



OS PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA PERDER PESO



www.regivia.com/pt-br/

ÍNDICE

- POR QUE ENGORDAMOS?

Entendendo o balanço energético

Página 4

As consequências de um balanço energético desequilibrado

Página 5

- COMO VOCÊ PODE PERDER PESO?

Conhecendo suas necessidades e gastos calóricos diários

Página 7

Deve ter uma dieta saudável e equilibrada

Página 8

Praticar atividade física regularmente

Página 10

- O PESO CERTO

Você conhece seus segredos?

Página 11



INTRODUÇÃO

Você está de parabéns! Você decidiu assumir o controle de sua vida e essa iniciativa é o primeiro passo para um novo estilo de vida.

Mesmo que você queira mudar tudo da noite para o dia, o progresso em direção ao equilíbrio e à alimentação saudável virá pouco a pouco. Mudar seus hábitos requer tempo e consciência pessoal e ponderada.

O processo de mudança em que você está prestes a embarcar consistirá em diferentes etapas das quais você precisa estar ciente:

1 - A primeira etapa: Por que engordamos?

Essa etapa essencial ajuda você a entender como funciona o seu metabolismo.

2 – A segunda etapa: Como você perde peso?

Essa fase fornece as chaves para você perder peso de forma eficaz e sustentável.

3 - Terceira etapa: Qual é o peso ideal para você?

Descubra 7 segredos de emagrecimento para você atingir e manter seu peso ideal.

POR QUE ENGORDAMOS?

1/ ENTENDENDO O BALANÇO ENERGÉTICO

Ao centro do controle de peso está o conceito de equilíbrio energético, que é fundamental para entender a relação entre as calorias ingeridas e as calorias gastas...

Gasto de energia

Nosso corpo precisa de energia para viver e funcionar. Nós consumimos energia para :



MANTER NOSSAS FUNÇÕES VITALÍCIAS (respiração, digestão, temperatura corporal sistemas cardiovascular e cerebral). Isso é conhecido como metabolismo básico.



ATIVIDADE FÍSICA OU ESPORTES, mas também qualquer movimento, como caminhar ou subir escadas.

E, é claro, para atender a esse gasto de energia, precisamos de um suprimento de energia.

Ingestão de energia

A ingestão de energia, medida em quilocalorias (Kcal ou Cal), provém exclusivamente de alimentos e bebidas. As calorias dos alimentos vêm principalmente de três formas, conhecidas como macronutrientes: proteínas, carboidratos e gorduras. Esses macronutrientes são complementados pelo álcool.

Portanto, é útil saber que:

1g de proteína = 4 Cal
1g de carboidrato = 4 Cal
1g de gordura = 9 Cal
1g de etanol = 7 Cal



OBSERVAÇÃO:

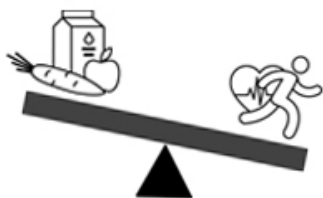
A ingestão de calorias que recebemos não é constante, embora nosso corpo funcione continuamente, 24 horas por dia. Para lidar com os períodos em que a ingestão de alimentos é limitada, nosso corpo desenvolveu um mecanismo de armazenamento de calorias, conhecido como reserva de gordura.



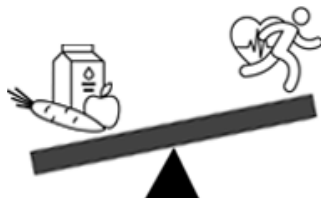
2/ AS CONSEQUÊNCIAS DE UM BALANÇO ENERGÉTICO DESEQUILIBRADO

A variação do peso

Um balanço energético desequilibrado pode levar a uma alteração no peso:



Você perde peso quando a ingestão de calorias é menor do que o gasto de energia.



Você ganha peso quando a ingestão de calorias é maior do que o gasto de energia.

Como você já deve ter percebido, o ganho de peso geralmente resulta da ingestão de calorias em excesso em relação ao gasto de energia.

TAXA METABÓLICA BASAL

A taxa metabólica basal é a energia mínima necessária para manter os órgãos vitais funcionando e manter a temperatura corporal... Ela é responsável por 60 a 70% do gasto total de energia e é influenciada por fatores como altura, peso, idade, sexo, genética e fatores externos, como clima e ambiente. A taxa metabólica basal diminui de 2 a 3% por década após a idade adulta, dependendo da idade, enquanto em crianças ela é, em média, duas vezes mais alta.

COMO POSSO PERDER PESO?

Não faz sentido fazer uma dieta restritiva para perder peso. Tentar perder peso rapidamente pode fazer com que você recupere o peso logo em seguida.

Em vez disso, não tenha pressa. Analise as causas do seu ganho de peso e aprenda a ouvir seu corpo e suas sensações.

Para restaurar o equilíbrio energético e obter uma perda de peso duradoura, é essencial conhecer suas necessidades calóricas, adotar uma dieta saudável e manter uma atividade física regular.

Qualquer meta de perda de peso está destinada ao fracasso se não for acompanhada por uma mudança genuína e duradoura em direção a um estilo de vida saudável.



1/ CONHEÇA SUAS NECESSIDADES E GASTOS DIÁRIOS DE CALORIAS

Em primeiro lugar, é essencial que você saiba a ingestão de calorias que seu corpo precisa para funcionar em repouso. Isso permitirá que você ajuste sua dieta para atingir sua meta de peso.

Para fazer isso, você precisa calcular sua taxa metabólica basal (BMR) da seguinte forma:

- BMR feminina (Kcal) = $230 * (\text{Peso } 0,48) * (\text{Altura } 0,5) * (\text{Idade} - 0,13)$
- BMR masculina (Kcal) = $259 * (\text{Peso } 0,48) * (\text{Altura } 0,5) * (\text{Idade} - 0,13)$

Depois que você calcular a taxa metabólica basal, basta fazer o seguinte cálculo para obter o gasto energético diário:

- BMR*1,37 se você for sedentário
- BMR*1,55 se você for ativo
- BMR*1,80 se você for esportista, e isso pode ser *2 para pessoas muito esportivas

O número obtido representa a quantidade de calorias que você deve consumir por dia para atender às suas necessidades energéticas e às suas atividades físicas.

Para perder peso, você precisa estar em um déficit calórico, ou seja, precisa gastar mais energia do que consome com as refeições para que o corpo possa usar suas reservas.

Você também deve estar ciente de que uma taxa metabólica basal combinada com uma boa massa muscular consumirá muito mais energia em repouso!



OBSERVAÇÃO:

Para que a perda de peso ocorra da forma mais tranquila possível, você pode começar reduzindo a ingestão diária de calorias de 10%.

Entretanto, é importante que você não prive seu corpo excessivamente, para evitar o efeito iôio. As dietas muito restritivas enfraquecem o metabolismo basal e fazem com que você perca massa muscular.

2/ ADOTE UMA DIETA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Não há necessidade de contar calorias para equilibrar seu balanço energético e perder peso! Um bom conhecimento sobre os alimentos permite que você escolha os alimentos com menos calorias e tenha uma dieta saudável e equilibrada.

ESCOLHENDO OS ALIMENTOS CERTOS

- #1 **CARBOIDRATOS:** certifique-se de que você limita os alimentos ricos em carboidratos simples, pois eles podem levar a um rápido ganho de peso. É melhor escolher alimentos que contenham carboidratos complexos, ricos em fibras e com baixo índice glicêmico.
- #2 **PROTEÍNA:** escolha alimentos protéicos de alta qualidade (carne, peixe, ovos) que sejam bem assimilados. Entretanto, a carne pode ser rica em gordura saturada. Peça ao açougueiro cortes magros de fazendas que respeitam o bem-estar animal.
- #3 **GORDURAS:** evite alimentos ricos em gorduras saturadas, pois o consumo excessivo pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares e elevar o nível de colesterol. Dê preferência a gorduras de qualidade, como as insaturadas, ômega-3 ou ômega-6, encontradas em frutos secos, oleaginosas ou peixes gordos.
- #4 **FIBRAS:** você precisa de 30 g/dia. Você as encontrará em cereais semi-completos, leguminosas, frutas e verduras. As fibras retardam a digestão e a assimilação e mantêm você saciado por mais tempo. Elas estimulam o desenvolvimento de boas bactérias intestinais.



OBSERVAÇÃO:

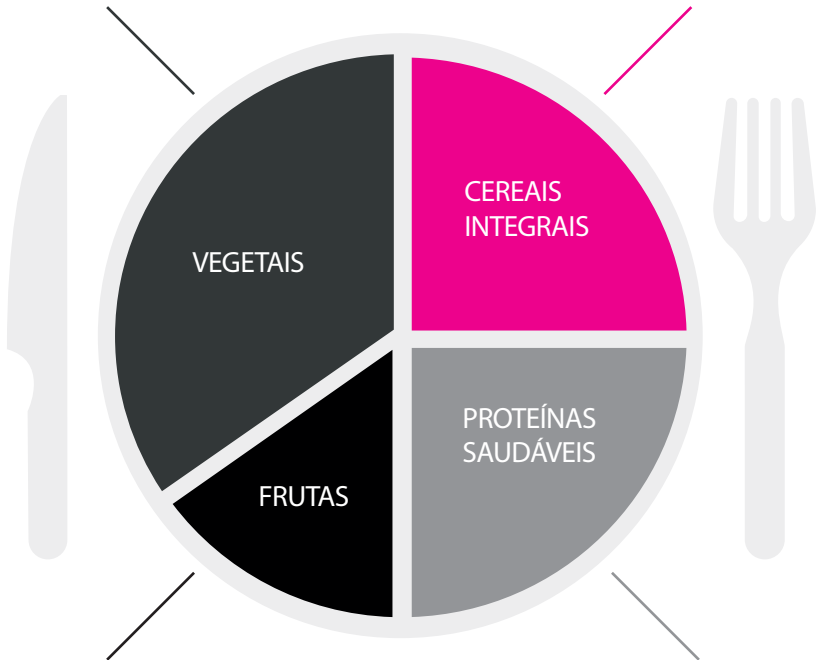
Elimine os alimentos industrializados ultraprocessados, como refeições prontas, refrigerantes, cereais matinais, embutidos e bolos. Esses alimentos têm baixa qualidade nutricional e são muito ricos em calorias, açúcar, gordura e sal.

O PRATO SAUDÁVEL

Uma dieta saudável significa $\frac{1}{2}$ prato de legumes e frutas, $\frac{1}{4}$ de prato de cereais integrais e $\frac{1}{4}$ de prato de proteína.

Quanto mais e mais variados forem os vegetais que você consumir, melhor. Batatas e batatas fritas não são consideradas vegetais.

Coma cereais integrais (arroz integral, pão integral, macarrão integral, etc.). Limite o consumo de cereais refinados (arroz branco e pão branco).



Coma frutas de todas as cores.

Opte por peixe, frango, leguminosas e nozes. Limite o consumo de carne vermelha. Evite bacon e outros embutidos.

Use óleos saudáveis (como azeite de oliva ou óleo de colza) para cozinhar, saladas e como acompanhamento. Limite a manteiga. Evite gorduras trans.



Beba água, chá ou café (com pouco ou nenhum açúcar). Limite o consumo de leite e derivados (1-2 porções/dia) e sucos de frutas (1 copo pequeno/dia). Evite bebidas açucaradas.



3/ PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

O gasto diário de energia é o número de calorias queimadas em um dia. Portanto, quanto maior for o seu nível de atividade, mais o seu corpo utilizará as reservas de energia para realizar a atividade, resultando em maior queima de calorias.

CADA UM AO SEU RITMO!

Você pode retomar a atividade física gradualmente. O importante é que você evite um estilo de vida sedentário.



ATIVIDADE DIÁRIA: comece usando as escadas em vez do elevador, desça 1 ou 2 estações de metrô antes do seu destino e termine o trajeto a pé, caminhando pelo menos 30 minutos durante o dia.



ATIVIDADE DE RESISTÊNCIA: caminhada rápida, corrida ou ciclismo aumentam a frequência cardíaca e respiratória. Quanto maior a duração dessa atividade (> 30 minutos em média), mais o corpo usa suas reservas de gordura como fonte de combustível. O efeito de queima de gordura desse tipo de exercício contínuo e de ritmo moderado é aprimorado quando realizado pela manhã com o estômago vazio.



ATIVIDADE DE CONSTRUÇÃO DE MÚSCULOS: exercícios de construção de músculos combinados com uma redução adequada na ingestão de calorias podem acelerar a perda de peso e reduzir a gordura, porque os músculos queimam mais calorias em repouso do que a gordura. Portanto, quanto mais músculos você desenvolver, maior será sua taxa metabólica basal (consumo de calorias em repouso).



OBSERVAÇÃO: Para um corpo esculpido, combine exercícios de resistência e fortalecimento muscular, assim você trabalhará nos dois tecidos: desenvolvimento do tecido muscular e redução do tecido adiposo.



O PESO CERTO

VOCÊ CONHECE SEUS SEGREDOS?

O peso que faz você se sentir vivo, alerta, sem dor e sem fadiga, que o torna mais forte diante das dificuldades da vida e que o deixa feliz em viver?

Aqui estão eles...



OS 7 SEGREDOS PARA VOCÊ EMAGRECER PARA VOCÊ ATINGIR SEU PESO IDEAL

- 1- Equilibre a ingestão de alimentos com o gasto de alimentos.
- 2- Tenha uma dieta saudável, rica em frutas e legumes.
- 3- Reduza o consumo de produtos de origem animal.
- 4- Termine sua refeição com o estômago 80% cheio.
- 5- Cultive a arte de comer bem em um ambiente de convívio.
- 6- Faça seu corpo se movimentar.
- 7- Durma bem e evite o estresse.



VOCÊ ENCONTRARÁ
TODAS AS INFORMAÇÕES
EM
WWW.REGIVIA.COM/PT-BR/