

5 DICAS INFALIVEIS PARA PERDER PESO

**QUE NÃO
ENVOLVEM
CONTAGEM DE
CALORIAS OU
ALIMENTOS
DIETÉTICOS**

<https://blogdamyla.com>

Sobre esse Ebook

Já sabemos que perder peso é uma batalha constante. Porém se você tiver as ferramentas certas vai passar por essa etapa com muito mais tranquilidade. E nós estamos aqui justamente para te ajudar; você vai conquistar sua nova forma de um jeito muito mais tranquilo. Sem sofrimento, sem dor, sem passar fome, sem ficar contando calorias.

Aproveite bastante todas as dicas desse Ebook feito especialmente pensando em você! Esse é um projeto incrível com parceria do site

<http://bit.ly/A-MELHOR-DIETA>

5 DICAS ESSENCIAIS PARA PERDER PESO QUE NÃO ENVOLVEM CONTAGEM DE CALORIAS OU ALIMENTOS DIETÉTICOS

B E M V I N D O !

E MUITO OBRIGADA por se interessar pelas 5 dicas essenciais para perda de peso. Por que é importante para você saber disso? Porque fatores importantes do processo de perder peso não são discutidos pela indústria da dieta convencional.

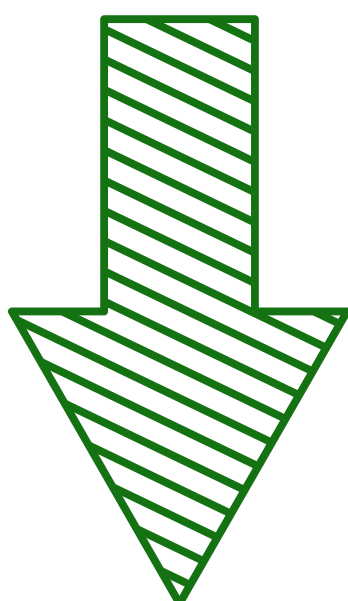
Eles estão interessados apenas em vender seus produtos. Sem se importarem com o resultado final, ou com o impacto daquele produto sobre sua saúde. Sem uma compreensão de alguns fatores, você pode ser incapaz de manter um peso saudável a longo prazo, mesmo vivendo o que parece ser um estilo de vida saudável.

À medida que o tempo passa acumulam-se os anos e a chance de ganhar peso aumenta. Isso acontece porque o metabolismo naturalmente vai ficando mais lento. Existem também outras razões que muitas vezes não são diretamente associadas ao ganho de peso como o uso de medicamentos, insônia, muitas horas na frente da tv. Esses são apenas alguns exemplos de que algo pode estar sabotando sua tentativa de perder peso. Muitos de nós começamos cedo a concentrar nossos esforços para perder peso.

E muitas vezes fazemos isso apenas para que possamos sentir incluídos em algum grupo da sociedade. E por conta desta "pressão" externa caímos logo na ilusão das dietas que vão dar o resultado desejado em apenas alguns dias.

Vou contar a você um trequinho da minha relação mal sucedida com as dietas:

<https://blogdamyla.com>



**TRATE OS ALIMENTOS
COMO TRATA AS PESSOAS:
VALORIZE OS QUE ELAS
TÊM DE MELHOR E EVITE OS
QUE NÃO TE FAZEM BEM.**

Quando eu tinha meus 20 anos eu era um pouco acima do peso ideal. Sempre fui mais "cheinha", porém nada exagerado. Era coisa de alguns números acima do manequim 34. Naquela época, vestir um jeans 34 era incrível! Então eu precisava experimentar isso. E foi aí que conheci a dieta da maçã. Hoje em dia a internet está carregada de dietas à base de maçã, coisa que eu não recomendo a ninguém. Pois eu passei por essa experiência e não foi nada agradável. A dieta consistia em comer basicamente maçã.

Acredite, eu passei quase 60 dias fazendo essa loucura de me alimentar de maçã quase que o dia todo, intercalava com um copo de leite ou uma salada de alface e tomate vez ou outra. E ainda tinha aquele sentimento de culpa só de pensar em comer um pedacinho de doce de leite, coisa que mineiro adora. O resultado disso foi meio assustador. Apesar de ter conseguido emagrecer bastante, a ponto de perguntarem se eu estava doente, eu acabei ficando doente de verdade. Pois contrai uma anemia fortíssima que levei muito tempo depois para me livrar dela.

Sempre achamos que a maioria das nossas escolhas alimentares irão nos ajudar a perder peso. Mas a perda de peso vai além de contar calorias ou os gramas de gordura consumidos no dia. E nem percebemos que muitos dos chamados "alimentos dietéticos" que escolhemos são exatamente os alimentos que ajudam a segurar os quilos extras.

Muitas vezes nós somos levados apenas pela propaganda "enganosa" de um determinado produto. Tudo isso porque um executivo de publicidade decide comercializar um produto como natural, de baixo teor de gordura ou saudável. Isso não significa que aquela comida realmente seja adequada para a sua dieta.

Por essa razão, precisamos ter uma melhor compreensão de todos os componentes necessários para perda de peso. Eu quero compartilhá-los com você que passam por uma luta constante contra a balança. Muitos de nós conhecemos excesso de peso não por causa da indolência ou preguiça, mas porque não temos uma visão completa do que é preciso para manter um peso saudável.

É importante saber que a melhor solução para perda de peso deve ser individualizada (ou seja, o que funciona para o seu melhor amigo não necessariamente será a resposta certa para você). Mas existem dicas importantes que podem ajudar na jornada de perda de peso de todos, de um modo geral:

<https://blogdamyla.com>

"NÃO ADIANTA COMER ESCONDIDO, A GORDURA IRÁ APARECER EM PÚBLICO."



ENTÃO VAMOS LÁ:

1

O SONO É VITAL PARA A PERDA DE PESO

O sono não é um excesso de preguiça ou um luxo!

A constituição física do homem primitivo era muito melhor do que a nossa. Ao longo da maior parte da história humana, havia pouca luz após o pôr do sol, sendo assim; havia pouca distração do sono. Hoje em dia temos lâmpadas, eletrônicos, televisões e mensagens do celular para responder às 2 da manhã. O sono não é apenas algo que fazemos para nos sentirmos energizados.

O sono é uma função corporal vital. E precisamos dele diariamente para revigorar e desintoxicar.

A privação do sono afeta nosso peso de várias maneiras. Essa privação nos faz desejar açúcar. Bem como alimentos que rapidamente se transformam em açúcar como é o caso de macarrão, pão e batatas fritas e outros. Quando não temos o devido tempo para descansar e revigorar, precisamos compensar a falta de energia de outras maneiras.

O açúcar de muitos desses alimentos que engordam nos dará a explosão de energia que precisamos para simular a sensação de estar descansado.

Além disso, a privação do sono proíbe o cérebro de entender que nós estamos cheios. E o resultado disso é um rápido armazenamento na forma de gordura de toda a comida que comemos. Esta comida que rapidamente é armazenada, ocorre antes de termos a chance de usar nossas calorias como forma de energia.

Como consequência disso nos sentimos mais lentos e com um desejo ainda mais forte por comida. Sem dúvida esse é o início de um rápido e doloroso processo para ganhar peso sem um aumento significativo de calorias consumidas.

Se você está tentando comer bem, mas tem desejos descontrolados por comida, seu sono padrão é algo que talvez precise ser examinado. Se você é um dos muitos que sofrem de insônia, tentar chegar à raiz do problema é vital. Aqui estão algumas dicas básicas para tentar contornar a insônia. (Você deve falar primeiro com um médico se a insônia for crônica). E pode tentar algumas dicas como:

1. Mantenha seu quarto completamente escuro (isso inclui se afastar de relógios e outros aparelhos eletrônicos que emitem luz)
2. Pare de comer açúcar após as 16h e mantenha o açúcar moderado ao longo do dia
3. Pare de beber cafeína ao meio-dia e abster-se de álcool.
4. Faça algum alongamento leve, meditação ou yoga antes de dormir.
5. Desligue todos os componentes eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir.

Conheça mais sobre o projeto Dieta de 21 Dias



Dr. Rodolfo Aurélio

Especialista em Naturopatia,
Formado em Fisioterapia,
Microfisioterapia e Osteopatia

DEPOIS DA...

DIETA DE 21 DIAS DR RODOLFO



- Você vai perder até 10 kg em 21 dias;
- Manter o metabolismo acelerado;
- Melhorar os níveis de colesterol;
- Reduzir a celulite;
- Diminuir pelo menos 2 números no seu manequim;
- Melhorar o tônus muscular;
- Fortalecer unhas e cabelos, melhorar o foco e a concentração com ganho de energia;

* O aumento de peso pode acontecer por vários motivos: entre eles está a obtenção de informações erradas sobre como ganhar ou perder peso, a inflamação celular, o costume de contar calorias para comer menos, exercitar-se demais, e o fato da pessoa saltar de dieta para dieta sem obter resultados ou por não seguir nenhum tipo de plano de ação detalhado passo a passo.

Com esse plano de emagrecimento você vai contar com um projeto detalhado do início ao fim, para garantir que você obtenha os melhores resultados sem ficar desapontado no meio do caminho.

Isso vai incluir um plano completo de alimentação, um programa de 10 minutos de malhação por dia durante três vezes por semana para queimar gordura e tonificar o corpo.

Além de 2 bônus exclusivos, que inclui 1 capítulo Premium e um livro de receitas incríveis.

Clique aqui

2

açúcar escondido é um sabotador de dieta

Ainda que você se abstenha de doces, há uma boa chance de você ter uma dieta rica em açúcar. Que tipos de produtos aparentemente saudáveis podem conter muito açúcar adicional?

Barras de cereais energéticas, iogurtes com baixo teor de gordura, sucos verdes engarrafados, frutas enlatadas, farinha de aveia aromatizada, cereais integrais, bolachas integrais, comida orgânica congelada. E isso é só para citar alguns exemplos.

Tudo isso porque não temos o hábito de ler o rótulo dos alimentos até o fim.

Se você também não costuma ler o rótulo dos alimentos, provavelmente não percebe que a fonte da maior parte do seu consumo diário de açúcar vem desses alimentos aparentemente inofensivos.

O açúcar é problemático porque se transforma rapidamente em gordura. Uma vez que é ingerido, também provoca uma reação em cadeia no corpo. Os sinais que informam o cérebro que você está nutrido e pode parar de comer ficam comprometidos. Enquanto que os sinais de alerta da fome são ativados.

Quando o corpo perde esse senso de saciedade em função do açúcar que é rapidamente convertido em gordura, seu corpo pensa que você está morrendo de fome mesmo quando você não está.

De tempos em tempos, todos nós precisamos de algo doce. Uma das melhores maneiras de adoçar naturalmente receitas é usar tâmaras, bananas ou stévia - adoçante natural.

Aqui está uma pequena receita para um cereal caseiro, sem adição de açúcar.

Sim, tem gordura, mas a gordura saudável é uma parte importante de uma dieta equilibrada.

Aprecie essa combinação com leite, ou em cima de um iogurte natural sem açúcar.

Aqui estão os ingredientes:

- ½ xícara de amêndoas
- ½ xícara de nozes
- ½ xícara de castanha de caju
- ½ xícara de uva passas
- ½ xícara de coco
- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 maçã ou banana

Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem e deixe esfriar. Misture amêndoas, nozes, caju, passas, coco e quinoa. Despeje uma porção em uma tigela com leite ou iogurte e adicione maçã ou banana picada ao servir.

**O CORPO ALCANÇA O
QUE A MENTE ACREDITA**

3 ADOÇANTE ARTIFICIAL ARRASA SUA DIETA.

Então, você já deve ter percebido que o adoçante artificial não é tudo isso que dizem ser. Deixe-me explicar-lhe por que. Lembra-se da reação em cadeia causada pelo açúcar que perturba o armazenamento adequado de gordura e confunde os sinais fome e saciedade? Bem, esses sinais se originam de órgãos em nossos corpos como o pâncreas e o cérebro.

Apesar de esses adoçantes falsos não fornecem calorias, seus órgãos ainda reagem como se a doçura fosse do açúcar. Isso, então, provoca a mesma resposta hormonal do açúcar que leva ao armazenamento de gordura e emite sinais de fome.

Pior ainda, os adoçantes artificiais são sintéticos. Eles não são encontrados na natureza e levam a inflamação no corpo.

(O AÇÚCAR É COMPOSTO DE 50% DE GLICOSE E 50% DE FRUTOSE.

UMA DAS RAZÕES PELAS QUAIS OS AÇÚCARES SÃO PREJUDICIAIS À SAÚDE É QUE ELES AUMENTAM AS INFLAMAÇÕES QUE DESENVOLVEM DOENÇAS NO ORGANISMO.

OS AÇÚCARES TAMBÉM CAUSAM DANOS PORQUE FORNECEM QUANTIDADES EXCESSIVAS DE FRUTOSE.

ENQUANTO AS PEQUENAS QUANTIDADES DE FRUTOSE EM FRUTAS E LEGUMES SÃO SAUDÁVEIS, RECEBER GRANDES QUANTIDADES DE AÇÚCARES ADICIONADOS À DIETA É UMA MÁ IDEIA.

COMER MUITA FRUTOSE AUMENTA AS CHANCES DE OBESIDADE, RESISTÊNCIA À INSULINA, DIABETES, DOENÇA HEPÁTICA GORDUROSA, CÂNCER E DOENÇA RENAL CRÔNICA.

A FRUTOSE CAUSA INFLAMAÇÃO DENTRO DAS CÉLULAS ENDOTELIAIS. POR ISSO OPTE POR ADOÇANTES NATURAIS E ALTERNATIVAS PARA SUBSTITUIR O AÇÚCAR, COMO O XYLITOL E A CANELA, ELA NÃO TEM EFEITO ADOÇANTE, MAS MUITAS PESSOAS SUBSTITUEM O AÇÚCAR POR CANELA EM ALGUNS CASOS).

Inflamação em geral diminui a taxa do metabolismo e dificulta ainda mais os sinais que o cérebro envia quando estamos saciados.

Uma das principais fontes de adoçantes artificiais é o refrigerante diet. Se você é viciado no material borbulhante, tente uma dessas opções.

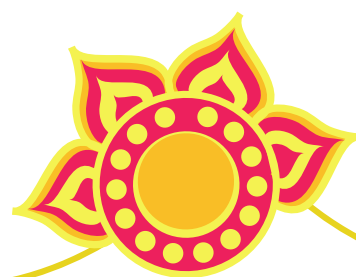
1> 230 ml de água com gás com uma colher de chá de extrato de baunilha e uma pitada de stévia.

2> Água carbonatada - Adicione pepinos e laranjas a um copo de água gaseificada para conseguir doçura natural.

3> Coquetel de suco – adicione 150 ml de água com gás a 150 ml de seu suco favorito - não sem açúcar, mas com menos açúcar.

4> Chá verde borbulhante - Misture partes iguais de chá verde gelado e água com gás para uma bebida borbulhante com um pouco de cafeína.

<https://blogdamyla.com>



**“ANTES DE TRANSFORMAR
SEU CORPO,
TRANSFORME SEU
CARDÁPIO”**

4

EXERCÍCIO PARA PERDA DE PESO É UMA MARATONA CONTÍNUA

Muitas academias de hoje têm esteiras e aparelhos elípticos (normalmente ficam ao lado da esteira e simulam caminhada sem impacto nas articulações) com marcadores que acompanham suas calorias enquanto você as queima. Ver as calorias desaparecerem pode ser uma recompensa emocionante por todo aquele suor. Mas você precisa ficar atento a alguns sinais (e isso não significa que pretendo te desanimar porque estou prestes a chegar a recompensas realmente emocionantes do exercício).

Nossos corpos são programados para recuperar rapidamente as calorias perdidas durante o exercício. É um processo natural, são os mecanismos de sobrevivência e muitas vezes, é por isso que pode haver uma perda de peso platô, ou seja, o organismo rapidamente se adapta à nova condição e passa a gastar menos calorias. Pode ser ainda pior, exercício em excesso pode levar à inflamação, lesões e até mesmo ganho de peso eventual.

Então você definitivamente não quer exagerar para não ter resultados negativos. Mas um plano de exercícios moderado e estável proporcionará melhores resultados a longo prazo.

1. Exercício constrói músculo. O músculo é construído a partir de energia que caso contrário, seria armazenado como gordura. Aumento do peso muscular então, por sua vez, aumenta o metabolismo.

2. Exercício reduz o estresse. Estresse perturba um metabolismo saudável e aumenta o açúcar no sangue; O que leva ao ganho de peso a médio prazo.

3. Exercício melhora a comunicação no corpo, levando a melhores sinais de fome e saciedade.

Então não desanime se você não vir resultado imediato ou se você acertar em um efeito platô (quando a perda de peso estaciona). O benefício real do exercício são essas mudanças a longo prazo.

E se você espera ver os resultados cedo demais você pode ficar frustrado e desistir ou exagerar e se machucar.



5

EXCLUA OS EXCESSOS E MANTENHA O QUE É ESSENCIAL

Eu ouço muitas conversas sobre as pessoas que fazem dieta para perder peso. O que elas têm em comum é o fato de serem radicais e quase sempre não chegam ao resultado esperado. E isso acaba sendo uma frustração.

Também sabemos da relação de dependência emocional que muitas pessoas desenvolvem com a comida. E isso pode ser um grave problema. Pois como sempre recorrem à comida para de alguma forma tentar se recompensarem de alguma frustração, essas pessoas quando não obtêm o resultado desejado nas dietas radicais e; acabam recorrendo com muito mais força à comida.

Esse processo gera um efeito devastador tanto físico quanto psicológico. Pois elas tendem a comer primeiro e se arrepender depois. Mas aí o resultado negativo já foi plantado e correr atrás do prejuízo vai ser ainda mais trabalhoso.

Por essa razão tente ser o *mais racional possível* em qualquer que seja a situação, *assim* você vai ficar mais longe de consequências negativas para seu corpo e sua saúde.

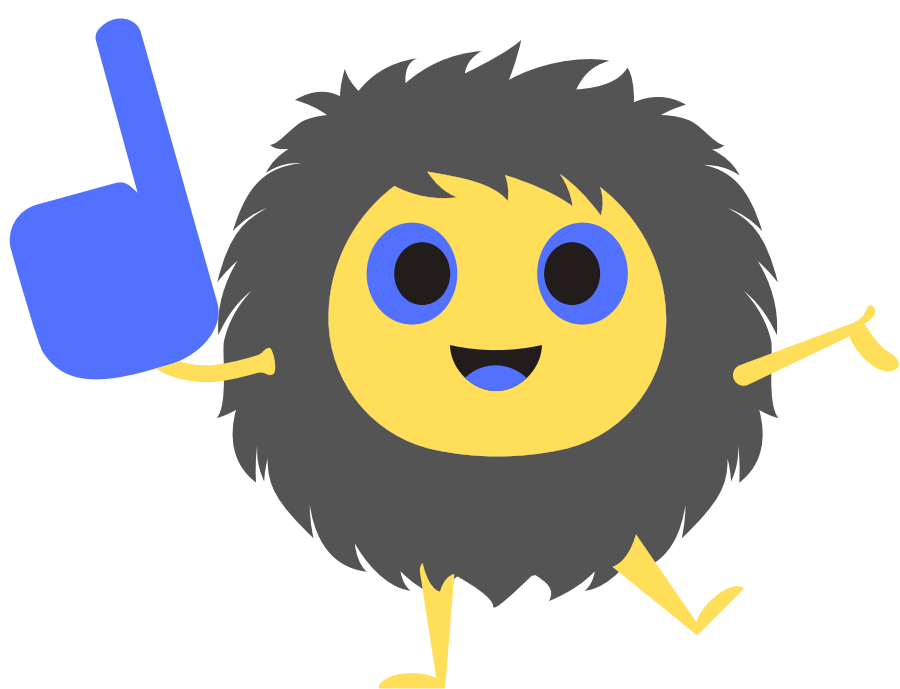
O MELHOR OBJETIVO DA DIETA - COLOCAR O CORPO EM EQUILÍBRIO

Se há uma coisa que eu espero que você tire disso, é que a perda de peso vem de uma *série* de mudanças comportamentais e dietéticas saudáveis que vão manter seu corpo em equilíbrio. Essas mudanças irão garantir que o seu metabolismo trabalhe em uma velocidade adequada, minimize o armazenamento excessivo de gordura e estabilize sinais de fome e saciedade.

Pare de fazer dietas para morrer de fome e trabalhe para equilibrar o corpo. O processo para entender os desequilíbrios que estão levando ao excesso de peso pode ser um pouco demorado, mas quando você encontrar o ponto de equilíbrio exato vai conseguir estabilizar a balança e manter o peso adequado por toda a vida!

<https://blogdamyla.com>

O "PROJETO VERÃO" É CONQUISTADO NAS OUTRAS ESTAÇÕES.



Conheça mais sobre o projeto Dieta de 21 Dias



Dr. Rodolfo Aurélio

Especialista em Naturopatia,
Formado em Fisioterapia,
Microfisioterapia e Osteopatia

DEPOIS DA...

DIETA DE 21 DIAS DR RODOLFO



- Você vai perder até 10 kg em 21 dias;
- Manter o metabolismo acelerado;
- Melhorar os níveis de colesterol;
- Reduzir a celulite;
- Diminuir pelo menos 2 números no seu manequim;
- Melhorar o tônus muscular;
- Fortalecer unhas e cabelos, melhorar o foco e a concentração com ganho de energia;

* O aumento de peso pode acontecer por vários motivos: entre eles está a obtenção de informações erradas sobre como ganhar ou perder peso, a inflamação celular, o costume de contar calorias para comer menos, exercitar-se demais, e o fato da pessoa saltar de dieta para dieta sem obter resultados ou por não seguir nenhum tipo de plano de ação detalhado passo a passo.

Com esse plano de emagrecimento você vai contar com um projeto detalhado do início ao fim, para garantir que você obtenha os melhores resultados sem ficar desapontado no meio do caminho.

Isso vai incluir um plano completo de alimentação, um programa de 10 minutos de malhação por dia durante três vezes por semana para queimar gordura e tonificar o corpo.

Além de 2 bônus exclusivos, que inclui 1 capítulo Premium e um livro de receitas incríveis.

Clique aqui

<https://blogdamyla.com>

Recursos Extra

400 Receitas Fit (Com Cardápio + Ebook Bônus) São quase 600 páginas repletas de diversas receitas fit fáceis e simples de fazer. E tem um diferencial e tanto: você ainda terá acesso há várias receitas separadas por café da manhã, lanche, almoço e jantar!

[Clique Aqui](#)

Garcinia Cambogia é um dos suplementos naturais mais eficazes no mundo para perda de peso

[Clique Aqui](#)

Queima de Gordura Abdominal! Chocante!

Novas descobertas da nutrição comprovaram que muitos alimentos que você come estão sabotando a sua saúde e fazendo com que você deixe de queimar gordura abdominal! Saiba como se livrar disso.

[Clique Aqui](#)

Alimentação Saudável! Um guia passo a passo com todas as informações para que você faça as melhores escolhas sem precisar seguir modismos e sem ser vítima do terrorismo alimentar.

[Clique Aqui](#)

<https://blogdamyla.com>

“Pra emagrecer não é preciso parar de comer, é preciso mudar os hábitos alimentares.”

