

E-BOOK

# 10

# DICAS PARA EMAGRECER SEM DIETA

*Elaborado pelos Nutricionistas:*  
Isabelle Mastelaro  
Renato Barbim

# INTRODUÇÃO

O objetivo desse e-book é lhe ajudar a fugir das promessas milagrosas. Como nutricionista, o que ofereço é um caminho verdadeiro e muito simples; tão simples que você poderá até duvidar em um primeiro momento.

Afinal, seria possível emagrecer comendo mais? Ou ainda, será que a solução do emagrecimento resume-se a comer de tudo? A resposta é “SIM”. É possível emagrecer comendo bem. Por isso eu gostaria de entregar dicas e estratégias que você pode aplicar na sua alimentação.

A mensagem mais importante desse texto será a de proporcionar-lhe uma autorreflexão e de levantar questionamentos a respeito do modo como você lida com o seu próprio peso, com os seus objetivos de vida e com a comida.

Eu sei que ao começar o processo de emagrecimento você encontra muitos desafios, e o principal deles é a sua própria mente. Por exemplo, você pode começar com o objetivo de perder 20 Kg em 1 mês, e sendo assim, é provável que você se frustre.

Uma estratégia mais interessante para alcançar esse mesmo objetivo é mudar alguns detalhes da sua rotina e gradativamente perder o primeiro 1 Kg. Esses detalhes são os seus hábitos, pequenos itens do dia a dia repetidos muitas vezes até que se tornem comuns. Melhorar alguns hábitos diários e perder o primeiro quilo certamente a motivará a buscar pelos próximos 19 Kg, e nesse processo você descobrirá os seus verdadeiros objetivos de vida.

Agora vamos aos questionamentos que o ajudarão a obter respostas fundamentais em seu processo de mudança. É mesmo necessário perder 20 Kg (ou qualquer outro peso que você tenha estabelecido como meta)?

**Esqueça tudo o que já ouviu. Pare de calcular o seu IMC (Índice de Massa Corporal). Entenda que você não é só um PESO na balança. Existem sentimentos, emoções, rotina, trabalho, família, amigos e tudo isso associado a um processo de EMAGRECER. Abrir mão de hábitos “ruins” sempre será DIFÍCIL. Porém, nem por isso precisa ser sofrido, traumático ou restrito.**

**Comer bem pode ser mais gostoso do que você imagina, e acredite, muito mais FÁCIL do que tudo que você já tentou até hoje. Comece aos poucos, se concentre naqueles hábitos que já não lhe fazem bem. Um bom primeiro passo pode ser reduzir a bebida alcoólica do final de semana. Ou então diminuir a quantidade daquele doce que você está extrapolando de segunda a sexta. Você pode ainda optar por mais jantares em casa ao invés de fazer do fast food algo rotineiro. Já imaginou NÃO fazer dieta? Isso não significa jogar tudo para o alto e comer sem nenhum controle. Não ter uma dieta a seguir é mais difícil do que fazer uma dieta restrita, por isso poucas pessoas escolhem essa via. Não fazer dieta quer dizer cozinhar mais em casa, fazer boas escolhas ao comprar seus alimentos, comer “comida de verdade”, ser independente. Sofrido? Aparentemente não. Fácil? Com certeza não, rs.**

**Não fazer uma dieta requer planejamento, organização e disciplina. No entanto, em um determinado momento você poderá se questionar se esse esforço “valeu a pena”, e eu digo-lhe com certeza que sua resposta será: VALEU, E MUITO!**

**Até aqui você já conseguiu refletir sobre algumas coisas, não é? Então, prepare-se para fazer mais perguntas importantes a si mesma, pois é necessário conhecer-se para então começar algo NOVO.**

- 1. Quanto eu quero emagrecer?**
- 2. Qual o peso que eu me sinto bem?**
- 3. Para emagrecer preciso retirar ou reduzir algo da minha alimentação?**
- 4. Quais escolhas devem fazer parte do meu novo hábito alimentar?**
- 5. Como eu me sinto fazendo “dieta”?**

Essas cinco perguntas parecem rápidas, mas peço que você gaste alguns minutos com elas. Respondê-las com cuidado ajudará você em sua jornada em busca de um **NOVO HÁBITO**.

Quanto você quer emagrecer? Muitas vezes você nem sabe, mas como alguém lhe disse que você deveria ter tal peso, sua vida toda gira em torno de alcançar um peso imaginário. Esse peso muitas vezes não será atingido, o que a leva repetidamente ao sentimento de frustração.

Qual o peso que eu me sinto bem? Provavelmente você nunca pensou nisso, não é? Um peso que seja **POSSÍVEL** manter, permitindo-lhe comer os alimentos que gosta, sem restrições absurdas, sem privar você de suas viagens e saídas com os amigos. Esse peso seria legal, no entanto, você nunca parou para pensar nele.

Ao invés disso, em sua busca por um peso imaginário, você seguiu uma amiga ou uma blogueira que dizia que glúten e lactose são venenos, “campanha zero doce”, ou ainda “mês detox”, e o que conseguiu no final foi um “zero resultados”, com bônus de “mês da culpa” por não ter se saído como a tal blogueira no final das contas.

Somos seres únicos, com características **INDIVIDUAIS**, por isso aquela dica que dá certo com “todo mundo”, muitas vezes não vai funcionar para você. Se refletir sobre o que seria um hábito considerado saudável, perceberá que se trata de exemplos considerados simples, como beber água regularmente, cozinhar seus próprios alimentos, fazer exercício e dormir bem.

Nesses hábitos ninguém diz, imperativamente, que **NÃO** pode comer doces, pães, ou **NUNCA MAIS** pode beber sua cervejinha. Até porque, para ter hábitos mais saudáveis você não precisa abdicar de tantas coisas que lhe dão prazer e tornar a sua rotina mais **CHATA**, certo?

Por isso, para alguns, fazer dieta é um sofrimento. Pois essa “dieta” que todos conhecem não é uma reeducação alimentar individual, e sim várias dicas soltas e sem sentido. O famoso “**REGIME**” como se dizia antigamente.

Consegue agora se imaginar de **BEM** com a comida? Procure um bom nutricionista e descubra como é possível fazer escolhas melhores para suas refeições, comendo com qualidade e, sem grandes restrições, encontrar o sonhado emagrecimento.

Agora que você já refletiu sobre alguns questionamentos tão importantes, aqui vão **10 dicas** para serem aplicadas no seu dia a dia que colaborarão com o seu processo de emagrecimento, vamos lá?



# **1**

**Não é necessário que você viva de produtos FIT, DIET, LIGHT, ZERO ou afins!**

**Apenas contar calorias não é a solução.**

**Além disso, tais alimentos podem conter farinhas refinadas, açúcar com outros nomes (maltodextrina, açúcar invertido, frutose), corantes, adoçantes e diversos outros aditivos químicos.**





# **2**

**Por falar em aditivos, evite sempre que puder os itens que contenham “antes”: corantes, adoçantes, flavorizantes, emulsificante, etc.**

**Eles prejudicam a microbiota intestinal!**

**Muitos estudos associam má saúde intestinal com ganho de peso.**



# 3

**Não é preciso ajustar sua agenda para sempre comer de três em três horas, essa é apenas UMA das estratégias para reduzir o apetite nas principais refeições.**

**O seu fracionamento pode ser diferente e, da mesma forma, obter resultados excelentes.**



# **4**

**Aumente o consumo de PROTEÍNAS!**

**Vários estudos mostram efeitos positivos dessa prática para o emagrecimento.**

**Motivos: proteínas gastam mais ENERGIA para serem metabolizadas, proporcionam mais SACIEDADE e não elevam a insulina.**

**Além disso, ajudam a preservar a massa muscular!**

**Seu consumo correto pode favorecer um menor consumo calórico e de carboidratos no final do dia, controlando a vontade de DOCE!**



# **5**

**Reduza gradativamente o consumo de CARBOIDRATOS, especialmente os refinados, processados, triturados, moídos (farinhas, açúcares, cereais refinados, sucos industrializados, etc).**

**Escolha, quando puder, os integrais (cereais integrais, tubérculos, leguminosas, frutas inteiras).**

**Não comer carboidrato na maioria dos casos não é uma boa ideia por ser insustentável a longo prazo e pode levar a um quadro de compulsão alimentar.**





# 6

**Consuma MUITOS vegetais!**

**Diversifique suas opções, dessa forma seu cérebro não ficará refém de nenhum alimento, pois haverá uma infinidade de itens e preparos saborosos para serem saboreados!**



# **7**

**Esqueça dieta SEM GLÚTEN e SEM LACTOSE para o emagrecimento!**

**É possível equilibrar o consumo desses itens sem deixar de comê-los no dia a dia.**

**A restrição desses alimentos deve ocorrer apenas com indivíduos que tenham restrição devido a intolerâncias e alergias diagnosticados por vários exames médicos.**



# 8

**Quer um efeito TERMOGÊNICO?**

**Então TREINE e alimente-se BEM!**

**Aquelas cápsulas com suposto efeito “termogênico” são no máximo estimulantes, mas não “queimam” mais calorias, muito menos a gordura em si!**



# 9

**Dia de lixo? Dia livre? Refeição liberada?  
Cada um chama de um nome e realiza de uma forma.**

**A verdade é que, dependendo da frequência com  
que esses episódios acontecem, não acaba sendo possível  
criar um HÁBITO mais saudável e isso atrapalha muito o processo de  
emagrecimento e reeducação alimentar.**

**Portanto, CUIDADO!**

**Você pode estar comprometendo sua própria evolução!**





# 10

**Última e talvez a melhor dica que posso compartilhar: ESQUEÇA as dietas da moda!**

**Respeite seu corpo. Procure um profissional NUTRICIONISTA e descubra as diversas formas de se alimentar bem mantendo uma relação harmoniosa com a comida.**

**Quer ter resultados eficientes?**

**INVISTA EM VOCÊ!**

“NÃO FAZER UMA DIETA REQUER  
PLANEJAMENTO, ORGANIZAÇÃO  
E DISCIPLINA.”

*Isabelle Mastelaro*



“O PAPEL DO NUTRICIONISTA  
É AJUDAR AS PESSOAS A  
GOSTAR DE COMIDA,  
E NÃO A TEMÊ-LA!”

***Renato Barbim***





**ISABELLE MASTELARO**

NUTRICIONISTA

Escolhas conscientes. Nutrição inteligente



**Renato Barbim**

NUTRICIONISTA

**Graduados em Nutrição e Metabolismo pela USP em Ribeirão Preto**

**Atuação em consultório com ênfase em emagrecimento e reeducação alimentar**

**mastelaro.nutricionista@gmail.com  
instagram.com/mastelaro.nutricionista  
facebook.com/mastelaro.nutricionista  
(16) 98818-0822**

**nutricionistarenato@gmail.com  
instagram.com/nutricionistarenato  
facebook.com/nutricionistarenato  
(16) 98822-1403**