

Quer perder peso sem passar fome? Conheça 5 hábitos simples para emagrecer sem sufoco!

Quantas dietas restritivas você já tentou fazer e desistiu? Quantas vezes começou uma dieta com a certeza de que iria eliminar muitos quilos mais desistiu na metade do caminho? Você sabe porque isso acontece? Vamos te contar o segredo por trás das pessoas que conseguem emagrecer sem passar fome e sem abrir mão de comer uma sobremesa no final de semana.

A primeira coisa que você pensa quando está insatisfeita com o seu corpo é procurar a dieta da moda. Você pesquisa e encontra um cardápio pronto, neste momento você está motivada e disposta a tudo para perder aqueles quilinhos indesejáveis. Você anota os ingredientes e corre para o mercado para providenciar todos, olha no calendário e se programa para iniciar na segunda, sem falta!

Os dias passam, a segunda chega, e você está animada com a nova dieta. Então os primeiros dias são perfeitos e você se sente focada e feliz. Mas com o passar dos dias você começa a se sentir fraca, desanimada e sem foco. Mas porque isso acontece? Simplesmente porque você escolheu uma dieta que não se encaixa na sua realidade, na sua rotina, no seu estilo de vida e, por isso, você não consegue seguir em frente.

Então qual é a dieta ideal para você?

Aquela que está inserida nos seus hábitos, sua dieta não está separada da sua rotina alimentar. O que você come atualmente é a sua dieta. Então você precisa mudar seus hábitos alimentares. Para isso separamos uma lista com 5 dicas simples que vão te ajudar a emagrecer sem sufoco e sem passar fome!

1-Use e abuse das receitas com frutas

A fruta sozinha, embora seja rica em nutrientes, não mata a fome. Você pode usar a criatividade e compor frutas para fazer shakes, sobremesas saudáveis e até bolos nutritivos para comer sem culpa.

2-Use a criatividade ao preparar os legumes

Muitas pessoas tem dificuldade em incluir legumes nas refeições porque enjoam ou não gostam do sabor. Diversificar é o segredo aqui. Pesquise receitas saborosas com legumes nos ingredientes e inclua nas suas refeições. Você não precisa comer chuchu refogado todos os dias. E se com esse mesmo chuchu você preparar uma deliciosa salada com um molho especial de manjeriço?

3-Opte por alimentos integrais nas suas refeições

Não elimine os carboidratos da sua dieta. Eles são importantes e devem ser incluídos nas suas refeições. Mas, ao escolher, prefira os integrais, além de serem mais saudáveis, menos processados, eles mantêm a saciedade por mais tempo por conter fibras, evitando que você tenha fome muito rápido.

4-Inclua alimentos termogênicos no cardápio

Os alimentos termogênicos aumentam em até 15% o gasto calórico diário. O chá verde, o gengibre e a pimenta são ótimas opções para incluir no cardápio e dar aquela força para o metabolismo. É importante lembrar que exagerar nos termogênicos não aumenta os benefícios, pelo contrário, pode prejudicar outras áreas como o sono e o sistema digestivo.

5-Elimine os aparelhos eletrônicos durante as refeições

Crie o hábito de se concentrar somente no alimento durante suas refeições. Se distrair com aparelhos elétricos ou mesmo com um livro pode fazer você ingerir uma quantidade maior de comida sem perceber. Você precisa sentir sua saciedade e entender o seu corpo, e isso só é possível quando você se concentra durante a refeição.

Emagrecer não precisa ser um processo cansativo e cheio de sacrifícios. Com pequenas mudanças na sua rotina você consegue se reeducar e mudar a sua forma de pensar. Uma dieta de sucesso é aquela que você inclui alimentos que gosta, que tem sabor e que nutre seu corpo. Você trabalha sua mente para entender essa importância e, a partir deste ponto, muda seu estilo de vida. O importante é manter o foco e saber que se você comeu um doce no almoço de domingo não significa que sua dieta foi por água abaixo, basta que na próxima refeição você volte para o foco e para a sua dieta, seu estilo de vida equilibrado e feliz.

Quer receber mais conteúdos como este de graça? Se inscreva no nosso blog e receba conteúdos exclusivos por e-mail.