

DA AUTORA DO INSTAGRAM @SOBROUDAGELADEIRA

# O QUE NÃO TE CONTARAM DA DIETA *LOW CARB*

E que foi essencial para meu  
emagrecimento definitivo!

# Sumário

<b>IMPORTANTE</b> .....	3
<b>ESSE NÃO É MAIS UM LIVRO <i>LOW CARB</i></b> .....	6
<b>MINHA HISTÓRIA E A LUTA CONTRA A BALANÇA</b> .....	9
<b>PRIMEIROS PASSOS NA ACADEMIA</b> .....	10
<b>LOW CARB! FUNCIONOU? SIM! ATÉ CERTO PONTO...</b> .....	14
<b>RETORNO À ACADEMIA, NUTRICIONISTA, DIETA SAUDÁVEL E... FRUSTRAÇÕES</b> .....	20
<b>ENCONTREI! CORTEI ESSAS TRÊS COISAS E ISSO TURBINOU MEU EMAGRECIMENTO!</b> .....	23
<b>A CHAVE DE OURO: JEJUM INTERMITENTE</b> .....	23
<b>ANEXO: MEUS EXAMES DA ACADEMIA</b> .....	28

## **IMPORTANTE**

O conteúdo desse livro tem o objetivo de informar resultados com base em pesquisas e experiência pessoal, não substituindo, em hipótese alguma, profissionais como educadores físicos, médicos e nutricionistas.



**ESSE NÃO É MAIS UM LIVRO  
LOW CARB**

Oi, amados!!

Sou autora do canal @sobroudageladeira, especialista em emagrecimento com baixo carboidrato e *coach* de emagrecimento.

Meu objetivo é dizer, de forma direta, quais os meus erros na dieta *low carb* e o que fiz para corrigi-los e turbinar meus resultados.

Primeiramente...

### **ESSE NÃO É MAIS UM LIVRO *LOW CARB***

E nem vou entrar no mérito sobre o que é *low carb* ou quais alimentos podem. Há vários materiais e pesquisas científicas muito boas explicando o processo dessa modalidade alimentar e de que forma ela funciona.

Mas percebi, na prática, que estava cometendo alguns erros.

**Mesmo me alimentando de forma completamente saudável.**

Demorou um tempo para eu perceber o erro, e finalmente, iniciar meu emagrecimento.

Assim, o que eu quero fazer é poupar o que pode ser **ANOS DA SUA VIDA** cometendo o mesmo erro, mesmo seguindo protocolos da dieta *low carb*.

Para isso, resolvi contar minha história, minha descoberta de uma dieta saudável e meus principais alimentos sabotadores – que são, também, saudáveis.

Então bora lá?

**MINHA HISTÓRIA E A LUTA  
CONTRA A BALANÇA**



## MINHA HISTÓRIA E A LUTA CONTRA A BALANÇA

Sempre enfrentei problemas com a balança. O que me rendeu apelidos na infância de “gorda, baleia, saco de areia”, raivas, ofensas. Ou preconceito velado, de que “ela tem ossos grandes”. “Nossa, você já veste P de adulto! Pode fazer um regime!

Vocês sabem, aquela ideia de que a garota não vai arrumar namoradinho por causa do peso.

E nem era um peso tão alto assim. Apenas gordofobia mesmo.

Na adolescência, cortei carboidratos brancos, como pães e arroz, e consegui diminuir cinco quilinhos, mesmo sem nunca ter ouvido falar antes da *low carb*.

Voltei ao meu peso ideal e parecia tudo normal. Nesse período, nunca mais havia engordado.

Parecia perfeito, quando mandei fazer alguns vestidos e a costureira me disse, sem titubear: “você é magra falsa. Porque, na verdade, você não é magra não.

Pois é. Nunca tive barriga tanquinho, embora eu estivesse com o peso ideal. E aquilo me incomodava.

# **PRIMEIROS PASSOS NA ACADEMIA**

## PRIMEIROS PASSOS NA ACADEMIA

Em meados de 2010, resolvi entrar na academia como uma forma de melhorar meu corpo. Uma das primeiras coisas que escutei do professor foi:

“Você está no seu peso ideal. Não precisa nem engordar, nem emagrecer. Vai ser comum até ganhar um pouco de peso”.

Academia eu ia. E até gostava.

Mas não estava tendo disciplina.

Eu malhava, depois comia salgados fritos e biscoitos recheados.

Mantinha um peso, mas ganhava.

Mas isso nem era o pior: junto com isso, veio o último ano da faculdade: estágio, pesquisa científica, língua estrangeira, monografia.

Um dos tempos mais difíceis foi essa monografia de conclusão de curso.

Mas não pelo tema. Não pela escrita. Não pela obrigatoriedade.

Mas afetei novamente meu corpo.

Passei 15 dias corridos estudando, dormindo pouco e tomando energéticos para aguentar.

Energético, claro, tem açúcar como um refrigerante...

Tirei 9,5 na monografia, mas ela me rendeu 10kg a mais.

Depois vieram a aprovação no mestrado e um tempo estável com o meu corpo, mas algo ainda me preocupava: fiquei sem emprego e sem a bolsa de estudos.

Não, não tive depressão, graças a Deus.

Mas, quando fico preocupada com alguma coisa, meu corpo reage engordando muito rápido...

Com o tempo, veio a bolsa da pós e o emprego.

Na defesa do mestrado, fiquei preocupada e briguei com o namorado. Ele ainda disse:

“Ué, engoliu fermento? Vi que você engordou...”

Em pouco tempo, larguei as preocupações da defesa e o namorado, é claro.

**LOW CARB! FUNCIONOU? SIM!  
ATÉ CERTO PONTO...**

## LOW CARB! FUNCIONOU? SIM! ATÉ CERTO PONTO...

Mas o que fazer, então, com os quilos a mais? Entre 2013-2014, achei um material *online* muito bom! Muito bom mesmo!

Ele me explicou, primeiramente, coisas que não são saudáveis. Aquelas barras de cereal e iogurtes cheios de açúcar. Aqueles biscoitos supostamente saudáveis. Aquele arroz ou aquele pão integral, aquele iogurte com granola que eu adorava...

Depois, o material desfez o mito do colesterol do ovo e me mostrou o potencial das gorduras boas, das proteínas e dos carboidratos que deviam entrar.

Na época, nem se falava tanto em *low carb*, mas eu interpretei como uma fórmula mágica, que me traria resultados rápidos.

Eu comecei essa nova dieta – na verdade, reeducação alimentar – e senti uma melhora nutricional! Aquelas comidas de fato eram muito gostosas e práticas!

E melhor, eu emagreci de verdade!

E o mais fantástico esse material é que realmente comecei a cozinhar melhor e a tomar gosto por cozinhar coisas saudáveis.

Com toda certeza, foi um dinheiro muito bem investido.

Mas percebi que emagreci até certo ponto...

**Sei lá, algo fez com que desse uma estagnada.**



**RETORNO À ACADEMIA,  
NUTRICIONISTA, DIETA  
SAUDÁVEL E... FRUSTRAÇÕES**

## RETORNO À ACADEMIA, NUTRICIONISTA, DIETA SAUDÁVEL E... FRUSTRAÇÕES

No início de 2018, voltei à academia, e o intuito era ainda emagrecer. Estava com 72 kg e o ideal seria eliminar, pelo menos, uns quinze quilos.

Eu gostava de academia. Mas, passados 6 meses, meu peso estava estagnado. Quando muito, havia perdido 2 ou 3 kg.

E era isso que eu não entendia e me frustrava. Lembro que, durante meu treino, tive esse pensamento quase que com lágrimas nos olhos:

**“Poxa! Eu não como besteira! Minha alimentação é saudável de verdade, sem barrinhas açucaradas nem arroz integral! E estou fazendo exercícios! O que mais eu preciso fazer?”**

Queria porque queria ir no nutricionista para perceber os erros.

O nutricionista perguntou: “Então, o que é preciso fazer para emagrecer”?

Sem titubear, eu respondi: “Não comer açúcar ou carboidratos como pães, por exemplo”.

Ele concordou.

Também fiquei preocupada sobre se ele receitaria proteína isolada, diuréticos, etc: “E então, preciso tomar suplemento?”

**“Não, não te falta vitamina. Sua alimentação é boa”.**

Pois é. Minha alimentação já era saudável.

Uma das coisas que mais gostei foi ele mostrar carboidratos leves, como alface e palmito, aceleram o emagrecimento. E que eu estava comendo muita gordura, ainda que fossem gorduras boas.

Funcionou! Emagreci...mas deu uma estabilizada.

**NOVAMENTE.**

**ENCONTREI! CORTEI ESSAS  
TRÊS COISAS E ISSO  
TURBINOU MEU  
EMAGRECIMENTO!**

## ENCONTREI! CORTEI ESSAS TRÊS COISAS E ISSO TURBINOU MEU EMAGRECIMENTO!

Passados três meses de um peso estabilizado, voltei aos exames físicos a academia e levei uma bronca.

“Não ganhou nem perdeu. É o que você anda comendo”.

“Tá, mas minha alimentação é saudável, caramba!”

Eu pesquisei mais sobre os alimentos que eu estava comendo:

Aaaahh! Entendi!

**A BATATA DOCE, A TAPIOCA, A MANDIOCA, QUE EU TANTO ADORAVA, ERAM FONTE DE CARBOIDRATOS. SAUDÁVEIS, MAS ERAM.**

A batata doce, principalmente, iria me ajudar depois a **ganhar massa muscular, não a emagrecer.**

Cortei esses alimentos e pimba! Em setembro de 2019, estava com 65 Kg!! Eu não acreditava!

E o melhor: lá vinha elogios do professor: “nossa, perdeu até bastante!”

E das pessoas à minha volta: “Nossa, você emagreceu bastante! O que você fez?”

# **A CHAVE DE OURO: JEJUM INTERMITENTE**

## A CHAVE DE OURO: JEJUM INTERMITENTE

Junto com isso, acrescentei jejum intermitente. De 12, 16 e 24h.

E passei a treinar na academia durante os dias de jejum de 16h ou 24h. Com uma dieta totalmente *low carb – low carb* mesmo.

**E taí: DIETA LOW CARB – LOW CARB MESMO – E JEJUM INTERMITENTE**

**Meu segredo para jejum intermitente é que você consegue, sim, ficar 16h ou 24h sem comer, desde que você tenha mantido uma alimentação saudável antes.**

Não queira ficar um período sem comer, sendo que sua alimentação em dias anteriores for muito carboidrato ou *fast-food*, por exemplo.

Enfim, em meu último exame da academia eu nem fazia ideia do peso que havia perdido, se é que havia.

Até porque tinha se passado natal e ano novo, minha família gosta de muita comida, ainda que simples, e eu ajudei a cozinhar, principalmente doces com muito açúcar.



Então iria entender se tivesse ganhado peso.

Voltei na avaliação física no final de fevereiro de 2020, e para minha surpresa, cheguei nos...**52kg!**

**VINTE QUILOS a menos do que no começo de 2018!**

Eu não acreditava! Um resultado muito eficiente em pouquíssimo tempo! Os melhores resultados entre setembro de 2019 e fevereiro de 2020. **SEIS MESES DE GRANDES RESULTADOS**, mesmo lutando **ANOS** contra a balança!

**Apenas porque restringi carboidratos saudáveis, mas pesados e fiz jejum intermitente com segurança.**

Parecia um sonho ou uma meta que demoraria mais do que eu esperava. Para meus 1,52 de altura, era verdade: eu estava no meu peso ideal!

O professor e a atendente da academia me elogiaram bastante e viram que rendeu o esforço.

“Nossa, seu emagrecimento ficou visível!”

Vários colegas de trabalho também me parabenizaram. “Você emagreceu bastante! Isso fez toda a diferença, hein?”

Saí tão felicíssima dos lugares que eu frequentava que queria dividir essa felicidade com você. Mais do que isso, queria compartilhar essas dicas sobre alimentação saudável, que são sinceras e me ajudaram bastante.

E que espero, de coração, que ajude a você.

Com carinho,

@sobroudageladeira

# **ANEXO: MEUS EXAMES DA ACADEMIA**

## ANEXO: MEUS EXAMES DA ACADEMIA

Em fevereiro de 2020, enfim, chegou ao meu mais recente exame da academia:

<b>Resultados</b>	
<b>Gordura Atual:</b>	27,87 %
<b>Ideal Mínimo:</b>	18,01 %
<b>Ideal Máximo:</b>	22,00 %
	<b>INACREDITÁVEL!!</b>
<b>Peso Atual:</b>	<b>52,50 kg</b>
<b>Ideal Mínimo:</b>	47,32 kg
<b>Ideal Máximo:</b>	49,42 kg
<b>Peso Gordo:</b>	14,63 kg
<b>Peso Magro:</b>	37,87 kg
<b>Resultado:</b>	Regular