhando seu processo de emagrecimento e de regulação da insulina.

### 7. QUEIJS SÃO ALIMENTOS PERMITIDOS NA DIETA CETOGÊNICA?

Sim, sendo que a preferência é para queijos com maior quantidade de gordura e pouca lactose (olhe sempre as informações nutricionais e busque por aqueles com mais gordura e menos carboidratos).

Os queijos mais antigos/envelhecidos/amarelos tendem a ter menos lactose.

Apesar disso, algumas pessoas ainda podem apresentar reações alérgicas a eles, sendo melhor evitá-los.

### 8. PARA FINALIZAR, O QUE DIZER SOBRE DIETA CETOGÊNICA E JEJUM INTERMITENTE?

São duas práticas que podem ser aliadas para gerar ainda mais resultados positivos e bem-estar. É importante que você se sinta bem com ambas as práticas e que não tente começar fazendo tudo ao mesmo tempo.