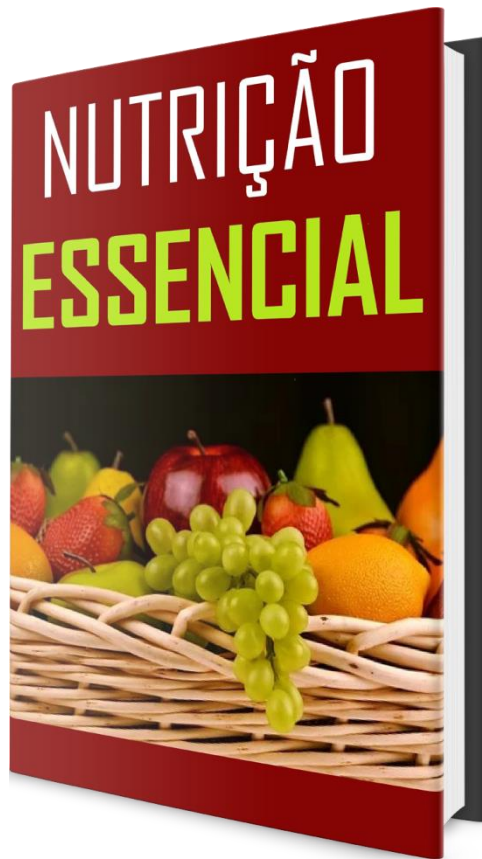


Nutrição Essencial



Oferecido por:

Marketing Digital Top

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

SUMÁRIO

Introdução

Capítulo 1: Introdução

Capítulo 2: A pirâmide alimentar

Capítulo 3: Proteínas corretas para perda de peso

Capítulo 4: Carboidratos corretos para perda de peso

Capítulo 5: Gorduras corretas para perda de peso

Capítulo 6: E quanto a alimentos orgânicos e crus

Capítulo 7: Os alimentos corretos para ajudar na resistência ao exercício

Capítulo 8: Mantendo seu peso com dieta

Capítulo 9: Quão importante é a sua visão dos alimentos

Capítulo 10: As vantagens da dieta correta para perda de peso

Conclusão

Introdução

Quando suas libras se acumulam e suas calças ficam muito apertadas, é hora de você assistir o que come.

Ao visualizar os alimentos corretamente, você será capaz de manter sua boa forma e saúde.

Portanto, você precisa conhecer as informações nutricionais de cada item que compra no supermercado. Tenha em mente que conhecimento é poder.



Capítulo 1: Introdução

Quando você souber a verdade por trás de um item de comida, poderá determinar se é um inimigo ou não. No entanto, quando você é ignorante, ficará surpreso com a forma como os alimentos que você come afetam você. Veja como é importante o conhecimento em perda de peso.



Informação básica

Se você está doente e cansado do seu corpo rechonchudo, não se preocupe, porque ainda há esperança.

Ao conhecer a maneira correta de comer para perder peso, você não apenas alcançará um corpo que morrerá, mas também o manterá por anos, independentemente das alterações hormonais que ocorrem em seu corpo.

No entanto, conhecê-los não seria suficiente se você não os aplicasse em sua vida diária. Para fazer isso, você precisa ter muita paciência, determinação e motivação. Observe que, na perda de peso, tudo começa na mente, porque é a causa raiz do problema.

Quando você pensa certo, você age certo. Assim, antes de decidir seguir qualquer tipo de dieta, você deve condicionar sua mente primeiro. Lembre-se sempre de que o que sua mente pode conceber, seu corpo pode alcançar.

Nos próximos capítulos, o essencial da nutrição será discutido. Você será capaz de descobrir o significado da maneira correta de comer, como fazer escolhas alimentares saudáveis e quais alimentos são seus amigos e quais são seus inimigos.

Além disso, você também será capaz de entender como a nutrição adequada desempenha um papel vital na perda de peso segura e saudável e por que a falta de nutrição será um truque para o seu corpo.

Agora você está pronto para uma leitura exploratória que irá alimentar sua mente com informações completas sobre a relação entre nutrição e perda de peso? Então prepare-se e comece agora.

Capítulo 2: A pirâmide alimentar

Todos estão cientes da Pirâmide Alimentar, como é ensinada nas escolas, anunciada na mídia e apresentada em revistas e jornais. É um guia abrangente, desenvolvido para ajudar as pessoas a se alimentar de maneira saudável e fazer escolhas alimentares saudáveis todos os dias.

Devido ao fato de ser muito popular, várias pessoas o utilizam como uma ferramenta para perder peso. Mas espere. É uma boa ideia ou não? Para satisfazer sua curiosidade, continue lendo.



Nutrition Facts		
Serving Size 2.5 oz (70g/about 1/3 Box) (Makes about 1 cup)		
Servings Per Container about 15		
Amount Per Serving	As Packaged	As Prepared
Calories	260	380
Calories from Fat	25	140
% Daily Value**		
Total Fat 2.5g*	4%	23%
Saturated Fat 1.5g	8%	20%
Cholesterol 10mg	3%	3%

A verdade

Recentemente, a pirâmide alimentar foi refeita pelo Departamento Agrícola. No entanto, ainda não é suficiente para aqueles que estão tentando controlar e manter seu peso. Isto é devido ao fato de que não é projetado principalmente para perder peso.

A verdade é , é apenas uma orientação nutricional para ajudar as pessoas manter-se na sua saúde constante. Seu principal objetivo é apenas equilibrar sua nutrição e não fornecer um guia para dietas e perda de peso. É triste dizer que essa é uma das muitas razões pelas quais não é uma ótima opção para pessoas que querem perder peso rapidamente e perder peso rapidamente.

Para garantir a segurança das pessoas, o Departamento Agrícola criou a pirâmide alimentar o mais inespecífica possível. Bem, isso é o melhor que você pode obter no sistema de governo. Muitas pessoas argumentam que é para perda de peso, porque oferece um guia de quantidade de alimentos para o que um indivíduo deve comer com base em sua idade, sexo e peso, e foi desenvolvido para se manter saudável.

No entanto, o governo refuta. Diminuir a quantidade de alimentos para perder peso é uma suposição total e não o objetivo da publicação. Apontar a estimativa do consumo necessário de alimentos não é apenas impraticável e tedioso, mas também difícil. Devido às várias intenções e perigo potencial, qualquer pessoa que pretenda perder peso rapidamente não deve usar a pirâmide alimentar recém-improvisada.

No entanto, uma vez que um indivíduo tenha atingido o peso desejado, com certeza, ele pode considerar a pirâmide alimentar como uma ótima ferramenta para manter a forma e a saúde.

Também serve como um bom indicador do equilíbrio adequado dos alimentos na dieta. No entanto, as pessoas devem primeiro ter algo que as ajude a criar um plano de refeições que lhes permita verter libras rapidamente.

O plano de refeições

Para que a perda de peso seja fácil, o plano de refeições deve ser simples de usar. Na medida do possível, você precisa ter um menu especialmente gerado para ser exibido todos os dias. Ninguém certamente se preocuparia em olhar os rótulos dos alimentos repetidamente e calcular calorias, certo?

Hoje em dia, as pessoas estão sempre ocupadas e têm coisas melhores para fazer, e esse compromisso e esforço de tempo não se encaixam em seu estilo de vida e horário.

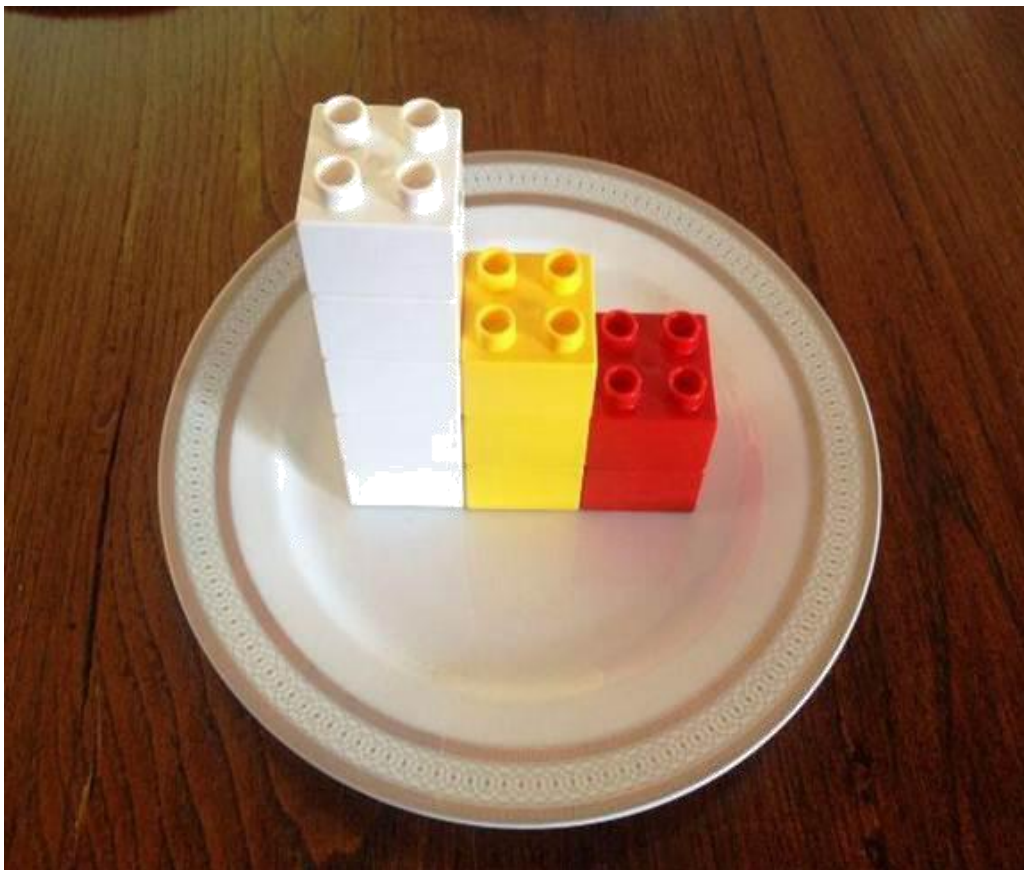
Se você planeja usar a pirâmide alimentar como seu guia para perder peso, esqueça seu plano.

Agora que você já descobriu a verdade, procure outro método para ajudá-lo a comer corretamente. Mais serão divulgados nos próximos capítulos, para que você não tenha nada com que se preocupar.

Capítulo 3: Proteínas corretas para perda de peso

As proteínas são um dos elementos mais essenciais da dieta humana, pois são responsáveis pelo desenvolvimento muscular e, na perda de peso, a proteína magra é um componente importante da ingestão alimentar. Mas espere.

Você já se perguntou quais são as proteínas corretas para perda de peso? Bem, você só pode obtê-los com os alimentos certos.



Proteínas Saudáveis

Os seguintes alimentos contêm proteínas que aceleram a taxa metabólica do seu corpo, levando a uma perda de peso saudável e segura.

Whey Concentrado

O melhor do concentrado de soro de leite é que ele vem com várias propriedades exclusivas que podem ajudá-lo com seus objetivos de perda e manutenção de peso. Este alimento possui altos níveis de cisteína, o que promove efetivamente a produção de glutathione e, portanto, ajuda o organismo a combater a inflamação e o estresse oxidativo.

A pesquisa mostrou que a inflamação e o estresse oxidativo podem causar ganho de peso, simplesmente danificando o metabolismo com açúcar. Também foi descoberto que o concentrado de soro de leite aumenta a função da insulina.

Também foi desenvolvido para aliviar aqueles que sofrem de estresse, pois pode aumentar seus níveis de serotonina. No entanto, verifique se o seu concentrado de soro de leite é examinado para não ingerir muita lactose.

Ovos

A maioria das pessoas pensa que os ovos têm alto teor de gordura. Bem, isso é parcialmente verdade, mas quando você o come isolado, ou seja, um ovo de cada vez, pode ser um ótimo alimento para perda de peso.

Também pode aumentar a produção de glucagon, um hormônio que funciona para aumentar o açúcar no sangue e aumentar a capacidade de queima de gordura do corpo.

Claras de ovos

Claras de ovos vêm com várias propriedades, tornando-o um ótimo alimento para perda de peso. O corpo consome muita energia ao digeri-los, e assim você

capaz de queimar calorias. Além disso, quando as claras de ovos são consumidas sem carboidratos, seu corpo é forçado a secretar altos níveis de glucagons , conhecidos como promotores eficazes da perda de gordura.

Peru

Outro alimento rico em proteínas para perda de peso é o peru, que libera triptofano, um hormônio que promove o sono. Pessoas com problemas de ganho e perda de peso geralmente sofrem de distúrbios do sono. Ao incorporar a Turquia à sua dieta, você não apenas poderá melhorar a qualidade do seu sono, mas também perderá peso.

Peixe

O peixe também é uma ótima fonte de proteína porque é magro e vem com uma grande quantidade de gordura. Especialistas dizem que o peixe é um componente indispensável de qualquer programa de controle de peso ou perda de peso.

Grass Fed Beef

Isso também é considerado um ótimo alimento para perda de peso. Ele não pode apenas aumentar as taxas de colesterol, o que ajuda o metabolismo do açúcar no sangue a mantê-lo magro, mas também ajuda na fome e saciedade.

Agora que você descobriu os melhores alimentos para proteínas, por que não os inclui em sua dieta agora? Você ficará surpreso com os resultados mais tarde.



Capítulo 4: Carboidratos corretos para perda de peso

Os carboidratos obtêm sua parcela justa de exposição no mundo da saúde e das dietas; carboidratos bons vs. carboidratos ruins e um tipo de dieta pobre em carboidratos em detrimento de outro.

O cerne da questão é que os carboidratos fornecem ao corpo humano a energia essencial para manter os músculos e o cérebro abastecidos com combustível adequado, a fim de funcionar da maneira ideal.

Mesmo que seu objetivo principal este ano seja perder peso, seu corpo precisa de carboidratos para que você tenha energia. Aprender a equilibrar sua ingestão de carboidratos pode manter seu corpo abastecido enquanto você consegue perder peso.

Como Para tem carboidratos adequada ingestão

Para verificar se você tem uma ingestão adequada de carboidratos, é necessário criar um diário para contar carboidratos e perda de peso. Na primeira página do seu diário, escreva quando quiser perder peso. Por enquanto, deixe o restante da página em branco.

Escreva a data hoje no canto superior direito da próxima página. Você também precisa desenhar uma linha vertical na parte central da página. Rotule a coluna da direita com “carboidratos” e a esquerda com “alimentos ingeridos”. No início de cada dia, faça outra página de carboidratos e alimentos ingeridos.

Também é muito importante controlar o seu peso, então você deve usar uma balança. Depois de obter o seu peso inicial, registre-o com uma data correspondente. Coloque sua primeira entrada de peso abaixo da meta de perda de peso.

Toda semana, você precisa se pesar e registrar as alterações no diário. Nunca fique tentado a pisar na balança mais de uma vez por semana, considerando o fato de que o peso varia diariamente.

A leitura dos rótulos nutricionais dos alimentos que você consome também é uma coisa importante a se fazer. Consuma bons alimentos com carboidratos, como grãos integrais, legumes e frutas, em vez de alimentos com carboidratos, como cupcakes, biscoitos e arroz branco. Para sua informação, bons alimentos carb têm um alto teor de fibras, enquanto os ruins são refinados e altamente processados com baixo teor de fibras.

Você também precisa definir sua contagem de carboidratos alvo diariamente. Por exemplo, se você preferir seguir uma dieta pobre em carboidratos, que recomenda consumindo 30 gramas de carboidratos por dia durante as 2 semanas iniciais e aumentando gradualmente a contagem de carboidratos durante um período de tempo, utilize esses limites para definir sua contagem diária.

Se você quiser, também pode diminuir a ingestão de carboidratos em 6 gramas por dia e verificar seu desenvolvimento a partir deste ponto de partida.

Além disso, não se esqueça de dividir sua contagem de carboidratos alvo entre jantar, almoço e café da manhã, dividindo sua parcela de carboidratos por 3.

Isso fornece uma orientação para a quantidade de carboidratos que você pode consumir em cada refeição. Se você preferir incluir um pequeno lanche entre as refeições, diminua um pouco a contagem de táxi para cada refeição, a fim de criar carboidratos suficientes para um lanche ou 2, dependendo do seu nível de fome.

Anote os alimentos que você consumiu e a contagem de carboidratos em seu diário. Para não ultrapassar sua meta, você também deve manter um total da quantidade de carboidratos que consome.

Faça exercícios por pelo menos 30-40 minutos por dia, três vezes por semana. No diário, anote seu tempo de exercício e tipo de atividade. Três caminhadas de 10 minutos por dia equivalem a um exercício de 30 minutos.

Para conhecer seu progresso, você deve monitorar quantos quilos você derramou. Durante as semanas iniciais de uma dieta pobre em carboidratos, você pode ter uma chance de perder 5 ou mais quilos.

Após as primeiras 2 semanas, você deve procurar não perder mais do que 1-2 libras por semana para obter uma perda de peso bem-sucedida. Se você notar que perde peso rapidamente, aumente a ingestão de carboidratos em 5 a 10 gramas por dia para obter um ritmo saudável de perda de peso.

Capítulo 5: Gorduras corretas para perda de peso

No mundo da perda de peso, muitas pessoas consideram as gorduras como inimigas. No entanto, esse nem sempre é o caso. De fato, perda de peso e gorduras boas estão intimamente relacionadas. Você sabia que uma dieta sem gordura pode prejudicar gravemente sua saúde e resultar em morte? Sim, você leu, certo.

Portanto, se você planeja excluir todos os alimentos que contenham gordura em sua dieta, você se encontrará um dia abaixo do solo um dia. O corpo humano precisa de ácidos graxos todos os dias para se sentir satisfeito e cheio.

A seguir, alguns dos benefícios de gorduras boas:

Manutenção do imune sistema

Preservação da saúde digestiva

Funções orgânicas ideais

Sistema nervoso ideal e função cerebral

Regulação de hormônios

Se o seu corpo não receber a quantidade certa de ácido graxo essencial necessário, poderá levar a condições de saúde e doenças como obesidade, derrame, doenças cardíacas, asma, diabetes, câncer, TDAH e depressão.

A verdade sobre gorduras ruins

Agora que você sabe por que a boa gordura é excelente para o seu objetivo de perda de peso, é hora de saber a verdade feia sobre as gorduras ruins. Um dos mais más gorduras prejudiciais é o hidrogenado, que também é referido como trans gordura ácidos ou gordos trans.

Ao fazer compras no supermercado, leia os rótulos com atenção. Se você encontrar alguns alimentos que contenham gordura hidrogenada ou trans , não os compre. A gordura trans pode aumentar seu colesterol ruim no corpo, o que pode resultar em diabetes, câncer, doenças cardíacas e artérias entupidas.

Como o corpo humano não processa gordura trans , ele será considerado como toxinas e será armazenado nas células. Pior, trans o consumo de gordura também pode aumentar seus desejos por comida, então você deve fazer escolhas alimentares saudáveis.

Para que você não experimente os efeitos negativos das gorduras hidrogenadas, evite encurtamentos e margarinas. Você também não deve consumir alimentos de conveniência, como lanches, biscoitos, pipoca, batatas fritas e biscoitos.

Está vendo isso? A perda de peso e as gorduras boas funcionam de mãos dadas, enquanto o ganho de peso e as gorduras ruins também andam juntas. Para atingir seus objetivos de perda de peso, basta dizer "não" ao que você deve evitar e dizer "sim" ao que você deve consumir.

Boas gorduras - a solução

Se você deseja perder peso da maneira saudável, precisa consumir alimentos ricos em ácidos graxos essenciais, também conhecidos como EFA. Esse tipo de ácido graxo é fornecido em dois tipos - Ômega 6 e Ômega 3.

Estes são comumente encontrados em nozes, ovos, salmão, legumes, girassol, milho, grãos e carnes. Ele vem com ácido láurico, conhecido por sua capacidade de prevenir doenças cardíacas, melhorar o sistema imunológico e aumentar a taxa metabólica, o que permite aumentar seus níveis de energia. Como a perda de peso e as gorduras boas estão entrelaçadas, você deve optar por esse grupo de gorduras.

A seguir estão alguns dos alimentos que contêm boa gordura para perda de peso:

Abacate - Esta fruta não é apenas rica em gorduras monoinsaturadas, mas também vem com um golpe duplo. Contém mannoheptulose, um amido que inibe a secreção de insulina. Isso pode beneficiar muito os indivíduos com resistência à insulina, que é uma das principais causas da síndrome metabólica. Até o momento, a referida síndrome afeta mais de 40% da população dos Estados Unidos.

Óleo de DHA / EPA - O DHA e o EPA são feitos a partir de 100% de ômega 6 e ômega 3. Numerosas pesquisas e estudos mostraram que esses óleos tiveram efeitos significativos sobre o equilíbrio hormonal, humor, controle de cortisol e inflamação.

Carne alimentada com capim - a pesquisa mostrou que uma carne alimentada com capim tem vários efeitos nas proporções ômega 3/6 e na proporção LDL / HDL quando consumidas por seres humanos.

Também foi demonstrado que melhora o perfil lipídico do sangue, o que implica que promove a saúde do sistema cardiovascular.

Óleo de coco virgem - é considerado o rei das gorduras boas. A pesquisa mostrou que pode aumentar a taxa de queima de gordura do corpo após a ingestão. Este óleo atua como um potente antioxidante, diminuindo a inflamação e, portanto, ajuda o metabolismo do açúcar no sangue. Ele também vem com propriedades de queima de gordura marrom.

Ao contrário do que muitos pensam, as gorduras são a causa subjacente da perda de peso. O que eles não sabem é que existem boas gorduras, que ajudam seu corpo a queimar gorduras ruins rapidamente. Se você ficou surpreso com o que descobriu neste capítulo, seja um bom amigo dos outros, dizendo a verdade para que eles não percam peso de maneira inadequada.



Capítulo 6: E quanto a alimentos orgânicos e crus

O USDA, que significa Aprovado pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, define os padrões que definem os rótulos ou alimentos orgânicos que pertencem a alimentos processados, produtos de origem animal, grãos e produtos.

Qualquer alimento que seja aprovado orgânico pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, independentemente de sua origem, está livre de modificações genéticas e hormonais, antibióticos, irradiação e pesticidas. As regras que governam os procedimentos de conservação da água e do solo, bem como o tratamento gentil com os animais, também se aplicam aos produtores de alimentos orgânicos. Enquanto a terminologia "orgânica" significa "saudável" para a maioria das pessoas, as terminologias não são essencialmente intercambiáveis.



Noções básicas de perda de peso

A ingestão adequada de calorias é importante para a promoção da perda de peso a longo prazo e a manutenção de um peso saudável. Para perder 1 quilo de gordura, você precisa queimar até 3.500 calorias a mais do que consome. Considerando o fato de que você pode perder até 2 libras por semana, você certamente pode queimar cerca de 1.000 calorias de sua dieta todos os dias.

Um plano de dieta que promova legumes e frutas, grãos integrais como aveia, quinoa e arroz, laticínios com pouca gordura, nozes, sementes e proteínas magras pode fornecer vários minerais e vitaminas que você precisa, mesmo quando você limita a ingestão de calorias.

Benefícios orgânicos

Segundo a Agência de Proteção Ambiental, 30% dos inseticidas, 60% dos herbicidas e 90% dos fungicidas são cancerígenos ou podem causar câncer. Os produtos orgânicos não contêm resíduos químicos, sendo uma ótima opção se você preferir incluir frutas e vegetais em sua dieta, sem aumentar a carga de pesticidas do seu corpo. Da mesma forma, os produtos animais tradicionalmente cultivados têm resíduos de antibióticos e hormônios do crescimento.

De acordo com o Guia do Comprador de Alimentos Orgânicos, 90% da carne bovina não orgânica dos Estados Unidos possui 6 hormônios de crescimento diferentes - todos proibidos na União Europeia por problemas de saúde.

Produtos de origem animal e carne orgânica não contêm antibióticos ou hormônio do crescimento.

Comparação Nutricional

Embora vários defensores dos alimentos orgânicos tenham sugerido que ele vem com mais nutrientes do que os alimentos de criação tradicional, a prova da ciência sugere que o perfil nutricional dos alimentos orgânicos e não orgânicos é significativamente o mesmo.

Quando pesados contra produtos tradicionais iguais, alguns vegetais e frutas orgânicos podem ter polifenóis e antioxidantes mais altos, de acordo com o Ph.D. Christine McCullum- Gomez, nutricionista registrada e autora do livro intitulado *Perspectiva sobre os benefícios de alimentos orgânicos*.

Considerações

Como há uma grande demanda por produtos cultivados organicamente, os fabricantes reagiram fornecendo alimentos processados que são puramente feitos a partir de ingredientes orgânicos, que incluem jantares congelados, cereais açucarados, bolachas e biscoitos.

Como resultado, o consumo de alimentos simplesmente porque possui o rótulo orgânico, não necessariamente melhora ou produz perda de peso.

Você pode manter uma dieta rica em calorias, cheia de açúcar e sódio, enquanto ingerimos rigorosamente alimentos orgânicos.

Como sua principal preocupação é perder peso, você deve primeiro selecionar alimentos ricos em nutrientes e acompanhar a ingestão de calorias.

Se você deseja minimizar a ingestão de resíduos químicos, antibióticos e hormônios do crescimento, precisa consumir produtos de origem animal, grãos e produtos orgânicos adequados à sua dieta.



Capítulo 7: Os alimentos corretos para ajudar na resistência ao exercício

Comer antes de realizar exercícios aeróbicos tem tudo a ver com qualidade e tempo. A escolha da refeição de baixa caloria mais favorável a ser consumida antes de qualquer exercício físico pode ser feita instantaneamente sem a compra de alimentos especiais caros.

Você precisa educar-se bem sobre os alimentos que alimentam seu corpo para os exercícios, a fim de ter força e resistência durante todo o exercício.

Combustível - você precisa para o treino

Quer você goste ou não, seu corpo precisa de combustível para realizar qualquer atividade física de maneira ideal. A glicose é o açúcar favorito do seu corpo, pois é uma importante fonte de energia.

Para dizer a verdade, a maior parte do combustível que seu corpo utiliza durante o exercício se origina da glicose armazenada em seus músculos como glicogênio. Simplificando, os alimentos que você consome na terça e quarta-feira podem alimentar seus treinos na sexta e no sábado.

O ritmo em que os alimentos são convertidos em energia depende muito do tipo de alimento. Esse ritmo também é chamado de índice glicêmico alimentar. Os alimentos com classificação alta no índice glicêmico serão rapidamente convertidos em combustível e podem fornecer energia ao seu corpo para exercícios.

Carboidratos complexos de baixa caloria

Nunca pule um treino ou refeição com a barriga vazia. Sem energia suficiente para alimentar o seu treino, você ficará exausto rapidamente. Para aumentar seu desempenho e nutrir seus músculos, é importante consumir alimentos de baixa caloria antes de realizar qualquer exercício.

Escolha alimentos com carboidratos complexos para obter a melhor fonte de energia. Não esqueça que seu objetivo é ter 100-200 calorias por cerca de 30 minutos antes de realizar qualquer atividade física.

Amostras de lanches

A seguir, estão alguns dos alimentos de baixa caloria mais ideais que você pode consumir antes de realizar qualquer exercício:

Cereal

Iogurte (sem gordura)

Pretzels

Suco de frutas

Barra de energia esportiva / bebida esportiva

Para você consumir uma quantidade adequada de calorias antes de realizar um exercício, tudo o que você precisa fazer é misturar e combinar esses alimentos. Além disso, observe que comer menos de 100 calorias pode levar a um desempenho ruim do exercício.

Proteína

A proteína é significativa para a regeneração de tecidos e músculos, o que aumenta a força muscular, diminui os períodos de recuperação e evita lesões. Se você deseja garantir alguma atividade física para perda de peso, coma cerca de 1 oz de proteína / lb de peso corporal.

A seguir, estão algumas das melhores fontes de proteínas que devem fazer parte de sua dieta: peixe, peru, frango e carne.

Gordura

A gordura fornece uma fonte secundária de energia e combustível para o corpo. No entanto, certifique-se de consumir apenas os bons. No capítulo anterior, você aprendeu que existem dois tipos de gorduras - a ruim e a boa.

Simplesmente consumindo alimentos que contenham gorduras boas, você poderá ter resistência duradoura durante todo o treino.

Mantenha seu corpo hidratado

Os planos de dieta que não possuem ingestão e hidratação adequada de água podem impedir o excelente desempenho do treino e a rápida recuperação. A desidratação pode levar à fadiga muscular e câibras.

De acordo com Hal Higdon, um experiente treinador de resistência, um dos fatores mais importantes para garantir sua resistência em qualquer atividade física é a hidratação.

Nutrientes

O total de calorias necessárias por dia é diferente e pode ser ajustado para atender às suas necessidades. A seguir estão alguns dos nutrientes usados na produção de energia: vitaminas B, riboflavina e tiamina. Para evitar câibras e fadiga muscular, seu corpo precisa de minerais como ferro, cálcio, potássio e sódio.

Agora você está pronto para realizar atividades físicas para perder peso? Então não se esqueça de incorporar os alimentos mencionados neste capítulo em sua dieta.



Capítulo 8: Mantendo seu peso com dieta

Em apenas um piscar de olhos, pode ocorrer ganho de peso. No entanto, o irônico é que pode levar meses ou até anos para perdê-lo. Se você está em um plano de emagrecimento agora, não deve parar quando tiver atingido o peso corporal desejado. Assim como qualquer regime de beleza, a perda de peso requer manutenção.

Indivíduos preocupados com o peso não devem modificar progressivamente sua dieta, mas gradualmente. Também não é ideal para se privar de alimentos ou comer menos, porque isso pode prejudicar sua saúde mais tarde.

É uma coisa boa, existe um ótimo padrão alimentar que o ajudará a gerenciar seu peso adequadamente e manter os níveis de energia altos. Tudo começa simplesmente pensando no básico da nutrição.

Coma fresco e saudável

Cozinhar os alimentos que você acabou de comprar é a maneira mais ideal de saber que o que você está consumindo é fresco. Além disso, se a retenção de cores dos alimentos estiver correta, ela estará fresca.

Ao planejar seus alimentos semanalmente, você poderá minimizar o número de vezes que come fora. Além disso, a preparação de alimentos em casa também ajuda a economizar muito.

Comer colorido

Outra maneira de manter sua perda de peso é experimentar várias formas e cores ao comprar frutas e legumes. Compre violeta, verde, laranja, vermelho, amarelo e outras cores. Você sabia que as cores determinam as vitaminas que ela contém? Assim, você precisa equilibrar o que compra. Se você pretende fazer uma salada, precisa experimentar as frutas e vegetais que incluir.

Coma com variedade

Quando se trata de comida, você deve sempre ser criativo. Você pode modificar o sabor do shake de frutas, do lombo ou da massa. Com os alimentos, não há dia chato. Para que você perca peso com eficiência e, ao mesmo tempo, dê ao seu corpo a nutrição certa de que precisa, você precisa deixar sua imaginação funcionar.

Comer moderadamente

Hoje em dia, vários alimentos têm ingredientes pouco saudáveis. Para não cair na armadilha deles, você deve ler os rótulos. Admita, você encontra a maioria dos alimentos não saudáveis deliciosos e viciantes, para que você às vezes tente comer demais deles.

Se você realmente deseja perder peso da maneira saudável, deve condicionar sua mente que comer demais alimentos gordurosos, doces e salgados a longo prazo só pode levar a doenças graves.

Apenas coma menos

Uma das principais causas de uma alimentação não saudável é uma porção enorme, seja em casa ou no restaurante. Você realmente precisa observar suas porções e reduzi-las. Além disso, coma com a barriga e não com os olhos. Você tem que cozinhar ou pedir apenas o que pode terminar. Dessa forma, você poderá economizar tempo, esforço e dinheiro.

Aprecie suas refeições com as pessoas

Quando você comer fora com seus amigos ou familiares, terá mais apetite para comer. Você também será capaz de se comunicar com os outros e dar uma boa gargalhada. No entanto, verifique se os alimentos servidos na mesa são saudáveis.

Se você deseja manter seu peso, deve ficar de olho no que come.



Capítulo 9: Quão importante é a sua visão dos alimentos

Quando você ouve a palavra perda de peso, é claro, a primeira coisa que entra em sua mente é a palavra "comida". Mas como você vê isso? Você considera a comida um meio de sobrevivência, indulgência, luxo, tempo passado ou necessidade? Para que você fique em forma, você precisa visualizar os alimentos adequadamente. Mas o que isso significa?



Sua opinião sobre alimentos

Sua visão da comida revela que tipo de pessoa você é. Se você é obeso agora, isso significa que você é abusador de comida e glutão. Para que você esteja na forma correta, é necessário visualizar a comida corretamente. Esta é a única maneira de manter a forma e a saúde.

Seu conhecimento sobre comida e como isso pode afetar sua saúde é influenciado por seu conhecimento. Quanto mais conhecimento você tiver, mais poderá comer adequadamente. Portanto, você deve saber quais alimentos são melhores e piores para você. Dessa forma, tudo estará em equilíbrio, e você não precisará mais ser problemático com seu peso e forma.

Para visualizar os alimentos corretamente, você deve aproveitar a internet. Com apenas alguns cliques, você poderá saber a verdade sobre diferentes alimentos. Então, por que você não realiza uma extensa pesquisa agora? Observe sempre que pouco aprendizado é perigoso.



Capítulo 10: As vantagens da dieta correta para perda de peso

Para perder peso, a solução é simples - dieta. No entanto, a maioria das pessoas interpreta mal essa palavra de quatro letras. Eles acham que privar-se de comida ou morrer de fome é a melhor maneira de perder peso instantaneamente.

Sim, isso é parcialmente verdade, mas a perda de peso que eles experimentam é apenas um truque sujo. Embora eles percam peso instantaneamente, eles podem voltar a ganhar peso novamente depois de algumas semanas. Pior ainda, eles também podem desenvolver doenças graves que podem afetar sua saúde no último estágio de sua vida. Esta é a razão pela qual a dieta correta é importante.



Os benefícios

Há uma enorme diferença entre dieta e dieta correta. Se você os conhece, terá uma situação em que todos saem ganhando. Isso o beneficiará de maneiras que você nunca esperou, não apenas no aspecto físico.

Ao seguir uma dieta correta, você poderá trazer o melhor de seu corpo e se sentirá bem por dentro e por fora. Além disso, seguir uma dieta correta traz outros benefícios, mas este livro não é suficiente para mencionar todos eles. Para que você experimente emoção e auto-realização, por que você não os descobre?

Se você acredita que é a pessoa mais obesa do mundo, não perca a esperança. Enquanto estiver vivo, você ainda poderá mudar sua vida. Seguindo as dicas mencionadas neste livro, você ficará surpreso com os resultados.



Conclusão

Depois de ler este livro, você deve entender bem a importância entre nutrição adequada e perda de peso saudável. Lembre-se sempre de que nem todos os métodos de perda de peso são bons para sua saúde ou produzirão resultados de perda de peso.

Para que você tenha sucesso com seus objetivos de perda de peso, é necessário ter um equilíbrio adequado de exercício, motivação, saúde e nutrição. Por si só, um desses fatores nunca produzirá resultados desejáveis. Espero que você possa pegar o que aprendeu neste livro e usá-lo bem, vivendo um estilo de vida mais saudável e feliz. Eu desejo que você o melhor e boa sorte!

Obrigado!