



50

DICAS PARA
SUA DIETA

PERDA DE PESO

Emagrecimento saudável
para a vida inteira

POR SAVANNAH ENGRACIA GARCIA

Olá,

Elaborei um material especial para você sobre 50 dicas de nutrição para o emagrecimento saudável e sustentável a longo prazo.

Espero que esse material seja muito útil para você e que o ajude a fazer escolhas cada vez mais saudáveis

Um beijo,

Savannah

1. Respeite seus gostos e preferências alimentares;
2. Entenda os sinais de fome ou de "vontade de comer";
3. Se alimente pensando em nutrir seu corpo;
4. Entenda o sinal de saciedade e respeite-o;
5. Não coma o prato inteiro por obrigação;
6. Mastigue bem os alimentos, sem pressa;
7. Realize suas refeições com calma, esse não é o momento para discussões ou brigas. Comer em paz é fundamental;

8. Comer é um ato de transformação bioquímica. O que você come se transformará em energia. Então:
cautela;
9. Substituir uma refeição por shakes poderá ter efeito inverso, induzindo você a comer mais em outras refeições, além de não ser uma boa estratégia nutricional;
10. Comida de Verdade é tudo aquilo que tem prazo de vencimento curto e com pouca ou nenhuma embalagem;
11. Organize sua vida e seus alimentos;
12. Retire temperos industrializados;
13. Evite alimentos embutidos como: mortadela, salsicha, peito de peru, presunto, salame, etc.;

14. Leia o rótulo e a lista de ingredientes dos produtos;
15. Faça lista de compras;
16. Vá ao supermercado sem fome;
17. Escolha as frutas, legumes e verduras da estação;
18. Diminua o consumo de pães, massas, bolachas, biscoitos, barrinhas;
19. Aumente o consumo de produtos lácteos: leite, iogurte, queijos (desde que não tenha alergia ou intolerância diagnosticada);
20. Beba água no decorrer do dia (água é a nutrição das células);
21. Insira alimentos fonte de proteína em todas suas refeições;
22. Cuidado com dietas da moda;

23. Coma as verduras e legumes de forma apetitosa, tenha prazer em comer;

24. Volte a cozinhar,

25. Não compre alimentos que sabotem seu plano alimentar;

26. Exclua os refrigerantes da sua vida;

27. Use adoçantes seguros como a stévia, xylitol, eritritol;

28. Saiba que a vida é feita de "exceções", portanto, tenha autoconfiança e permaneça focado no sua meta;

29. Evite bebidas alcóolicas;

30. Faça exercícios físicos regularmente;

31. Ao comer algum alimento fonte de carboidrato, associe junto alguma fibra alimentar;
32. Abuse dos chás ao longo do dia;
33. Troque a farinha de trigo por farinhas integrais;
34. Não adicione sal no prato;
35. Evite comer doces, bolos, frituras, salgados, refrigerantes, bebidas adoçadas;
36. Evite refeições volumosas, principalmente à noite;
37. Coma uma porção/dia de oleaginosas: castanha-do-pará, noz, castanhas de caju, avelã, amêndoas, macadâmias ou pistaches;

38. Uma boa noite de sono é fundamental para equilibrar alguns hormônios que controlam nosso metabolismo;

39. Tenha foco e determinação: esta é a única maneira de garantir que o objetivo maior, que é a qualidade de vida, será atingido;

40. Para modificar hábitos alimentares, é preciso decidir e dar o pontapé inicial. Coloque na cabeça que, para perder peso, é importante ser regrado com relação aos horários de refeições e alimentar-se de forma saudável, variada e fracionada ao longo do dia;

41. Substitua carnes gordurosas pelas magras como patinho, contrafilé, peixe e frango;
42. Não deixe de tomar o café da manhã;
43. Inicie as refeições pelo consumo de alimentos fontes de proteínas;
44. Inclua na dieta quinoa, amaranto, chia, farelo de aveia;
45. Utilize adoçantes com moderação, pois seu consumo excessivo ativa os receptores de glicose no intestino, o que aumenta a glicemia e o acúmulo de gordura no tecido adiposo;

46. As sobremesas devem ser à base de frutas, que podem ser cozidas e salpicadas de cacau e canela;
47. Não tenha medo das gorduras boas, como abacate, coco, ovos, azeite de oliva; pois promovem saciedade e menor compulsão pelo carboidrato;
48. Observe seu hábito intestinal;
49. Não tenha pressa. Se está acima do peso, pergunte-se há quanto tempo carrega esse excesso. Então, para que eliminar peso do dia para a noite?
50. Corrija gradativamente a sua atitude em relação aos alimentos.



Nutricionista

Savannah Engracia Garcia

Instagram: @nutrisavannah

facebook.com/nutrisavannah/

www.savannahengraciagarcia.com


Savannah
Engracia Garcia
NUTRIÇÃO CLÍNICA

***Não reproduza sem autorização.**