

A close-up photograph of a woman's midsection. She is wearing a dark blue sports bra and a bright blue waist tie. Her right hand is holding a red and white measuring tape around her waist. The background is a bright, out-of-focus indoor space.

EBOOK PRÁTICO **COMO PERDER** **4KG EM 30 DIAS**

Dr^a Josy Dantas

Copyright 2018



AUTORA

Sou a **Drª Josy Dantas**. Nutricionista apaixonada pela ciência da nutrição, especialista em Nutrigenômica e Nutrigenética, onde os nutrientes tem grande impacto na expressão gênica.

Acredito no poder dos alimentos funcionais para curar as enfermidades e, principalmente desse mal que causa outras doenças metabólicas como: diabetes, hipertensão, DCV e outras complicações, que é a **OBESIDADE**. A sociedade sofre com este mal, prejudicando a sua autoestima e, muitas vezes, entrando até mesmo em **DEPRESSÃO**.

É hora de dar um basta e encontrar a solução no poder dos **alimentos funcionais** e, principalmente, dentro de você mesmo, e com ajuda deste conhecimento, encontrar motivo para **SER FELIZ** através da cura natural.

SUMÁRIO

Introdução.....	03
Objetivo	04

Entenda do princípio

O que é, de fato, obesidade?	05
Principais causas da obesidade?	06
Como evitar a obesidade?	06
Alimentos funcionais X obesidade	07
Tratamento da obesidade.....	08
Quais alimentos a evitar na obesidade	09

Saindo da obesidade

Dicas de como perder 4 kg em 30 dias.....	10
Exemplos de cardápios.....	11
Alimentação indicada	12
Atividades físicas indicadas	13
Conclusão	14

INTRODUÇÃO



O aumento de peso e consequentemente as doenças crônicas vem crescendo em uma velocidade incontável devido às transformações nos hábitos de vida da população ocorridas nas últimas décadas. Essas modificações são resultantes de mudanças nos hábitos alimentares, falta de atividade física, levados pela acessibilidade de alimentos com alto valor energético e pelo aumento do sedentarismo.

Consequentemente, e desastrosamente, vem crescendo o número de doenças, principalmente as de ordem cardiovascular.

De fato, a obesidade tem uma forte relação com grande frequência a condições tais como: **diabetes, dislipidemia e hipertensão.**

OBJETIVO



Dar informações fáceis e acessíveis, com dicas valiosas para serem **colocadas em prática** no dia a dia, de quem vive sofrendo desse mal que é a **obesidade**.

A obesidade não afeta somente a estrutura física, mas também o emocional humano, abalando sua autoestima, levando muitas vezes à morte.

Desejo uma ótima leitura e bom proveito!

O QUE É, DE FATO, OBESIDADE?

Podemos definir como armazenamento excessivo de gorduras, que podem desenvolver várias doenças. Há um desequilíbrio entre a ingestão de calorias e o gasto energético, consequentes de várias alterações nutricionais.

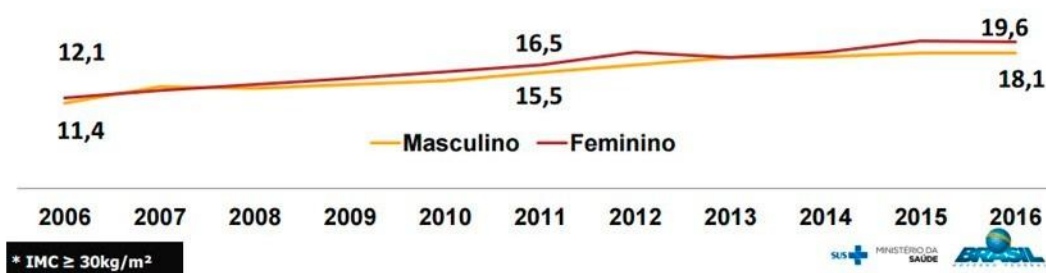


Nas últimas décadas, a obesidade passou a ser um dos maiores **problemas de saúde pública**, e seu prevalence está crescendo no mundo. O excesso de peso vem aumentando progressivamente em todas as faixas etárias, desde a infância até a idade adulta e estar associada a uma série de doenças crônico-degenerativas.

OBESIDADE

Obesidade cresceu 60% em dez anos
De **11,8%** em 2006 para **18,9%** em 2016

 **Frequência é semelhante entre os sexos**



PRINCIPAIS CAUSAS DA OBESIDADE

As causas da obesidade são multifatoriais. Fatores genéticos, hormonais, ambientais e estresse, são fortes aliados com a obesidade.

Porém de maneira geral, a principal causa da obesidade é o **desequilíbrio entre ingestão e gasto calórico**, normalmente provocado por uma dieta pobre em nutrientes e falta de atividade física.

COMO EVITAR?

Reconhecer os sintomas de um problema antes que ele se instale como uma doença. Prevenir é melhor do que tratar. É muito provável que você ainda consiga contornar esta situação e evitar que se torne uma doença grave, na qual trará prejuízos em vários aspectos, principalmente familiar.

ALIMENTOS FUNCIONAIS X OBESIDADE

Os alimentos funcionais ajudam a **perder peso**.

Esses alimentos, além da função de nutrir, também tem o poder de **prevenir e tratar doenças** de vários tipos, inclusive ajudando na reabilitação do organismo para uma vida saudável.

Veja exemplos de alimentos funcionais:



■ **Branco:** são fontes de cálcio, potássio e minerais que auxiliam no funcionamento do organismo, coração e na formação dos ossos. *Exemplos:* leite e queijo.



■ **Vermelhos:** uma substância chamada licopeno é a responsável pela cor desses alimentos. São essenciais na circulação do sangue. *Exemplos:* melancia e tomate.



■ **Verdes:** contêm vitamina A, que inibe substâncias que a danificam e causam doenças as células, além de proteger o coração e a pele. *Exemplos:* pimentão e salsão.



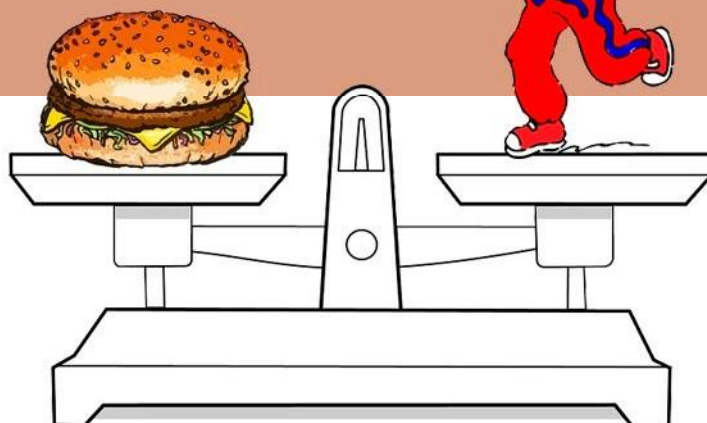
■ **Amarelos:** ricos em vitamina B3, mantém o sistema nervoso saudável. Possuem também betacaroteno, que ajuda a manter o bronze. *Exemplos:* manga, laranja e cenoura.



■ **Marrons:** ricos em fibras, ajudam no bom funcionamento do intestino e no combate a ansiedade. Auxiliam na diminuição do colesterol. *Exemplos:* nozes e castanhas.

Ilustração: blogdotidi.blogspot.com

TRATAMENTO



É fundamental que haja mudança do estilo de vida, e que você aprenda executar uma **reeducação alimentar** e a prática de **atividades físicas**, pois, sem esses fatores, dificilmente se atingirá uma perda de peso necessária para melhorar a saúde e, muito menos, essa perda será duradoura.

Essa é a base do tratamento clínico da obesidade para lhe promover **uma vida saudável e um corpo perfeito.**



QUAIS ALIMENTOS EVITAR?

Alimentos ricos em gorduras, sódio, açúcar, conservantes, adoçantes, embutidos e aditivos. Os alimentos mencionados são substâncias prejudiciais para o organismo e estão associadas ao aparecimento de doenças crônicas, tais como: diabetes, hipertensão, colesterol alto, problemas cardiovasculares e obesidade.

Veja exemplos de **alimentos que devem ser evitados**.

Industrializados (pare de abrir saquinhos): Contém conservantes adoçantes. Atinge de forma violenta seu organismo.



Carnes vermelhas: Contém nitrato e purina. Inflamam as células e dificultam a perda de peso.



Açúcar: Calórico e sem nutriente.

Sal: Causa retenção de líquidos, e é alto em sódio.

Outros: Salsicha, mortadela, salame, laticínios, embutidos, farinha branca, defumados, massas, frituras, farinha de trigo, cevada, centeio, frituras, bebidas alcoólicas e refrigerantes.



COMO PERDER 4KG EM 30 DIAS?



Perder peso pode não ser um sacrifício, desde que você não faça dietas restritivas e/ou pobre em nutrientes.

Através do curso "**Emagrece**" quem **QUER**. Você vai aprender a Fazer uma dieta equilibrada nutricionalmente, para evitar a fome e adequar a sua alimentação à sua série de exercícios físicos. Irei te ensinar como você emagrecer de uma forma saudável, e se livrar de uma vez por toda do Famoso, efeito sanfona. A dica é: **O método "EMAGRECE" quem QUER, é fácil de seguir**. Foi criado para mulheres decididas a emagrecer e continuar magra para sempre.

EXEMPLOS DE CARDÁPIOS

Considerando o perfil e a necessidade de cada paciente, **uma alimentação saudável faz com que a pessoa perca 4 kg dentro de 30 dias.**

Desjejum: suco de uva integral (1 copo pequeno) ou uma xícara de café, 2 torradas integrais, 2 ovos mexidos com 1 colher de azeite de oliva.

Lanche: uma fruta com menor índice glicêmico (pera, ameixa, pêssigo, morangos ou kiwi), com 2 colheres de aveia.

Almoço: saladas verdes cruas à vontade, frango ou peixe (1 porções), arroz integral (3 colheres de sopa para mulheres e 4 para homens), ½ batata doce (pequena) para mulher e uma inteira para homem, ½ concha de feijão.

Lanche: um iogurte grego

Jantar: saladas verdes à vontade com uma porção de proteínas. Ou uma sopa de legumes.

> Evite doces e farinhas brancas;

> Prefira sempre frutas, ao invés de sucos;

> Não tome líquido com as refeições;

> **Mastigue muito** bem antes de engolir o alimento;

> Tome 2 litros de água por dia;

> Tome um copo 20 minutos antes das principais refeições.

ALIMENTAÇÃO INDICADA



Devem-se considerar alimentos que melhoram o trânsito intestinal, combatem a retenção de líquidos, aceleram o metabolismo e/ou **ajudam a queimar gorduras**.

Exemplos destes alimentos são: Aveia, berinjela, canela, gengibre, melancia, pera, arroz integral, farelo de trigo, linhaça, chá verde, leguminosas e limão.



ATIVIDADES FÍSICAS



A prática da atividade física é para **quem quer emagrecer**, primordial, seja na rua, na academia, ou em casa, é necessário que faça uma avaliação com o seu médico para prevenir riscos ocasionados pelos esforços.

Comece aos poucos e vá aumentando gradativamente pelo menos 30 minutos de caminhada diariamente.

CONCLUSÃO

Levando em consideração todos os fatores que levam à obesidade, como genética, má alimentação, sedentarismo, questão hormonal, neurológica, farmacológica e ambiental, não é difícil entender porque a obesidade se tornou um problema de saúde pública no Brasil e no mundo, onde as consequências são desastrosas, levando um numero tão alto de mortalidade.

Não deixe para depois! Com o método de emagracemineto so "EMAGRECE" quem QUER. Você irá aprender a, Definir suas prioridades. Priorize sua saúde. Alimentação e atividade física são fundamentais para uma vida saudável. autoestima e um corpo **Magro** voce pode conquistar, basta você querer.

