

MOVI MENTE-SE

Perca peso de forma
saudável e duradoura.



GUIA PRÁTICO DE EMAGRECIMENTO

MOVI MENTE-SE

**Perca peso de forma
saudável e duradoura.**

Manter um estilo de vida saudável, a maior parte do tempo, parece algo impossível. Por isso, você acaba buscando por alternativas radicais: longas horas sem se alimentar, alimentação restrita demais, deixa de comer coisas que gosta, gasta dinheiro e enche a geladeira de produtos zero açúcar. Depois de uma semana, aquela motivação toda desaparece e você ganhou ainda mais peso.

Sabe o motivo pelo qual você não consegue emagrecer? Por que a sua dieta só vai funcionar se for específica para alcançar uma meta. Ela precisa atender as suas necessidades, ser prática, ser gostosa, leve e você ainda terá que mudar a sua relação com a comida. Sim, eliminar pensamentos que te sabotam e te faz fracassar nesse processo.





DICAS para te ajudar a perder peso.

1 - Estabeleça metas possíveis:

Não precisa ser algo grande, comece com metas leves, pois cada vez que você conseguir cumprir o que determinou, vai se sentir mais motivada a continuar.

Vamos aplicar a meta SMARTt:

1 - Específica: o que exatamente você quer? Ex: perder 4 kg.

2 - Mensurável: você consegue medir? Ex: 1 kg por semana.

3 - Alcançável: essa meta é possível? Como vai conseguir isso? Ex: plano alimentar, exercício, desafio de emagrecimento. Ex: não pode treinar 2 horas, se só tem tempo para 50 min.

4 - Relevante: verifique seu nível de motivação e ajuste a meta. Não pode ter dúvidas de que irá conseguir.

5 - Temporal: estabeleça data alvo. Ex: 1 kg por semana, durante 4 semanas.



2- Dormir bem:

Dormir melhor, vai te ajudar a ficar menos ansiosa e controlar melhor os seus impulsos em relação a comida.

Pratique a higiene do sono:

1 - Ir par a cama somente quando estiver com sono, não apenas cansado, mas sonolento.

2 - Sair da cama quando não conseguir dormir (ex: depois de 20 min.), ir para outro ambiente e voltar quando a propensão ao sono aparecer.

3 - Restringir todas as atividades incompatíveis com o sono: não comer em excesso, não se exercitar a noite, assistir televisão, ouvir música agitada, planejar ou tentar resolver problemas.

4 - Levantar em um horário regular todas as manhãs, independente da quantidade de sono na noite anterior.

5 - Evite cochilar durante o dia.

Fonte: livro: Terapia cognitivo-comportamental para os transtornos do sono.



3 - Aumente o consumo de água:

Vai te manter com o organismo hidratado e vai diminuir a fome. Estudos recomendam cerca 35ml x o seu peso. Ex: 35ml x 80kg = 2.400.

Abaixo segue uma sugestão de aplicativo para te lembrar de tomar água de forma alternada, lembre-se não adianta tomar toda a água de uma vez só.

APP: Aqualert - ele mostra um gráfico do seu consumo de água, isso permite ter uma visão mais ampla do seu consumo de água.



4 - Fique atento ao processo de mastigação:

Um dos motivos que te levam a comer de forma exagerada, é o tempo gasto em cada refeição. Se você come rápido, vai acabar comendo em excesso. Quando você come devagar, seu cérebro tem tempo para registrar que você está satisfeito.

Pesquisas demonstram que existe um intervalo - de até 20 min. entre o momento que seu estômago fica pleno de comida e o reconhecimento disso para o cérebro.

- 1 - Ajustar um cronômetro para soar de três em três minutos.
- 2 - Evite distrações: tv, celular...
- 3 - Faça refeições em atmosfera relaxada. Quanto menos estresse, mais será capaz de prestar atenção no que está comendo.
- 4 - Monitore o tempo de refeição e aos poucos desafie-se a aumentar o tempo durante a sua refeição.



5 - Controle seus pensamentos:

A ansiedade faz você, em muitos momentos comer mais para se aliviar. Pensamentos de preocupação deixam as nossas emoções bastante potencializadas.

- 1 - Procure se organizar e planejar o seu dia para ficar com a sensação de que tem o controle, isso vai te ajudar a se acalmar.
- 2 - Encontre uma resposta adaptativa para cada pensamento sabotador.

Pensamento sabotador: Eu não quero aceitar que tenho de fazer. Fazer dieta deveria ser mais fácil.

Resposta adaptativa: eu tenho escolhas: posso brigar com o que preciso fazer e me sentir mal ou aceitar que isso é assim mesmo. Existem muitas coisas que não gosto na vida. Ex: não gosto de levantar cedo para ir trabalhar. Mas, aceito isso. Não lutar contra tarefas essenciais causam menos desconforto.



6 - Pratique alguma atividade física:

Pode ser qualquer atividade. Como você quer emagrecer, sem o mínimo de esforço? Não precisa ir direto para uma musculação se não quiser, mas pode começar por exemplo: com uma caminhada ao ar livre, ou faça uma aula no youtube. Estabeleça um tempo de aproximadamente 20 a 30 minutos. Lembre-se, o objetivo aqui é se movimentar e começar.

7 - Evite restrições:

Você precisa equilibrar as quantidades, e limitar o consumo de alguns alimentos que podem te prejudicar. Isso não significa deixar de comer tudo. Se você é viciada em doce e zera o consumo dele, você vai ficar ansiosa, e ficar ansiosa vai te fazer comer. Então, procure alternar dias, e reduzir as quantidades.

Procure inserir em sua alimentação, comidas com baixo teor de açúcar. Ex: ao comer chocolate você pode educar o seu paladar para o consumo com mais porcentagem de cacau. Aumente a porcentagem gradativamente, comece com o chocolate 35%.



Nenhum esforço vai te proporcionar resultados, se você não tiver constância.

E para emagrecer você precisa sim, de um bom plano alimentar, mas também de mudar a forma como você pensa e se comporta, em relação a comida.



Clique aqui e entre no instagram
[@danielafonsecaconti](https://www.instagram.com/danielafonsecaconti)