



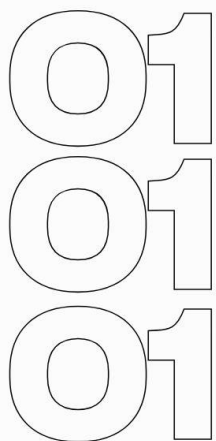
descom plica**fit**

o seu guia de emagrecimento
descomplicado

Lucas Ferreira

Nutricionista

@nutri_lucasferreira



INTRODUÇÃO

#DESCOMPLICA FIT

Se você está por aqui, é porque está de olho em uma reviravolta de verdade na sua vida. Quem sabe você já está de saco cheio de tentar dietas mirabolantes que não vingam, de se sentir deslocado no seu próprio corpo ou de não ter a energia e pique que tanto deseja. Mas olha só, temos boas novas: você acertou em cheio!

O **DescomplicaFit** veio ao mundo para te dar aquela força rumo aos seus objetivos de perder peso, melhorar a saúde, se sentir bem e focar no ganho de músculos, tudo de maneira fácil e eficaz. Chega de papo e bora nessa jornada!

Mas qual a importância de fazer uma dieta saudável?

A magia de perder peso de forma saudável vai além da estética. Emagrecer de maneira saudável é essencial para impulsionar a saúde, evitar condições como diabetes e pressão alta, ter mais energia, dormir melhor e aumentar a auto-estima. Com um corpo mais saudável, você se sentirá incrível, confiante e pronto para aproveitar a vida ao máximo. Alguns dos principais benefícios são os seguintes:

- Mais energia e disposição: Com um corpo mais leve e saudável, você se sente mais energizado e pronto para enfrentar o dia a dia.
- Melhora na qualidade do sono: Dormir bem é crucial para a saúde e, ao emagrecer, você melhora a qualidade do seu sono, acordando mais descansado e revigorado.
- Auto-estima elevada: Sentir-se bem com seu corpo aumenta a confiança e a auto-estima, refletindo positivamente em todas as áreas da sua vida.

- Saúde física e mental: A perda de peso saudável contribui para a prevenção de diversas doenças e melhora a saúde mental, reduzindo o estresse e a ansiedade.

Então vamos desmistificar algumas coisas...

A saga para perder uns quilinhos vem cheia de lendas e dicas malucas. Um dos mitos mais comuns é a crença de que emagrecer rápido é garantia de manter o peso no longo prazo. Dieta da lua? Pode até dar um empurrãozinho inicial, mas o efeito sanfona pode estar à espreita, pronto para dar o bote.

E tem mais: os carboidratos não merecem esse título de vilão da história. Na verdade, eles são peças-chave de uma alimentação equilibrada. Então coloque uma coisa na sua cabeça:

Não é o carboidrato que te engorda, é sua indisciplina!

Suplementos milagrosos também são um engano comum; embora possam prometer resultados rápidos, muitas vezes não têm eficácia comprovada e podem até ser prejudiciais à saúde.

E agora ponto principal: **Você não precisa passar fome para emagrecer!**

Muitas dietas da moda promovem a restrição calórica extrema, mas isso pode levar a deficiências nutricionais e problemas de saúde. Em vez disso, focar em uma alimentação balanceada e nutritiva é a chave.

Outra confusão comum é achar que levantar pesos vai te transformar em um "gigante musculoso" da noite para o dia. Na real, o treino de força é tipo o segredo para manter e aumentar os músculos, o que, por sua vez, ajuda a queimar aquelas gordurinhas. A mistura de exercícios aeróbicos e de força é tipo o combo perfeito para perder peso numa boa e com saúde.

Olha só, o mundo do emagrecimento tá cheio de ciladas prometendo resultados rápidos e fáceis. Produtos que juram te deixar magrinho sem esforço normalmente são só truques de marketing. Dietas da moda podem parecer tentadoras, mas raramente duram no longo prazo. Lembre sempre que a **constância é a chave**; mudanças no estilo de vida a longo prazo são bem mais eficazes do que soluções relâmpago.

E por isso, após anos trabalhando com emagrecimento e ajudando centenas de pessoas a alcançarem seus objetivos, percebi que o segredo está na simplicidade e na consistência. No

Descomplica Fit, você encontrará um passo-a-passo fácil de seguir, que vai te guiar em cada etapa do processo de emagrecimento, musculação e bem-estar. Tudo isso de maneira prática e descomplicada.

Se você já tentou de tudo e nada funcionou, saiba que a frustração pode ser superada. Com o **Descomplica Fit**, você terá acesso a um conteúdo valioso, respaldado cientificamente, que te ajudará a fazer mudanças reais e duradouras na sua vida. Ao aplicar o que aprender aqui, você verá resultados tangíveis, sentirá mais energia e disposição, e finalmente assumirá o controle da sua vida.

Prepare-se para uma jornada de transformação. Vamos juntos rumo a uma vida mais saudável, feliz e cheia de vitalidade! O **Descomplica Fit** está aqui para te guiar em cada passo do caminho.

Vamos começar essa jornada juntos?

02 02 02 DEFININDO METAS

#DESCOMPLICAFIT

Antes de começar a aventura rumo ao corpo dos sonhos, é crucial traçar seu mapa de tesouros e definir onde você está e a ilha do tesouro que deseja alcançar.

Pense em si mesmo como um pirata destemido: sem um tesouro em vista, qualquer mapa serve. Portanto, comece marcando no mapa quantos quilos deseja saquear e em quanto tempo pretende chegar à ilha do tesouro. Seja destemido ao estabelecer suas metas, pois avistar o baú cheio de resultados é uma motivação poderosa. Mas cuidado para não desenterrar um tesouro impossível. Escolha metas que possa conquistar, respeitando seu estilo de vida e comprometimento.

No meu consultório, percebo que a maioria dos pacientes consegue perder entre XX e XX kg em 30 dias. Essa faixa pode servir como uma referência para você, mas lembre-se de ajustar suas expectativas de acordo com suas próprias necessidades e capacidades.

Defina metas que te desafiem, mas que sejam possíveis dentro do seu contexto. Manter o foco e a motivação ao longo do processo de emagrecimento pode ser desafiador, mas é essencial para o sucesso.

Então aqui estão algumas técnicas que podem te ajudar:

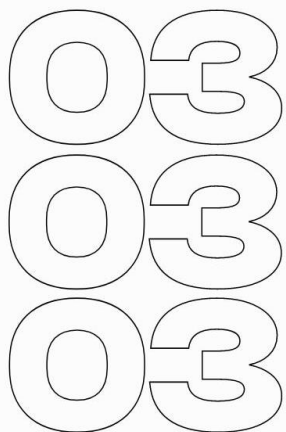
- **Visualização dos Objetivos:** Pinte na mente uma imagem bem nítida do que você quer conquistar e se veja chegando lá todos os dias. Isso é como recarregar a bateria da sua determinação!
- **Metas em Pedacos:** Parta aquela meta grandona em pedacinhos semanais ou mensais. Cada pedacinho conquistado é um passo rumo à vitória final.
- **Anotações de Progresso:** Tenha um caderninho ou app para anotar seu progresso, desde medidas do corpo, peso, o que comeu até as atividades físicas. Ver a evolução ao longo do tempo é um boost de motivação!

- **Mimos:** Dê um agrado a você mesmo ao alcançar cada etapa. Pode ser uma peça de roupa nova, um hobby que ama ou um spa day. Esses mimos ajudam a manter o pique lá em cima!

Para aprofundar-se nessas técnicas e aprender outras estratégias eficazes, clique aqui em baixo e veja o vídeo explicativo sobre como manter o foco e a motivação durante sua jornada de emagrecimento. Esse recurso visual complementar o que você aprendeu aqui e fornecerá ferramentas práticas para aplicar no seu dia a dia.



Lembre-se, a chave para o sucesso está na combinação de metas claras, um plano realista e técnicas eficazes para manter a motivação. Com foco e determinação, você será capaz de transformar sua vida e alcançar seus objetivos de maneira saudável e sustentável. Vamos juntos nessa jornada!



PLANEJAMENTO

#DESCOMPLICAFIT

A chave para a batalha contra os quilos extras é a organização! Enquanto você passa horas planejando o fim de semana dos sonhos, escolhendo restaurantes e destinos, que tal direcionar essa energia para sua saúde? Reserve um tempinho na agenda para planejar suas refeições da semana. Assim, você terá sempre opções saudáveis à disposição e evitará cair em tentações. Vamos nessa!

Então, o plano precisa ser realista, mas também motivador o suficiente para te manter focado. Vamos nessa, aqui está o guia passo a passo para colocar em prática o seu plano de emagrecimento:

Com as metas definidas - quantos quilos você deseja perder e em quanto tempo - é hora de começar! Vamos lá!!!

Observação: Tenha em mente que uma perda de peso saudável é de 0,5 a 1 kg por semana. Como já dito no tópico anterior divida sua meta principal em objetivos menores e mais gerenciáveis. Por exemplo, se seu objetivo é perder 10 kg em 3 meses, divida isso em metas mensais de aproximadamente 3,3 kg.

1º Passo - Entendendo o Cálculo da Taxa Metabólica Basal

Para emagrecer com sucesso, é crucial decifrar os segredos do seu metabolismo. A taxa metabólica basal (TMB) é a energia que seu corpo queima em repouso, só para manter acesas as luzes internas, como respirar e manter o calor. Saber essa taxa é como ter a chave mágica para descobrir quantas calorias devorar todos os dias e alcançar seu peso ideal de forma mais leve e saudável.

Calcular sua TMB é um passo importante no planejamento do seu emagrecimento. A fórmula de Harris-Benedict é uma das maneiras mais comuns de calcular a TMB. Aqui está como você pode fazer isso:

Para homens: $TMB = 88,36 + (13,4 \times \text{peso em kg}) + (4,8 \times \text{altura em cm}) - (5,7 \times \text{idade em anos})$

Para mulheres: $TMB = 447,6 + (9,2 \times \text{peso em kg}) + (3,1 \times \text{altura em cm}) - (4,3 \times \text{idade em anos})$

Adicione o nível de atividade física ao cálculo para determinar sua necessidade calórica total. Use um multiplicador baseado no seu nível de atividade:

- **Sedentário (pouco ou nenhum exercício):** $TMB \times 1,2$
- **Levemente ativo (exercício leve/sportes 1-3 dias/semana):** $TMB \times 1,375$
- **Moderadamente ativo (exercício moderado/sportes 3-5 dias/semana):** $TMB \times 1,55$
- **Muito ativo (exercício intenso/esportes 6-7 dias/semana):** $TMB \times 1,725$
- **Extremamente ativo (exercício físico intenso diário/trabalho físico):** $TMB \times 1,9$

Se a matemática não está batendo, relaxa! Prepare-se para mergulhar em um vídeo explicativo onde vamos descobrir juntos como calcular a sua taxa metabólica basal. Clica aqui embaixo e vem nessa jornada comigo!



2º Passo - Crie um Déficit Calórico

Para perder aqueles quilinhos indesejados, é só fazer as contas: coma um tiquinho a menos do que seu corpo pede e bingo! Emagrecimento garantido! Reduzir umas boas 500 a 1000 calorias por dia pode te levar a dizer tchau para 0,5 a 1 kg por semana.

Mexa seus pauzinhos na dieta e nos exercícios para alcançar essa mágica saudável. Bora lá cortar calorias e botar o corpo pra mexer!

3º Passo - Organize suas refeições

Faça uma pausa para planejar as refeições da semana! Assumir o controle da sua cozinha é essencial para evitar tentações e manter um estilo de vida saudável. Planeje de 5 a 6 refeições diárias, mantenha-se bem hidratado e no próximo ponto, vou te ajudar com os ingredientes que vão compor essas refeições.

Considere utilizar uma bolsa térmica para levar suas refeições para o trabalho ou outros compromissos, garantindo que você tenha sempre opções saudáveis à mão.

Outra dica importante é preparar porções extras e congelar. Isso pode ser um grande aliado nos dias mais corridos, pois você terá refeições prontas e saudáveis à disposição. Investir em recipientes adequados para congelamento pode facilitar muito esse processo.

Com um planejamento adequado e pequenas mudanças no dia a dia, é possível adotar um estilo de vida mais saudável e equilibrado.

4º Passo - Monitore Seu Progresso

Pese-se, de preferência pela manhã, em jejum e após usar o banheiro. Isso ajuda a monitorar o progresso de forma consistente.

Use uma fita métrica para medir sua circunferência abdominal semanalmente. Escolha um dia específico da semana para essa medição e mantenha a regularidade.

Tire fotos semanais para visualizar as mudanças no seu corpo. Utilize a mesma roupa, posição e iluminação para facilitar a comparação. Lembre-se de que a jornada para um estilo de vida mais saudável é contínua e pessoal. Celebre suas conquistas, por menores que sejam, e seja gentil consigo mesmo durante os momentos de dificuldade. O mais importante é manter-se motivado e comprometido com seu bem-estar.

5º Passo - Ajuste Seu Plano Conforme Necessário

Fique ligado para adaptar o plano se precisar. Se bater num plateau, pode ser hora de mexer nas metas, calorias ou treinos. Lembre-se: o emagrecimento não é uma linha reta e pode ter semanas que parecem mais devagar. Respire fundo e siga firme nos seus objetivos!

Com um plano de emagrecimento top, vontade de ferro e a positividade lá em cima, você está pronto para dar rumo aos seus objetivos! Mas, quando agora chegamos no momento crucial... **o que diabos eu como agora?**

No próximo capítulo, vamos te guiar pelos alimentos chave para sua jornada de perda de peso e ajudar a montar uma dieta saudável e equilibrada.

04 MONTANDO 04 SUA DIETA 04

#DESCOMPLICAFIT

Mantendo a vibe saudável e com energia, uma alimentação equilibrada é a chave para manter o corpo com tudo em cima! Mas, peraí, o que é que faz parte desse cardápio fit? Vem comigo que eu te conto as três regras de ouro:

- **Variedade:** O sucesso de uma alimentação saudável está na combinação de carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas, minerais e água. A diversidade na alimentação é crucial, pois os nutrientes são distribuídos de forma variada entre os alimentos. Alternar as opções alimentares ajuda a garantir que todos os nutrientes essenciais sejam consumidos.
- **Moderação:** A moderação no consumo dos alimentos é fundamental. Evitar excessos é uma das chaves para manter uma dieta equilibrada e saudável.
- **Qualidade:** A procedência, conservação e higiene dos alimentos são aspectos importantes a serem observados. Dar preferência a alimentos in natura sempre que possível é uma prática recomendada.

Portanto, com isso em mente, vamos considerar as estratégias que devemos adotar ao montar nossa dieta...

Estratégias para controlar a ingestão calórica

Vamos iniciar a elaboração da nossa dieta! O objetivo é desvendar os segredos para controlar a ingestão de calorias. Desta maneira, poderemos desfrutar mais das refeições, nos sentirmos satisfeitos e ainda reduzir a quantidade de calorias. O ponto de partida é identificar os alimentos com baixo teor calórico e reconhecer aqueles que são ricos em calorias.

1) Alimentos de Baixa Densidade Calórica

Alimentos leves como uma pluma são os verdadeiros MVPs, entregando poucas calorias por grama, mas carregados de vitaminas, minerais e fibras. Eles são os super-heróis da saciedade, permitindo que você se delicie com porções generosas sem ultrapassar a cota calórica diária. Alguns exemplos desses alimentos são:

- Vegetais: Verduras como espinafre, alface, brócolis e abobrinha são extremamente baixos em calorias e ricos em fibras, vitaminas e minerais.
- Frutas: Frutas como morangos, maçãs, peras e melancia são opções nutritivas e hidratantes com um teor calórico relativamente baixo.
- Leguminosas: Feijões, lentilhas e grão-de-bico são ricos em proteínas e fibras, ajudando a manter a saciedade por mais tempo.

2) Alimentos de Alta Densidade Calórica

Petiscos super calóricos são como um baú de tesouro cheio de calorias misteriosas, geralmente escondidas por montanhas de açúcar ou gordura. Mesmo que alguns desses quitutes sejam cheios de nutrientes, é melhor manejar para não se afogar em calorias. Aqui estão alguns exemplos - se der, fuja deles:

- Alimentos processados: Snacks industrializados, bolachas e fast food são frequentemente carregados de calorias vazias, gorduras saturadas e açúcares adicionados.
- Doces e sobremesas: Bolos, tortas, sorvetes e chocolates contêm altos níveis de açúcar e gordura, tornando-os muito densos em calorias.
- Bebidas açucaradas: Refrigerantes, sucos industrializados e bebidas energéticas podem fornecer grandes quantidades de calorias sem contribuir significativamente para a saciedade.

Então, sabendo como dividir os alimentos em times: **os pesadões e os levinhos**. Está na hora de traçar nossos planos alimentares!

1º Passo - Escolha de Alimentos Nutritivos

Priorize alimentos ricos em nutrientes e de baixa densidade calórica para aumentar a saciedade e garantir uma ingestão adequada de vitaminas e minerais.

Exemplo: Em vez de uma porção de batata frita (alta densidade calórica), opte por uma salada com legumes variados e um molho leve (baixa densidade calórica).

2º Passo - Controle de Porções

Reduzir o tamanho das porções pode ser uma maneira eficaz de controlar a ingestão calórica, especialmente para alimentos de alta densidade calórica.

Em resumo: **Não coma tudo de uma vez - Separe em pequenas porções !!!**

3º Passo - Substituições Inteligentes

Substituir ingredientes de alta caloria por alternativas mais saudáveis pode reduzir a ingestão calórica sem sacrificar o sabor.

Exemplo: **Troca de Batatas Fritas por Batatas Assadas**

- **Descrição:** Substituir batatas fritas por batatas assadas é uma opção mais saudável que reduz a ingestão de calorias e gorduras saturadas.
- **Benefícios:** As batatas assadas são igualmente saborosas e crocantes, mas contêm menos gordura devido ao método de preparo no forno.
- **Dica Prática:** Tempere as batatas com ervas frescas, azeite de oliva e um pouco de sal marinho antes de assar para um sabor delicioso.

Esta substituição não apenas reduz a ingestão calórica, mas também preserva o sabor e a textura das batatas, oferecendo uma alternativa mais saudável e equilibrada para acompanhar suas refeições.

4º Passo - Mindful Eating (Comer Consciente)

Pratique a alimentação consciente, prestando atenção aos sinais de fome e saciedade e evitando comer por distração ou emoções.

Exemplo: Desligue a TV e outros dispositivos eletrônicos durante as refeições e concentre-se no sabor e na textura dos alimentos.

Atenção as bebidas!!!!

Ao falar de contar calorias, é crucial ficar de olho nas bebidas. Aquelas com açúcar, tipo refrigerantes e sucos de caixinha, podem encher o seu copo de calorias sem encher a sua barriga. Mas olha só, temos a Coca-Cola Zero dando o ar da graça! Não é a rainha da saúde, mas não acrescenta calorias extras. Para quem quer dar uma aliviada no consumo de calorias, pode ser uma opção para um dia de festa!

Ou seja, em resumo, monitorar as calorias na alimentação é como resolver um quebra-cabeça para manter o peso sob controle e garantir uma saúde de dar inveja. **Optar por alimentos mais leves, regular as porções** e fazer **substituições inteligentes** são estratégias essenciais para reduzir as calorias sem comprometer a nutrição. **Evite julgar qualquer alimento**; o importante é visualizar o panorama geral. Observar a dieta como um todo é fundamental para alcançar um estilo de vida equilibrado e saudável a longo prazo. Ao incorporar esses hábitos no dia a dia, é possível equilibrar a ingestão e queima de calorias, promovendo felicidade e qualidade de vida.

A Vilanização de Alimentos

Vamos dar um tempo na vilanização de certos alimentos quando o assunto é contar calorias! Olha só o arroz branco, sempre na mira das críticas, mas sabia que ele é um ótimo parceiro numa dieta saudável? É verdade! Quando acompanhado de outros alimentos nutritivos, esse arroz entrega carboidratos essenciais para dar aquele gás. Junte ele com umas proteínas e vegetais e voilà, temos uma refeição balanceada prontinha para saborear!

Com todas essas cartas na manga, metas definidas, plano alimentar traçado, calorias calculadas (com o deficit já embutido), é hora de explorar quais alimentos vão fazer parte da sua jornada rumo ao corpo dos sonhos.

Os alimentos que compõem uma dieta equilibrada

Para isso vamos separar os alimentos em alguns grupos e colocarei as kcal por quantidade, assim você poderá calcular e compor sua dieta com esses alimentos.

1) Proteínas

As proteínas são essenciais para a nossa vida. Depois da água, são a substância mais abundante no corpo humano, compondo cabelos, unhas, pele, olhos e músculos. Elas são necessárias para o crescimento e desenvolvimento do organismo, além de auxiliar no aumento de massa magra, melhora da força e definição corporal, redução de gordura, regeneração das fibras, produção de anticorpos e contração dos músculos.

A seguir, estão listadas diversas fontes de proteínas, com a quantidade de proteína e calorias em 100 g de cada alimento.

Frango

O frango é uma das melhores fontes de proteína magra de origem animal. Para ser ainda mais saudável, deve ser consumido sem pele, preferencialmente assado ou grelhado.

Nutriente	Quantidade por 100g
Proteína	23 g
Calorias	256 kcal

Salmão

Além de ser uma importante fonte de proteína magra, o salmão contém uma grande quantidade de ômega 3, que auxilia na recuperação muscular após atividades físicas intensas.

Nutriente	Quantidade por 100g
Proteína	21,62 g
Calorias	200 kcal

Tilápia

A tilápia é outra excelente fonte de proteína magra, sendo uma opção acessível e saudável para diversas receitas.

Nutriente	Quantidade por 100g
Proteína	26 g
Calorias	135 kcal

Carne Vermelha (Patinho Moído)

Opções magras de carne vermelha, como o patinho moído, são ótimas fontes de proteína e vitaminas do complexo B, quando consumidas sem gordura aparente.

Nutriente	Quantidade por 100g
Proteína	30 g
Calorias	256 kcal

Ovos (1 ovo mexido)

Muito consumidos por praticantes de musculação, os ovos são ricos em vitamina B12, que ajuda na redução de gordura e formação de músculos.

Nutriente	Quantidade por 100g
Proteína	6 g
Calorias	148 kcal

Atum em Lata (Conservado em Água)

O atum em lata é uma fonte prática e acessível de proteína magra, ideal para saladas e sanduíches.

Nutriente	Quantidade por 100g
Proteína	28 g
Calorias	135 kcal

Grão-de-Bico

O grão-de-bico é uma leguminosa rica em proteínas e triptofano, uma substância que auxilia na melhora do humor. É versátil e pode ser utilizado em saladas e caldos.

Nutriente	Quantidade por 100g
Proteína	9 g
Calorias	364 kcal

Feijão (Carioca e Preto)

O feijão, comum na dieta brasileira, é uma ótima fonte de proteína vegetal. O feijão preto possui um teor proteico maior que o carioca.

Nutriente	Quantidade por 100g
Proteína (Carioca)	4 g
Calorias (Carioca)	86 kcal
Proteína (Preto)	6 g
Calorias (Preto)	91 kcal

Tofu

O tofu é uma excelente fonte de proteína vegetal e pode ser utilizado em diversas receitas, sendo uma alternativa saudável para vegetarianos e veganos.

Nutriente	Quantidade por 100g
Proteína	8 g
Calorias	70 kcal

Estas tabelas resumem diversas fontes de proteínas com a quantidade de proteína e calorias presentes em 100 g de cada alimento, além de uma breve descrição sobre cada um deles.

2) Carboidratos

Aí vem a energia! Carboidratos entram em cena como a estrela do show, dando aquele gás pro corpo mandar ver, principalmente nos treinos puxados. Se faltar carboidrato no cardápio, o jeito é recorrer à proteína ou, pior ainda, aos músculos!

Os complexos são os mocinhos da história para quem quer turbinar a massa muscular. Eles são cheios de fibras, demoram mais pra serem digeridos e não fazem o pâncreas pirar, garantindo uma energia constante e aquela sensação de "barriguinha feliz". Bora variar o cardápio com todos esses tipos de carboidratos, porque a monotonia não é bem-vinda quando se trata de nutrição!

A seguir, estão listadas diversas fontes de carboidratos, com a quantidade de carbo e calorias em 100 g de cada alimento.

Arroz Branco

O arroz branco é tipo o arroz integral, só que sem a casca "de dentro". Claro, rola uma perda de nutrientes no processo, mas a briga entre os dois é menos dramática do que a galera imagina. A não ser que você seja um fisiculturista top, escolher entre o arroz integral e o branco não vai impactar tanto assim no seu shape musculoso.

Nutrientes	Quantidade
Carboidratos	29g
Calorias	130

Batata Inglesa

A batata inglesa é comparável à batata doce em termos de calorias, embora a doce tenha um índice glicêmico ligeiramente menor. A inglesa possui menos fibras, vitaminas e minerais, mas não é um vilão. Ambas as batatas podem ser usadas sem grande impacto na composição corporal.

Nutrientes	Quantidade por 100g
Carboidratos	21g
Calorias	94 kcal

Feijão Preto

Pouco mencionado no ganho de massa muscular, o feijão preto é uma excelente fonte de carboidratos e proteínas. Combinar feijão preto com arroz branco e frango resulta em uma refeição saborosa e anabólica.

Nutriente	Quantidade por 100g
Carboidratos	24g
Proteínas	9g
Calorias	132

Quinoa

A quinoa é semelhante à aveia e ao arroz, mas com mais proteína. É uma excelente fonte de carboidratos, especialmente para vegetarianos, e contém todos os aminoácidos essenciais.

Nutriente	Quantidade por 100g
Carboidratos	21g
Proteínas	4g
Gorduras	2g
Calorias	120

Macarrão

A informação nutricional do macarrão pode variar conforme os ingredientes utilizados na sua fabricação. Geralmente, é uma boa fonte de carboidratos e proteínas.

Nutriente	Quantidade por 100g
Carboidratos	30.86 g
Proteínas	5.80 g
Calorias	158.00 kcal

Batata Doce

A batata doce é popular entre quem treina devido ao seu baixo custo, versatilidade, facilidade de preparo, baixo índice glicêmico e alto teor de fibras. É uma adição segura e eficaz à dieta.

Nutriente	Quantidade por 100g
Carboidratos	18g
Calorias	76

Arroz Integral

O arroz integral é o arroz branco com a casca, o que o torna menos processado e mais rico em vitaminas, minerais e fibras. É uma fonte básica de carboidratos como a batata doce.

Nutriente	Quantidade por 100g
Carboidratos	24g
Calorias	112

Aveia

A aveia é uma excelente fonte de carboidratos complexos e proteínas, rica em vitaminas, minerais e fibras solúveis, que ajudam a diminuir o colesterol ruim. Pode ser usada em shakes ou receitas sem afetar o sabor final.

Nutriente	Quantidade por 100g
Carboidratos	66,2g
Proteínas	16,8g
Gorduras	6,9g
Calorias	389

Mandioca

Mandioca, aipim ou macaxeira, é uma fonte rica em carboidratos complexos e fibras, semelhante a outras fontes citadas. Também é rica em vitaminas e minerais.

Nutriente	Quantidade por 100g
Carboidratos	30g
Calorias	125

Frutas

Frutas como maçã, banana, pera e abacaxi são os verdadeiros super-heróis dos carboidratos, prontos para nos dar aquele empurrãozinho de energia quando precisamos!

3) Gorduras

Ao contrário do que muitos pensam, nem todos os tipos de gordura são ruins. Se devemos evitar as gorduras saturadas, que podem aumentar o colesterol e prejudicar a saúde cardiovascular, existem também as que fazem bem: as gorduras boas.

Afinal, a gordura é muito importante para a produção de energia, e um elemento indispensável para o funcionamento do cérebro e a produção de alguns hormônios, sendo assim deve compor nossa dieta.

Abacate

Uma das raras frutas ricas em gordura, mas a maior parte delas é monoinsaturada, então ele está liberado. Além disso, tem fibras e é fonte de vitamina E, um antioxidante pouco presente nas frutas.

Nutriente	Quantidade por 100g
Gordura monoinsaturada	6.5g
Gordura poli-insaturada	2.2g
Calorias	160 kcal

Azeitona

Como o abacate, é um petisco rico em gorduras monoinsaturadas, então pode render um aperitivo mais saudável.

Nutriente	Quantidade por 100g
Gordura monoinsaturada	9.6g
Gordura poli-insaturada	2.2g
Calorias	117 kcal

Salmão

Além de ser uma excelente fonte proteica, eu trunfo é ser rico em ômega 3, que reduz os triglicérides e os índices de inflamação, as arritmias e a pressão arterial.

Nutriente	Quantidade por 100g
Gordura Monoinsaturada	7,8 g
Gordura Poli-insaturada	6,6 g
Calorias	200 Kcal

Azeite de Oliva

Entre suas gorduras monoinsaturadas predomina o ácido oleico, que reduz o risco de problemas cardiovasculares e reduz o LDL (o chamado "colesterol ruim"). Mas caso o objetivo seja emagrecimento, melhor tomar cuidado com as Kcal.

Nutriente	Quantidade por 100g
Gordura Monoinsaturada	78,6 g
Gordura Poli-insaturada	6,9 g
Calorias	884 kcal

Linhaça

Em uma quantidade pequena de sementes há muitos nutrientes e fibras. Seu óleo tem **gorduras boas e vitamina E**.

Chocolate

Se tiver mais de **70% de cacau** coloque na dieta. Mas deve ser consumido com moderação, pois tem gorduras saturadas -em compensação, contém flavonoides, e minerais.

Além de tudo que já foi dito acrescente também em sua dieta alimentos ricos em fibras e aqui vão alguns exemplos:

Frutas: abacate, abacaxi, ameixa fresca, ameixa seca, amora, banana, caju, cereja fresca, coco ralado ou fresco, damasco seco, figo fresco ou seco, goiaba, kiwi, laranja com bagaço, maçã, pêssigo e pera com casca, manga, maracujá, mamão, melancia, melão, tangerina, morango, nectarina, tâmara, uva fresca e passa.

Vegetais: agrião, alface, abóbora, aipo, aspargo, beterraba, brócolis, couve, acelga, batata-doce, rúcula, escarola, erva-doce, espinafre, repolho, salsa, cebolinha, cebola, cenoura crua, couve-flor, milho verde, nabo, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, tomate, vagem.

Leguminosas: feijão branco, feijão preto, carioca, além de ervilha, lentilha, grão-de-bico, quinoa e soja em grãos.

Grãos, farelos e farinhas integrais: arroz, linhaça, aveia, cevada, milho e trigo, além dos cereais matinais, pães e biscoitos integrais (trigo, centeio e milho).

Sementes: linhaça, chia, gergelim e abóbora.

Agora que você tem essas informações, é só embarcar na jornada da alimentação saudável! E para dar uma forcinha, eu preparei um vídeo explicativo e detalhado sobre como planejar sua dieta. Incluí alguns exemplos para te inspirar a conquistar seus objetivos. **Clique logo abaixo e assista.**



Muita informação até aqui né? Mas **calma calabreso**, que vou te dar mais uma forcinha! No link abaixo, vou montar um cardápio completo para uma dieta de 1.800kcal para te inspirar e facilitar sua vida.



No próximo capítulo falaremos sobre bem-estar, qualidade de vida e o possível impacto no processo de emagrecimento!!!

QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR

#DESCOMPLICAFIT

A primeira coisa que precisamos entender quando falamos de **qualidade de vida e bem-estar**, é que nunca é tarde para começar! A saúde é o nosso bem mais precioso, e, se você chegou até aqui, provavelmente, está vivendo uma rotina prejudicial à sua saúde e busca uma melhora através da criação de hábitos saudáveis.

Há vários fatores que podem ser trabalhados quando falamos de qualidade de vida e bem-estar no processo de emagrecimento. Neste guia, abordaremos alguns dos que julgamos ser primordiais para que o processo de emagrecimento ocorra de forma consistente e eficaz.

O primeiro ponto que abordaremos é o **gerenciamento do estresse**. Cada dia que passa, vivemos em um mundo que nos exige uma produtividade extrema! Somos “forçados” a entregar mais em um curto espaço de tempo. Com isso, é quase que inevitável que o estresse se estabeleça em nossa rotina e ele pode se tornar crônico.

No entanto, é possível que você gerencie esse estresse e desenvolva gatilhos que o farão controlar esses picos de estresse gerados, muitas vezes, por uma rotina desgastante.

Vamos entender o impacto do estresse no nosso corpo:

- Problemas com a memória;
- Mal-estar generalizado;
- Sensação de desgaste físico constante;
- Mudança de apetite;
- Sensibilidade emotiva;
- Alterações hormonais;
- Impacto na qualidade do sono.

E como podemos gerenciar esse estresse e fugir daquilo que nos tira do foco? E o que isso tem a ver com o que estamos falando nesse guia? Acredite, tem tudo a ver!

Veja abaixo algumas estratégias e como elas se encaixam perfeitamente com tudo o que estamos falando até agora:

☐ **Organize-se:**

Mantenha uma agenda ou lista de tarefas para se manter organizado. Isso pode reduzir a sensação de sobrecarga e ajudar a priorizar atividades.

☐ **Gerencie seu tempo:**

Aprenda a dizer não a atividades que não são prioritárias e delegue responsabilidades sempre que possível.

☐ **Pratique técnicas de relaxamento:**

Meditação, respiração profunda, yoga ou simplesmente tirar pequenas pausas ao longo do dia podem ajudar a reduzir a tensão.

☐ **Exercite-se regularmente:**

A atividade física libera endorfinas, que são neurotransmissores que ajudam a melhorar o humor e reduzir o estresse.

☐ **Tenha uma dieta saudável:**

Alimente-se de forma equilibrada e evite excesso de cafeína, açúcar e álcool, que podem aumentar a ansiedade.

☐ **Durma bem:**

O sono adequado é essencial para o funcionamento do cérebro e para lidar com o estresse de forma eficaz.

☐ **Estabeleça limites:**

Saiba até onde pode ir em termos de compromissos pessoais e profissionais. Respeite seus limites físicos e emocionais.

☐ **Mantenha hobbies:**

Reserve tempo para atividades que você goste, como hobbies, esportes ou outras formas de entretenimento que proporcionem prazer e relaxamento.

☐ **Cultive relacionamentos saudáveis:**

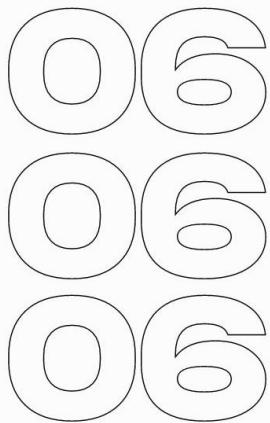
Mantenha contato com amigos e familiares e compartilhe seus sentimentos com pessoas de confiança.

☐ **Aprenda a resolver problemas:** Desenvolva habilidades para lidar com problemas de forma eficaz, procurando soluções em vez de se preocupar com os problemas.

E para trazer ainda mais conteúdo para você, clique no link abaixo e veja o que o médico especialista Dr XXXXX tem a dizer sobre a regulação do sono e o combate ao estresse.



Então, bora cuidar desse sono pra viver mais feliz e contribuir positivamente no seu processo de emagrecimento!



ATIVIDADE FÍSICA E EMAGRECIMENTO

#DESCOMPLICAFIT

Finalmente, chegamos ao final do nosso guia e não poderíamos deixar de abordar o assunto sobre **atividade física**. Pode não parecer, mas essa é a etapa mais fácil, no entanto, nossa mente sempre pensa o contrário disso. Nosso corpo foi feito para se movimentar. Então, procure uma atividade que lhe agrade e tira essa bunda do sofá!

Brincadeiras à parte, vamos trazer de forma bem prática e objetiva, dicas de treino e exercícios que contribuirão no seu processo de emagrecimento, além de tonificar seus músculos e fazer com que você tenha um corpo mais estético e livre da flacidez (acredite, você não quer emagrecer e ficar parecendo uma gelatina!).

Eu sei que pode não ser o seu programa favorito ter que ir à academia e passar uma hora levantando pesos. **Contudo, a musculação é, de longe, o exercício físico mais eficaz para emagrecer.** Além de aumentar sua força e tonificar os músculos, a musculação também acelera significativamente o seu metabolismo, auxiliando no processo de queima de gordura.

Vamos falar de alguns dos benefícios que a musculação pode oferecer:

1. Aumento da massa muscular:

A musculação é excelente para ganhar massa muscular e aumentar a força. Os exercícios de resistência ajudam a estimular o crescimento dos músculos, resultando em um corpo mais tonificado e definido.

2. Melhora da composição corporal:

Além de promover o crescimento muscular, o treino de musculação também auxilia na diminuição da gordura corporal. Isso se deve ao fato de que músculos metabolicamente ativos contribuem para queimar mais calorias durante o dia, mesmo em repouso.

3. Fortalecimento dos ossos:

O treinamento com pesos aumenta a densidade óssea, ajudando a prevenir doenças como a osteoporose. Isso é especialmente importante à medida que envelhecemos, pois ajuda a manter a saúde óssea e reduz o risco de fraturas.

4. Melhora da saúde metabólica:

A musculação pode melhorar os níveis de glicose no sangue, reduzir a pressão arterial e aumentar a sensibilidade à insulina. Isso ajuda a prevenir condições como diabetes tipo 2 e doenças cardíacas.

5. Aumento da autoestima e bem-estar:

Além dos benefícios físicos, a musculação pode melhorar significativamente a autoestima e o bem-estar emocional. A sensação de realização ao atingir metas de treino e a melhoria na aparência física contribuem para uma maior confiança e satisfação pessoal.

Como falamos, a musculação será seu melhor aliado no processo de emagrecimento, mas nada impede de você procurar uma outra atividade que lhe agrade e que você pode conciliar para gerar ainda mais prazer e satisfação na execução. E se isso irá te ajudar a manter a disciplina e constância, melhor ainda!

Então, se pudéssemos resumir de forma bem objetiva tudo o que estamos falando até agora, o grande segredo está na persistência, constância, disciplina e perseverança!

Sem mais demoras, vamos deixar abaixo **um exemplo de treino para academia pra facilitar sua rotina.**

A **divisão A, B e C** é a mais conhecida nas academias. É uma divisão de treinos projetada para trabalhar diferentes grupamentos musculares em dias alternados, para garantir que você além de treinar de forma eficiente, também tenha um descanso adequado para recuperação muscular.

Esse tipo de treino fica melhor executado 6 vezes na semana com 1 dia de descanso, onde você pode fazer um descanso ativo, como por exemplo, fazer uma caminhada moderada no parque no domingo e treinar de segunda a sábado.

Para homens, faça o seguinte:

☐ Treino A: Peito e Tríceps

- **Supino reto:**

3 séries de 8-12 repetições

- **Supino inclinado com barra:**

3 séries de 8-12 repetições

- **Crossover de peito:**

3 séries de 10-15 repetições

- **Paralelas:**

3 séries até a falha

- **Extensão de tríceps com barra:**

3 séries de 10-15 repetições

- **Tríceps na polia alta (corda):**

3 séries de 10-15 repetições

☐ Treino B: Costas e Bíceps

- **Puxada ampla (pull-ups):**

3 séries até a falha

- **Remada curvada com barra:**

3 séries de 8-12 repetições

- **Pull-down na polia alta (pegada pronada):**

3 séries de 10-15 repetições

- **Rosca direta com barra:**

3 séries de 8-12 repetições

- **Rosca alternada (martelo):**

3 séries de 10-15 repetições por braço

- **Rosca concentrada (ou no banco inclinado):**

3 séries de 10-15 repetições por braço

☐ Treino C: Pernas e Ombros

- **Agachamento livre:**

4 séries de 8-12 repetições

- **Leg press:**

3 séries de 10-15 repetições

- **Cadeira extensora:**

3 séries de 10-15 repetições

- **Desenvolvimento militar com barra:**

3 séries de 8-12 repetições

- **Elevação lateral (ombros):**

3 séries de 10-15 repetições

- **Encolhimento de ombros (ou elevação posterior):**

3 séries de 10-15 repetições

Para a mulherada, nossa sugestão de treino é essa:

☐ **Treino A: Parte Superior do Corpo (Costas, Peito, Ombros)**

- **Flexões de joelhos (ou flexões modificadas):**

3 séries de 10-15 repetições

- **Remada sentada na máquina:**

3 séries de 10-12 repetições

- **Crossover de peito na polia alta:**

3 séries de 12-15 repetições

- **Elevação lateral com halteres:**

3 séries de 12-15 repetições

- **Desenvolvimento militar com halteres (ou máquina):**

3 séries de 10-12 repetições

- **Prancha abdominal:**

3 séries de 30 segundos a 1 minuto (ou o máximo que conseguir)

☐ **Treino B: Parte Inferior do Corpo (Pernas e Glúteos)**

- **Agachamento livre:**

4 séries de 10-12 repetições

- **Leg press inclinado:**

3 séries de 12-15 repetições

- **Cadeira extensora:**

3 séries de 12-15 repetições

- **Elevação pélvica (ou ponte):**

3 séries de 15-20 repetições

- **Cadeira adutora/abdução:**

3 séries de 12-15 repetições para cada exercício

- **Prancha lateral:**

3 séries de 30 segundos a 1 minuto de cada lado

☐ **Treino C: Corpo Completo (Foco em Braços, Abdômen e Alongamento)**

- **Rosca direta com halteres:**

3 séries de 12-15 repetições

- **Tríceps na polia alta (corda):**

3 séries de 12-15 repetições

- **Abdominal crunch:**

3 séries de 15-20 repetições

- **Prancha frontal com braços estendidos (prancha de extensão):**

3 séries de 30 segundos a 1 minuto

- **Alongamento geral:**

Dedique 10-15 minutos ao final do treino para alongar todos os principais grupos musculares.

Orientações Gerais:

- Realize um aquecimento de 5-10 minutos antes de começar o treino, focando em movimentos dinâmicos que aumentem a temperatura corporal e preparem os músculos para o exercício. Você pode fazer um aquecimento direcionado ao grupamento muscular que irá treinar no dia.

- Descanse de 1 a 2 minutos entre cada série e de 2 a 3 minutos entre cada exercício. O descanso é fundamental para que você obtenha melhor desempenho durante todo o seu treino.

- Use pesos que permitam completar as repetições de forma controlada e com boa técnica, ajustando conforme necessário para alcançar o intervalo de repetições sugerido. Você não está treinando seu ego, né? Priorize sempre uma boa execução, com amplitude e cadência para garantir melhores resultados e evitar lesões.

- E por fim, converse com um profissional de educação física para adaptações específicas, se necessário, especialmente se você estiver começando ou tiver condições de saúde pré-existentes.

Além das dicas acima, você pode acrescentar um exercício aeróbico ao final do treino ou em horário contrário ao seu treino de musculação. Isso irá aumentar seu gasto calórico total do dia e ampliará ainda mais seus resultados. Faça o teste!

E assim termina mais uma etapa! Agora é hora de dar um show e alcançar o corpão dos sonhos de uma vez por todas!