

7 dicas para emagrecer com saúde e não sofrer com o efeito sanfona

Neste artigo falaremos sobre algumas dicas para emagrecer com saúde.

Realizamos uma entrevista muito bacana com a Dra Talita Fernandes, médica Pós-Graduada em Nutrologia pela Faculdade Emercan e, atualmente estudante do Curso de Nutrição pela Universidade de Vila Velha - UVV, e trouxemos dicas valiosas para quem buscar emagrecer e não quer mais sofrer com o terrível efeito sanfona.

É comum ouvirmos por aí receitas e fórmulas de emagrecimento como se fosse tão simples quanto fazer um bolo.

Todo mundo tem uma dieta ou remédio capaz de fazer milagres, mas será que é isso mesmo?

De acordo com a Dra Talita Fernandes, não existe uma receita mágica para o emagrecimento, pois cada corpo reage de maneiras diferentes a cada tipo de estímulo.

Por isso, é comum que pessoas que fazem dietas com muita restrição sem orientação adequada e sem conhecer seu próprio corpo sofra com o efeito sanfona.

Mas será que é possível perder peso de maneira saudável e sem correr o risco de engordar novamente?

A resposta é sim!

E pensando nisso, Mariela Silveira preparamos 7 dicas que te deixarão mais perto do sonho de um corpo mais magro e saudável.

1. Use e abuse do verde

A médica brinca: “vamos comer mais! Mais verde!”.

Isso mesmo, abuse de folhas e verduras.

Além de alto teor nutritivo, elas podem aumentar a saciedade e te ajudará a comer menos alimentos ricos em carboidratos e gordura.

Busque variedade entre as folhas, conheça novos sabores!

Aposte em folhagens de sabor mais marcante como agrião, acelga, ora-pro-nóbis, azedinha, peixinho da horta e muitas outras para compor seu cardápio.

2. Introduza grãos em sua alimentação

Ricos em nutrientes, a médica chama atenção dos grãos pela quantidade de fibras.

A introdução de grãos na dieta melhora a motricidade do intestino e diminui a carga glicêmica de outros alimentos.

Você pode introduzir grãos em todas as refeições: chia no iogurte no café da manhã, grão de bico no almoço, aveia no lanche da tarde e por aí vai... seja criativo!

De acordo com um estudo da Universidade Tufts, pessoas que introduziram grãos em três ou mais refeições por dia, eliminaram 10% a mais de gordura abdominal comparando com os que não fizeram ingestão diária.

3. Aumente o consumo de líquidos bebendo muita água

Quando se fala em aumentar o consumo de líquidos, muita gente pensa que consumir suco de caixinha, néctares industrializados e, até mesmo, refrigerantes zero calorias conta.

A Dra Talita Fernandes afirma: “Não consuma estes alimentos! Além de conterem muito açúcar em sua composição, costumam ter um alto teor de sódio”.

Em vez disso, consuma muita água, água saborizada, chás, e bebidas isotônicas. Sempre priorizando a água.

Consumir muito líquido melhora o sistema nervoso e aumenta o nível de consumo calórico, ou seja, auxilia no emagrecimento.

4. Tenha noites de sono de qualidade

É muito comum que as pessoas em busca de emagrecimento deixem de cuidar do sono.

Mas fique sabendo que noites mal dormidas prejudicam a memória, provocam alterações de humor, enfraquece o sistema imunológico e provoca obesidade. Exatamente!

Se você está em processo de reeducação alimentar e não cuida do sono, está prestes a entrar no efeito sanfona.

Então vamos lá!

Para ter uma noite de sono de qualidade apague todas as luzes (inclusive as de aparelhos eletrônicos), pare de mexer no celular meia hora antes de dormir e durma no mínimo 8 horas de sono por noite.

5. Invista em musculação

A musculação muitas vezes é deixada de lado por aqueles que buscam perder peso. Os exercícios aeróbicos são mais associados ao processo de emagrecimento por serem mais acelerados e “fazerem suar”.

Saiba que quando você pratica musculação, ocorre o aumento de massa magra no corpo que promove a queima de gordura.

Além disso, você emagrece com um corpo mais harmonioso e com menos flacidez!

6. Reduza a ingestão de açúcares

Se você consome cafés, sucos, chás e doces com açúcares, mudem de estratégia agora mesmo!

O consumo excessivo de açúcar além de provocar obesidade, pode causar inúmeras outras doenças e, inclusive, cárie!

Então comece a reduzir gradativamente a ingestão de açúcar.

Atualmente muitas pessoas consomem café sem açúcar, vá reduzindo devagar até parar! Assim você acostuma seu paladar ao sabor original dos alimentos.

7. Não se apegue a dietas de restrição alimentar

A última dica é para que você se lembre que o objetivo é reeducar sua alimentação e treinar seu paladar, ou seja, você não deve se privar de comer aquilo que gosta.

Para que seu emagrecimento seja saudável e duradouro é preciso que você aprenda a comer de tudo com moderação e consciência.

Aprenda a fazer receitas saudáveis como brigadeiros fit, bolinhos, pães *low carb* etc, e quando sentir vontade coma algo que goste e não se prive!

Gostou das dicas? Então vamos começar!