COACH DE EMAGRECIMENTO LOW CARB

Patricia Tassinari Personal Coach e Coach de Emagrecimento Low Carb Paleo

|  |
| --- |
| MANHA: proteína +vegetais +gorduras boas  ALMOCO: metade do prato proteínas +metade ou mais da metade vegetais +gorduras boas (na confecção do prato, gorduras naturais dos alimentos ou nos vegetais e folhas)  JANTAR: idem almoço + 01 fonte de carboidrato bom (que soma em torno de 20g de Carboidrato Liquido ou NET)  \*\* Se precisar de lanches, por sentir fome, optar por alternativas Low Carb. Não entra queijos e laticínios.   * Durante o dia não entram alimentos fontes de carboidratos (raízes amiloides, frutas, massas, Paes, doces, etc) * Evitar ao Máximo uso de adoçantes artificiais...Se usar : Xilitol, Eritritol, Estévia (moderadamente) * Se optar por Jejum Intermitente (por NÃO ter fome, pule a refeição.) * Varie muito os vegetais...prato colorido e variado...sempre!!!!! |

O DIA É SECO EM CARBOIDRATOS E A NOITE ELE É OBRIGATÓRIO E COLOCADO DE FORMA ESTRATÉGICA PARA UM MELHOR EMAGRECIMENTO.

FONTES DE PROTEINAS:

**PROTEÍNAS:  O ideal é a pessoa comer 1g de proteína pura por kg de peso, sendo que 100g de carne tem aproximadamente 30g de proteína pura. Se uma pessoa pesar 80kg deve comer 80g de proteína ao dia, o que seria algo em torno de 250 a 300g de carne fresca. Quem pratica atividade física regular pode comer até mais...tudo depende.**

\*Frutos do Mar\* – Peixes, crustáceos e moluscos

\*Carnes vermelhas – \*Boi, Cordeiro, Carneiro, etc.

\*Carnes brancas – \*Frango, Coelho, Pato e Porco

\*Ovos\* – Galinha, Pata, Etc.

\* \*Carnes processadas:\* Bacon, linguiças, presuntos, Salames: de preferência SEM CONSERVANTES E ADITIVOS!

\*Carnes Selvagens (codorna, veado, javali, avestruz, jacaré etc)

\* Miúdos: coração de galinha, de boi, fígado de galinha e boi, rim, bucho, etc.

FONTES DE FIBRAS (VEGETAIS E FOLHAS):

\* Abobrinha (courgette)

\* Acelga

\* Agrião

\* Alcachofra

\* Alface

\* Alho

\* Alho Poró

\* Aspargos

\* Berinjela

\* Brócolis

\* Brócolis Ninja

\* Brotos -com moderação

\* cará

\* Cebola

\* Cenouras

\* Cogumelo

\* Couve

\*Escarola

\*Endivias

\* Couve de Bruxelas

\* Couve flor

\* Erva doce

\* Ervilha Torta – com moderação

\* Espinafre

\* Pepino

\* Pimentão

\* Quiabo –

\* Rabanete

\* Repolho

\* Rúcula

\* **Salsão ou Aipo**

\* Tomate

\*Palmito

\* Vagem

FONTES DE CARBOIDRATOS BONS:

100g de batata doce cozida “OU”

80g de mandioca cozida (ou frita na banha)

3 xícaras de abobora manteiga ou cabotia ou Hokaido cozida

01 fruta de baixo Indice Glicemico

FRUTAS DE BAIXO Índice Glicêmico Para servir como 1 fonte de Carboidrato bom: (+ou – 20g de carbs net) Entram no esquema “OU” um ou “OU” outro:

01 Maçã

01 Pêra

12 a 15 morangos

150g de mirtilos ou outra berrie

2 kiwis

1 e ½ laranja

1 fatia media de melão

100g de manga

1 banana pequena

NA NOITE, O CARBOIDRATO BOM ENTRA SOMENTE 1 OPCAO, OU METADE /METADE , MAS QUE CONTENHA EM TORNO DE 20g DE CARBOIDRATOS NET, POR EXEMPLO:

50g DE BATATA DOCE + 8 MORANGOS

40g DE MANDIOCA + 1 Kiwi

Laticinios:

Queijos amarelos e gordos , iogurtes grego e integral, natas, creme de leite, requeijão, Kefir

Atenção::: laticínios não entram ao longo do dia por ativarem picos de Insulina e aumentar Cravings alimentares...se os colocar, deve ser à noite . Se a Insulina der picos , a pessoa retem mais líquidos e fora o fato de barrar emagrecimento!!!!!

Não contam como carboidratos a não ser que coloque um grego (200ml=12g de carbos) + 7 morangos, ai entra como carboidrato bom...OU 200ml de Kefir (8g de carbos ) + ½ pêra.

Fontes de Gorduras Boas:

\* Azeite de Oliva Extra virgem

\* Ghee (manteiga de garrafa)

\* Gordura Animal

\* Manteiga Clarificada

\* Óleo de Coco

\* Côco

\*Abacate

\*Oleaginosas (amêndoas, macadâmias, castanha do Pará, nozes, etc...) limite 40g ao dia.

**Dieta Paleo Low Carb**

**Não coma nenhum produto ligth ou diet (eles contém muito mais carboidratos do que os integrais. Não compre iogurtes com frutas ...é iogurte integral ou grego (natural e não light)**

**NÃO É PERMITIDO MESMO NENHUM PRODUTO LIGTH PRINCIPALMENTE GREGO LIGHT.**

**Nenhum tipo de alimento industrializado é permitido, lembre se que é uma dieta acima de tudo PALEO (sem industrializados ou ao menos evitar ao Maximo)**

**Não use açúcar, mel e regule as frutas a 1 porção por dia e estas serão sempre à noite como fonte de carboidrato bom.**

**SE QUISER PULAR LANCHES OU O CAFÉ DA MANHÃ (P.A) PODE, TOME SOMENTE O CAFÉ COM ÓLEO DE COCO ( SE ESTIVER SE SENTINDO SEM ANIMO PRA UMA ATIVIDADE FÍSICA; MAS QUE NÃO QUISER COMER) SE FIZER JEJUM INTERMITENTE , É SOMENTE ÁGUA; CAFÉ E CHÁS SEM ACUCAR !!!**

**NÃO COLOQUE ADOÇANTE NO CAFÉ DURANTE O JEJUM!!!**

**SE QUISER ACRESCENTAR VEGETAIS AO CAFÉ DA MANHÃ, PODE, SE NÃO QUISER, TUDO BEM!!!!**

**PODE COLOCAR 1 FRUTA DE BAIXO IG AO DIA À NOITE COMO CARBO BOM; MAS NÃO É OBRIGATÓRIO OU NECESSÁRIO...(MORANGOS, PERA, MAÇA, MIRTILOS, KIWI, ETC) EVITE BANANA, MANGA, ETC.**

**INFELIZMENTE PRA FAZER LOW CARB PALEO E PERDER RAPIDINHO ESSES KGs VC VAI TER QUE TIRAR ALGUMAS COISAS DA SUA DIETA...**

**CHOCOLATE É PERMITIDO SOMENTE ACIMA DE 70% CACAU. O IDEAL É O 85% (MENOS CARBOS) E ELE VAI ENTRAR NO CARBO DA NOITE; E DEVE SER CONSIDERADO.**

Não é permitido açúcar Refinado, óleos refinados de grãos, grãos, leguminosos (feijão, grão de bico, ervilhas, amendoim...), nada de produtos industrializados que contenham corantes, conservantes pesados e aditivos, leite, margarinas, alimentos zero ou light, salvo raras exceções de início.O que não é o caso.

**quer tomar coca Zero...muito de vez em quando. Dê preferência à agua com gás, limao e gelo com folhas de hortelã ou gengibre...Paleo é não química, lembre disso.**

**SE NECESSITAR DE ADOÇANTE USE O ESTÉVIA, XILITOL OU ERITRITOL.**

**SE UTILIZAR AS GELATINAS, DÊ PREFERÊNCIA ÀS GELATINAS INCOLORES OU AGAR-AGAR.**

**SE TIVER GELATINA DIET EM CASA PODE USAR ATÉ ACABAR, DEPOIS ACOSTUME SE AO NATURAL, OK?**

PODE FAZER A SUBSTITUIÇÃO QUE QUISER PELOS ALIMENTOS EQUIVALENTES, POR EXEMPLO: BROCOLIS POR COUVE FLOR, PEPINO POR TOMATE, ABOBRINHA (COURGETTE) POR CHUCHU, ABOBRINHA POR BERINJELA , SALADA DE FOLHAS POR VEGETAIS VERDES COZIDOS, BANHA POR AZEITE OU MANTEIGA..INOVE, INVENTE...ESTE É SÓ UM ESQUELETO QUE VC VAI APRENDER A MONTAR DE ACORDO COM O QUE GOSTA E COM O QUE CABE SUBSTITUIR. A INTENÇÃO É QUE NO PRÓXIMO MÊS VC MONTE O SEU SOZINHA E NÃO PRECISE DE COACHING PRA SEGUIR A DIETA LOW CARB.

FIAMBRES E EMBUTIDOS NÃO SÃO PALEO. MAS O **FIAMBRE ou PRESUNTO** TEM UM POUCO DE HC (CARBOIDRATOS) , ENTÃO MODERE.

USE O PRESUNTO CRU OU DE PARMA , DE PREFERÊNCIA AOS QUE NÃO CONTÉM ADITIVOS NA COMPOSIÇÃO COMO DEXTROSE E XAROPES. ISSO É HC E CONSERVANTE!

SE APRECIAR PEIXE, DEVE FAZER UMA FORÇINHA POIS ELES SÃO ÓTIMOS PRA EMAGRECER.SE NÃO QUISER, SUBSTITUA POR OUTRA FONTE DE PROTEINA.

LINGUIÇAS SÓ SE FOR ARTESANAL E SEM ADITIVOS. POIS ELAS NORMALMENTE CONTÉM ENCHEDORES À BASE DE TRIGO, E NÃO DEVE!

CENOURA CRUA NÃO PRECISA ACOMPANHAR PROTEÍNA . PODE COMER SOZINHA, NUMA SALADA OU COMO LANCHE (4 A 5 CENOURINHAS BABY) OU 1 CENOURA MÉDIA. CENOURA NÃO É FONTE DE CARBOIDRATO:::ASSIM COMO BETERRABA, NABO, RABANETE.

O JEJUM É ÓTIMO!!!!!!!!!!! AJUDA MUITO A EMAGRECER, MAS DEVE SER APENAS COM ÁGUA, CAFÉ E ÓLEO OU CHÁ E ÓLEO DE COCO OU GHEE ACIMA DE 24HRS. (MANTEIGA E ADOÇANTES QUEBRAM O JEJUM!!!

SE PUDER FAZER J.I. TODO DIA DE MANHÃ APENAS PULE O CAFÉ DA MANHA E O LANCHE E PARTA PARA O ALMOÇO!!! SERIA UMA BOA! MAS NÃO COMPENSE COMENDO HC OU COMIDA DEMAIS NO ALMOÇO E JANTAR...COMA ATÉ SE SENTIR SACIADA E PARE. NÃO FORCE COMER. VAI CHEGAR UMA HORA QUE A FOME NÃO VAI MAIS EXISTIR, E ISSO É O LADO BOM DA LOW CARB, MAS QUANTO MAIS ADOÇANTES E ALIMENTOS DIET VC USAR, MAIS FOME TERÁ...ELE É UM ADITIVO.

POR ISSO, ACOSTUME SE AO SABOR DOS ALIMENTOS NATURAIS ...SE DESINTOXIQUE DE QUÍMICA. E ADOÇANTES TAMBÉM RETÉM LÍQUIDOS.

O que se pode comer:

Não há necessidade de complicar com fases, regras detalhadas, etc. aquilo que, no fundo, é simples:  
**1) Cortar açúcar;**

**2) Eliminar grãos (especialmente trigo e soja);**

**3) Evitar raízes ("tubérculos", em especial batatas) se você precisa perder muito peso (caso contrário, não);**

**4) Optar por comida de verdade;**

**5) Não consumir gorduras artificiais (margarinas) e evitar as refinadas (óleos extraídos de sementes);**

**6) Perder o medo da gordura natural dos alimentos;**

Pessoal, no fundo é só isso!! Precisa de um doce? Coma uma fruta A NOITE.

Cada um é diferente. Cada um precisa testar em si mesmo o que funciona, e aquilo que lhe torna possível seguir com o estilo de vida de forma continuada.¨

**SEMPRE FAÇA AS GRANDES REFEIÇÕES 50% PROTEINAS E 50% VEGETAIS!!!!! SEMPRE!!!!!**

**PAREM DE INVENTAR MODAS E RECEITINHAS...COMAM COMIDA DE VERDADE QUE OS CARVINGS SOMEM...QUANTO MAIS A GENTE FAZ DE COISAS DIFERENTES, MAIS VAI DISPERTAR O APETITE POR MAIS COISAS...PAREM...POR ISSO QUE A MAIORIA QUE COME COMIDA DE VERDADE ACABA DEPOIS FICANDO SEM FOME, POIS ELA NUTRI, E SACIA...COM OS IOGURTES E QUEIJOS É A MESMA COISA...ELES DEIXAM A GENTE COM VONTADE DE COMER SEMPRE MAIS...ENTÃO PELO MENOS NAS SEMANAS INICIAIS, FIQUEM LONGE DESTE TIPO DE ALIMENTO...COMA COMIDA DE VERDADE...DEU FOME, COMA LASCAS DE PEITO DE FRANGO COM GHEE, OU PRESUNTO, OU OUTRA PROTEINA...É MELHOR USAR PORTEINA DE LANCHE A UM IOGURTE GREGO OU UMA FRUTA.**

**REGRA DA LOW CARB:**

**SÓ COMA COM FOME!!!!!! SE NÃO TEM FOME , NÃO COME!!!!**

**COMER ATÉ SE SACIAR, SACIOU, PAROU!!!!!**

**NÃO COMA NUMA REFEICAO PARA SE “GARANTIR” ATÉ A PRÓXIMA...A HORA QUE SACIAR, LARGUE O GARFO. SE SENTIR FOME 3HRS DEPOIS COMA UMAS NUTS, PROTEINA, OLEO DE COCO NO CAFÉ OU OUTRO LANCHE LOW CARB. NÃO COLOQUE FRUTAS!!!**

Pra isso, esteja sempre prevenido e planeje seu dia: tenha sempre consigo umas nuts, ovos cozidos, coco seco, coco desidratado, marmitinhas low carb, cenourinhas , amendoim (se não tiver problemas com ele), ou outro lanchinho low carb.

Bateu aquela vontade de comer DOCE ??:

TOME CAFÉ SEM ACÚCAR QUE PASSA!!!!! Troque o sabor da vontade: se te der vontade de comer algo doce, tome amargo. Ou água com limão (azedo!!) ou nibs de cacau (amargo)

NÃO ESTIMULE SEU CEREBRO A PEDIR E CONTINUAR PEDINDO DOCE:::TROQUE O SABOR QUE A VONTADE PASSA!!!!

Está ANSIOSA (O)????

A cada crise de ansiedade, respire fundo 20x de forma diafragmática e areje sua mente e lembre se que vc está num plano.

OU

Calce seu tênis e vá andar...20min...30min respirando profundamente!!!!!

Evite JACADAS!!!!!!!!

Cada vez que vc comete um deslize, vc retarda seu processo de emagrecimento em 2 a 3 dias...CONSTÂNCIA é a palavra do bom resultado ou sucesso...repita sua acao varias vezes no dia e vários dias da semana...constância é a chave e sempre cultivar a imagem do seu eu perfeito! Mas isso deve ser cultivado e alimentado TODOS OS DIAS várias vezes ao dia para que a mudança seja definitiva!!!!!!!

Estou com vc para o que precisar...conte comigo se tiver alguma duvida ou pergunta a cerca de seu plano...vamboraaaaaaa!!!!!!!!!

Um dia de cada vez...sem pressa, afinal vc não engordou tudo em 1 mês, e não pode querer perder isso em 1 semana...constância, foco e determinação aliado ao planejamento é tudo!!!!

Patricia Tassinari- Personal Coach e Coach de Emagrecimento Low Carb Paleo.