

Resete sua dieta

APRENDA A COMER DE MANEIRA SAUDÁVEL SEM
SACRIFICAR OS ALIMENTOS QUE MAIS GOSTA



Primeiro de tudo, as dietas funcionam?



Todos nós já ouvimos falar das inúmeras dietas existentes no mercado. Desde a dieta de Atkins à dieta cetônica e muito mais.

A verdade é que as dietas funcionam, e também não funcionam. Isto pode parecer confuso, mas fique conosco.

Aqui está o que precisa de saber - a maioria das dietas produz resultados e há milhares de pessoas que lhe mostrarão resultados positivos para qualquer dieta em particular.

Estas são as pessoas que adotam os princípios e se mantêm fiéis a eles até verem o seu peso diminuir e as suas vidas se transformarem.

Ao mesmo tempo, há um lado muito negativo na maioria das dietas. A maioria das pessoas que veem resultados e perdem peso tendem a ganhar todo o peso de volta e ainda mais dentro de alguns meses depois de parar a dieta.

É aqui que reside o problema da maioria das dietas. São ineficazes a longo prazo.

Vejamos por que...

São muito restritivas

A maioria das dietas é altamente restritiva. Se estiver fazendo a dieta Atkins, por exemplo, os carboidratos serão uma condenação para si e terá de cortar a maior parte deles.

Se estiver seguindo uma dieta cetônica, terá de ingerir grandes quantidades de gordura e manter a ingestão de carboidratos a menos de 50 gramas por dia.

Dietas diferentes têm propostas diferentes - mas a maioria é restritiva. Isto nos leva ao próximo ponto...

Sustentabilidade

As dietas restritivas nunca funcionarão a longo prazo porque, mais cedo ou mais tarde, terá de voltar a uma dieta "normal". Não se pode fazer uma dieta de Atkins para sempre.

Embora possa se esforçar para seguir uma dieta paleo ou cetogênica, as restrições tornarão a sua vida muito mais inconveniente. Em vez de você controlar a dieta, será a dieta que vai controlar a sua vida e impedir as suas atividades sociais.

Terá de fazer preparativos especiais para a sua alimentação e assim por diante. Este incômodo é a falha fundamental da maioria das dietas. Ao fim de algum tempo, as pessoas se cansam de cumprir as exigências sem sentido.

E quando param, os quilos voltam a aparecer lentamente, mas seguramente.

É saudável a longo prazo?

Outro ponto a considerar é se a dieta é mesmo saudável a longo prazo. É possível viver com uma ingestão muito baixa de carboidratos durante anos sem sofrer quaisquer efeitos nocivos?

E quanto à dieta cetônica? Existem efeitos secundários no consumo diário de tanta gordura?

São tantas as perguntas a se fazer e as respostas não são conclusivas. Embora as dietas sejam eficazes para a perda de peso, também é necessário verificar se são ótimas para a saúde.

Elas são agradáveis?

Não há nada pior do que fazer uma dieta que se detesta. Milhões de pessoas se esforçam para fazer dietas que não gostam só para poderem perder peso.

Elas não percebem que não é necessário fazer uma dieta torturante para perder peso. Há uma maneira mais fácil.

Uma forma melhor

A melhor forma de fazer "dieta" será adotar hábitos alimentares limpos e saudáveis. Consuma mais legumes, fruta e carne magra se estiver tentando perder peso. Reduza o consumo de carboidratos simples, como arroz, derivados do trigo, batata, etc.

Só isso será suficiente para acelerar a perda de peso. Não há necessidade de consumir muita gordura como numa dieta cetônica para atingir a cetose.

Demorará mais tempo a perder peso com um plano alimentar sensato? Sim.

É mais sustentável? Pode crer que sim!

Quando estiver habituado a comer de forma limpa, irá se libertar dos alimentos processados e de outros alimentos pouco saudáveis que estão arruinando a sua saúde.

Este estilo de vida é algo que poderá manter até o fim de sua vida. Ao contrário de uma dieta que só se pode manter durante algum tempo, uma dieta limpa e saudável acaba se tornando um hábito - e uma vez formado, está "pronto" e não terá de se preocupar com o regresso do excesso de peso, desde que se mantenha no caminho certo.

Se não quiser fazer dieta, não há problema. Basta procurar um déficit calórico e consumir mais vegetais e carne magra, reduzindo a ingestão de alimentos não saudáveis. Com o tempo, verá resultados maravilhosos.

Compreendendo por que comer bem é um estilo de vida e não uma dieta



Comer de forma saudável não é uma opção se você deseja se proteger de doenças e outros problemas de saúde. Se alguém pudesse ver imediatamente os efeitos dos alimentos que comem, eles seriam muito mais cautelosos.

Por exemplo, se comer 3 donuts hoje lhe causasse diabetes amanhã, você imediatamente jogaria os donuts fora e sairia correndo. No entanto, a realidade é que comer mal só resulta em consequências negativas anos mais tarde... e geralmente, nessa altura, já é tarde demais ou é uma luta para recuperar a saúde.

Geralmente, quando uma pessoa está tentando perder peso ou melhorar a dieta, a primeira coisa que faz é procurar um plano

alimentar comprovado na internet. E existem muitas dietas por aí que proporcionam resultados fantásticos.

Hoje em dia, a dieta cetônica está na moda, com as pessoas alegando que perderam mais gordura com ela do que com qualquer outra dieta. Há alguns anos, era a dieta paleo... e antes disso, a dieta mediterrânea.

A verdade é que as dietas vão e vêm porque a indústria da perda de peso é uma indústria de bilhões e as pessoas constantemente alteram dietas antigas para criar novos livros, produtos, treinamentos, etc., tudo para ganhar dinheiro.

Uma dieta pode ajudá-lo a perder peso e levá-lo da obesidade ao peso ideal, desde que você a cumpra, mas há uma ressalva aqui. Uma dieta pode ou não ser um estilo de vida.

Por exemplo, se você segue a dieta Atkins, onde quase não consome carboidratos, por quanto tempo permanecerá nessa dieta?

Se você persistir até perder todos os quilos em excesso, adivinhe o que acontece quando você retoma ao seu antigo hábito? Sim... todo o peso retornará com força total.

Seu corpo não foi treinado para manter o peso mesmo enquanto você consome carboidratos. A verdade é que os carboidratos NÃO são inimigos. Eles são uma parte crucial da sua proporção de macronutrientes.

O mesmo se aplica às gorduras. Embora a dieta cetônica exija que você consuma 75% de suas calorias provenientes de gorduras para atingir a cetose, o que aconteceria se você decidisse desistir da dieta cetônica depois de atingir seu peso ideal?

Se você está numa dieta cetônica há 6 meses ou mais, pode estar adaptado à gordura e ainda usar gordura como combustível em vez de glicose. No entanto, se você atingir seu peso ideal em 4 meses e decidir voltar à sua dieta habitual de pão, macarrão, etc., você verá os quilos voltando.

A chave para manter o peso baixo é fazer da alimentação correta um estilo de vida. Embora você possa usar uma dieta para acelerar sua perda de peso, depois de atingir seu objetivo, será hora de treinar seu corpo para comer direito.

Isso significará consumir mais vegetais. A proteína que você consome deve ser principalmente proteína magra, embora ocasionalmente você possa comer carnes gordurosas.