



COMO TER SUCESSO NA

DIETA



Marielle Schmitz
NUTRICIONISTA



APRESENTAÇÃO

Você sabia que a maioria das pessoas fracassa na dieta porque **pensa que comer pouco é o caminho do sucesso?** E que grande parte da população não reconhece ou controla os sentimentos e acaba **comendo para suprir necessidades emocionais?** Ou ainda, que o **pouco tempo para o preparo** das refeições e a **falta de organização** da rotina alimentar está diretamente relacionado ao consumo de fast foods e ao ganho de peso?

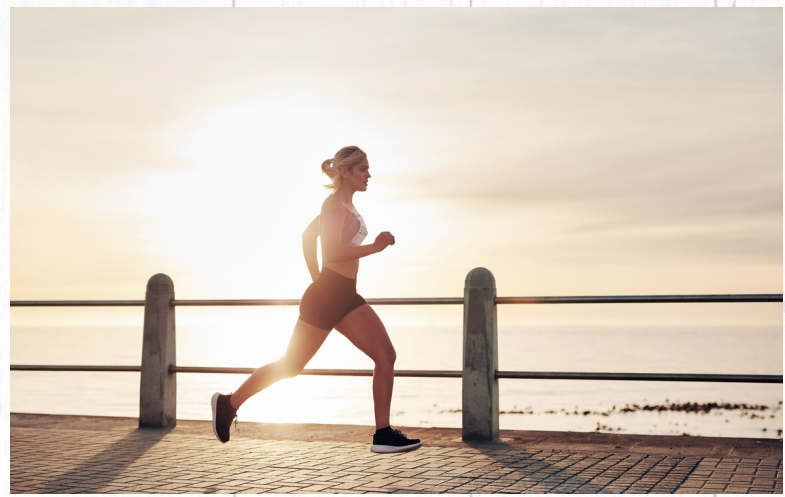
O que devemos esclarecer primeiramente é que cada pessoa tem um objetivo e que o plano alimentar será **personalizado** para tal, logo o sucesso de um é diferente do sucesso do outro.

O sucesso de quem busca emagrecimento será a diminuição do peso corporal e da quantidade de gordura, já o sucesso de quem busca hipertrofia será o aumento da massa muscular, para um atleta de corrida, será performar melhor e assim por diante.

Então, criei este ebook para te auxiliar com alguns pontos importantes que muitas vezes passam despercebidos e que podem estar influenciando negativamente na sua relação com os alimentos e no alcance do seu **sucesso**.

Mariele Schmitz
Nutricionista

Graduada em Nutrição
Pós-graduada em emagrecimento e obesidade.



INTRODUÇÃO

RECEBI A DIETA E AGORA POR ONDE EU COMEÇO?

INTRODUÇÃO

O dia a dia corrido pode ter um impacto significativo nos hábitos alimentares. A escolha por alimentos prontos e rápidos, muitas vezes irá te levar ao consumo de alimentos processados, calóricos, ricos em gordura e açúcar ou até mesmo te fará pular refeições o que poderá influenciar no consumo exagerado de alimentos no período da noite, podendo resultar em ganho de peso e em diversas patologias relacionadas a maus hábitos alimentares.

Logo, vemos a importância de organizar as refeições, saber o que irá consumir durante todo o dia, organizar um dia para comprar os alimentos da semana e ter a disposição boas opções alimentares.

Pouco tempo para o preparo das refeições e a falta de organização da rotina alimentar está diretamente relacionado ao consumo de fast foods e ao ganho de peso.



Organização - tudo começa pela organização, estipule um dia da semana para fazer mercado, compre o necessário para preparar as suas refeições e ainda os lanches, frutas, iogurtes e tudo o que lhe foi prescrito.

Planejamento - Onde você quer chegar? até quando? muitas coisas na vida precisa ser planejadas e com a dieta não será diferente.

Recebeu o plano alimentar, fez mercado, preparou as refeições, agora você sempre saberá o que comer nas próximas refeições, siga o plano. Tenha em mente aonde você quer chegar, pense em como será o seu final de semana e como você poderá equilibrar vida social e dieta.

Emagreça comendo mais - isso mesmo, comer mais alimentos menos calóricos e que aumentem a saciação. Boas opção são alimentos ricos em fibras, como legumes, vegetais, e alimentos integrais.

Ambiente - Crie um ambiente propício para a sua dieta, tenha em casa e no trabalho alimentos que possam ser consumidos e evite alimentos que irão atrapalhar o seu planejamento.

Família e amigos- Converse com a sua família e amigos próximos, explique que está seguindo um plano e que tem um objetivo, eles deverão te respeitar.

Constância - Seja constante, seguir a dieta por 1 semana pode parecer muito, mas para ter resultados você precisa de tempo, constância, repetição.



Finais de semana - Sim, o plano deve ser seguido nos finais de semana, lembra da constância? Se você abandonar o plano todos os finais de semana você não terá sucesso na sua dieta.

Eventos - Você sempre terá eventos, aprenda a fazer boas escolhas em qualquer situação. Seja consciente, olhe as opções disponíveis e monte seu prato.

Álcool - Escolha sempre a opção que você consome em menor quantidade. Por exemplo: Você certamente consumirá uma quantidade bem maior de cerveja do que de uísque. E maneire! o consumo de álcool não te trará nenhum benefício! E além de ser bastante calórico ele diminui a sua capacidade de fazer boas escolhas.

Reconheça suas emoções - está entediado? estressado? triste? ansioso? feliz?

Pare por um momento e entenda o que está sentindo. Descontar na comida não irá resolver nada, pelo contrario, certamente te trará sentimento de culpa o que resultará em tristeza, estresse, ansiedade... e você sempre ficará neste ciclo.

Pratique atenção plena no momento das refeições - suas refeições devem ser feitas em um local calmo, sem o uso de celular e sem outras distrações para que você consiga observar o que está comendo, o sabor, a textura e principalmente a quantidade de alimentos.

Calorias que não são lembradas - Sabe aquele costume que a maioria das mães tem de acrescentar óleo no arroz, gordura no feijão, na lentilha, na carne de panela, no macarrão? Gordura é o macronutriente mais calórico e ela vai interferir no teu emagrecimento. Experimente cozinhar sem ela.

Pratique atividade física - Para aumentar o gasto calórico? sim! mas muito mais para ter saúde, para dormir melhor, para o controle do estresse e da ansiedade e para ter um envelhecimento digno.

Beba água - a água desempenha um papel vital em praticamente todas as funções do corpo. 35ml por kg é o indicado.

Crie um novo estilo de vida - aproveite o acompanhamento para criar um novo estilo de vida, coma com o propósito de saúde, pense no que cada alimento te trará de benefícios, cuide mais de você.

Recomece - sempre que sair do plano em alguma refeição apenas volte na próxima.

Como os finais de semana podem acabar com a sua dieta?

