

# Passo a passo



emagrecer sem  
soffer

Não há dúvidas de que pessoas que conseguem manter o seu peso ideal possuem a saúde, a qualidade de vida e autoestima também balanceadas.

A saúde e a qualidade de vida agradecem porque o peso tem muita relação com o bem-estar físico e a qualidade do sono, por exemplo, já a autoestima nada é mais poderoso do que nosso olhar no espelho e enxergar o que queremos, não é mesmo?

Entretanto, muitas pessoas acabam abrindo mão de conquistar o corpo dos sonhos, porque normalmente isso remete a tarefas complicadas e maçantes, ainda mais para quem tem tendência a engordar. Esse pensamento já pode ser deixado para trás, por você, porque [aqui estão as melhores dicas e informação](#) para que você emagreça sem sofrer.

Tanto a dieta quanto os exercícios físicos são pontos necessários para perder peso e conseguir mantê-lo equilibrado ao longo de toda a vida, e por serem necessários, é preciso que eles sejam vistos como um compromisso indispensável.

Como o nosso plano é para que uma pessoa emagreça sem sofrer, as nossas alternativas, além de eficazes para a luta contra o sobrepeso, fogem da submissão dos exercícios exagerados e regime totalmente restrito.

## EMAGREÇA SEM SOFRER: ACEITAÇÃO

O passo número 1 é o seu corpo entender que você precisa emagrecer, porque acredite, tudo na vida é uma questão de prática e de compromissos. O seu cérebro já entendeu o recado de que você quer emagrecer, só que ele é teimoso e permanece fugindo de tudo o que levará ao seu objetivo, por isso, o treine!



Como assim o treine? É preciso que você se adapte à sua nova escolha, que é emagrecer. Já acompanhou a rotina de um ex viciado em nicotina? No início, ele precisa ficar se lembrando a todos os segundos que não pode mais fumar, quando bate a vontade ele tenta pensar em

outra coisa, mas, com o tempo, se acostuma a não ter o cigarro na sua rotina, e não há mais necessidade nenhuma de se controlar porque virou algo natural.

É a mesma coisa com quem quer emagrecer, porque não há como perder peso sentado em frente à televisão, comendo um balde de pipoca cheio de manteiga. Seria muito bom se essa possibilidade existisse, mas infelizmente não é assim.

Por isso, force o seu cérebro a entender que você precisa de uma reeducação alimentar e de uma vida menos sedentária. No início, você se forçará a fazer isso, mas com o tempo esse processo irá virar a sua rotina, e quando os resultados aparecerem irá virar até uma rotina gostosa.

Acredite que ter a qualidade da vida de pessoas como a Gabriela Pugliesi, conhecida pelo seu corpo escultural, não é nada mau.

Então, agora que você aceitou e visualizou qual é a sua real meta, emagreça sem sofrer, trace esse plano como um real objetivo de vida, pois, cada peso perdido será uma etapa a menos para o seu prêmio pessoal.

## EMAGREÇA SEM SOFRER: CRONOGRAMA

O passo número 2 já é prático, porque chegou a hora de montar o seu cronograma. Ele funciona da seguinte maneira:



### 1 – Calendário de exercícios

Com a caneta e a sua agenda em mão ou com o smartphone, comece organizando os seus próximos dias. Pergunte a você mesmo quantos dias ou noite na semana você tem livre para realizar algum exercício, se você tiver de 30 minutos a 1 hora livre já está ótimo.

Após deixar claro quais são os dias da semana que você tem livre, deixe destacado na sua agenda que pelo menos 30 minutos desses dias serão dedicados a atividades físicas.

Não é preciso que isso ocorra todos os dias, é claro que quem tem mais tempo também tem resultados mais rápidos, entretanto, se a sua disponibilidade chegar a pelo menos três dias na semana, já é ótimo!



Se tiver sobrando uma grana, com o tempo, vale a pena investir na academia, isso por uma questão de que esse é um ambiente que te impulsionará a conquistar o seu objetivo, já que há outras pessoas que desejam o mesmo que você, e também por uma questão de praticidade, todos os exercícios poderão ser feitos no mesmo local.

Lembrando que o plano aqui é emagreça sem sofrer, é claro que existe a opção de se exercitar em casa ou em praças e parques. A regra dos dias livres é a mesma, mas os exercícios podem ser adaptados, falaremos disso mais para a frente.

## 2 – Calendário reeducação alimentar

Esse calendário é biológico, ou seja, ele trabalha de dentro para fora. A primeira coisa a ser feita nesse calendário de reeducação alimentar é a observação da quantidade de água que é tomada durante um dia. Sem água o corpo não funciona, então se adapte a isso, lembra o que falamos sobre treinar o cérebro?



Você pode colar post-its na tela do computador do seu trabalho, pode comprar um daqueles copos divertidos que têm como objetivo nos lembrar da água do dia ou pode baixar algum aplicativo grátis no seu celular para que a cada hora em hora te lembrando o necessário.

O importante é que você beba água, pelo menos dois litros diariamente.

A segunda coisa é que, se seu paladar foge das frutas, legumes e vegetais, isso terá que mudar, quanto mais colorido um prato é, mais saudável ele também é. Essa regra é ótima para ser lembrada. Insira na sua lista de feira semanal mais desses alimentos.

E apesar do plano ser emagrecer, você não precisa fugir totalmente das comidas mais doces e

que você tanto ama. Só é preciso se policiar, esquece esse negócio de chocolate todos os dias, mas escolha um dia da semana para comer algo que você goste muito, mas não vai deixar de pagar com os exercícios, ok?

Outra situação que incomoda muitas pessoas são a celulite e os doces. A má alimentação e falta de água têm muita ligação com isso, então quando você adaptar o seu corpo a ser mais saudável, conseqüentemente, diminuirá as celulites.

Uma dica, que só deveria ser dada nos próximos capítulos, mas que vai escapar agora (já que isso aqui é um papo sincero entre amigos) é: tente fugir dos refrigerantes, o nível de açúcar deles é muito alto. É bem complicado abrir mão de algo de um dia para o outro, mas que tal, inicialmente, só bebê-los aos domingos? Uma boa, não é?

## EMAGREÇA SEM SOFRER: MELHORES EXERCÍCIOS

Vamos falar de números reais. Para perder 4 quilos mensalmente, é preciso que você realize exercícios que queimem, aproximadamente, 600 calorias diárias (tirando os sábados e domingos). Essa queima depende muito da duração e da tensão do exercício, e também da frequência cardíaca de quem o faz no momento.



Nesse capítulo separamos alguns exercícios que podem ser realizados na academia e outros em casa, que chegam aproximadamente a esse gasto calórico. Vale ressaltar que estamos levando em consideração que no seu calendário você dedique uma hora do seu dia para isso.

1 – Na academia

Muay Thai: Se você gosta de experimentar coisas novas e conhecer outras culturas, essa milenar arte marcial é uma boa opção para ser colocada no seu plano de exercícios “emagreça sem sofrer”.

Ela envolve o movimento de bastante parte do corpo: cotovelos, punhos, canelas, joelhos e pés. E apesar de ser composto de muita locomoção de domínio, ela também trabalha com massagens, impulsão do condicionamento físico e alongamento, então você emagrece e também relaxa. Em uma aula de uma hora de Muay Thai, é possível perder 750 calorias.

Zumba: A zumba é uma intercalação de exercícios aeróbicos com dança, há maneira mais divertida de emagrecer do que dançando? Aposto que não.

Apesar de ser aparentemente leve, devido as aulas divertidas, dinâmicas e excitantes, em uma aula de zumba você pode perder 800 calorias, dependendo da pessoa, 1000 calorias. E uma dica: existem ótimas aulas de zumba no Youtube, se você for um aluno dedicado, esse exercício pode se encaixar no seu “Em Casa” também.

## 2 – Em casa ou céu aberto

Pular corda: Parece brincadeira de criança, mas esse é um exercício físico que traz muito resultado, e é por isso que os lutadores de boxe estão quase sempre com sua corda na mão. Além de queimar cerca de 800 calorias por hora, pular corda trabalha diversos músculos do corpo.



Outra vantagem dessa atividade é que ela melhora a agilidade e a coordenação motora.

Bicicleta: Pega essa bicicleta que você tem encostada no quintal e vai dar uma volta pelo seu bairro ou conhecer todos os cantos de um parque no sábado, porque pedalar é uma ótima opção para emagrecer. Com essa atividade, você pode gastar cerca de 400 a 1100 calorias, essa depende muito do seu peso e condicionamento físico atual, mas de qualquer maneira é bastante coisa.

Esse exercício não forçará as suas articulações e pedalar ao ar livre torna a sua atividade mais gostosa e interessante, já que o seu cenário pode mudar a cada aula.



# EMAGREÇA SEM SOFRER: IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

Devido a vontade de emagrecer rapidamente, muitas pessoas se colocam ao ponto de entrar em dietas extremamente prejudiciais à saúde, baseada em jejuns, alimentações líquidas ou restrições exageradas que acabam trazendo mais resultados ruins do que bons ao corpo.



É por isso que a indicação para que você emagreça sem sofrer é aprendendo uma reeducação alimentar, para que o seu corpo, aos poucos, receba todos os nutrientes para uma vida saudável, e expulse toda a gordura que não for necessária.

Se você além de emagrecer, também quer manter o seu bom resultado, saiba que a alimentação deve estar de mãos dadas com os exercícios físicos; para falar a verdade, a maneira como você come é ainda mais importante do que os exercícios que você pratica.

Por isso, faça uma reeducação alimentar, você não passará fome e será mais saudável.

É claro que é extremamente importante que um nutricionista, ou outro profissional especialista, faça o seu diagnóstico, porque algumas causas como estresse, ansiedade, qualidade de sono e nervosismo podem ter ligação direta com alguma falta de nutriente do seu corpo, e só um médico poderá te falar se esse é o seu caso e como proceder para que isso passe.

Ademais, todos somos diferentes e é por essa razão que as dicas dadas aqui para a reeducação alimentar não abrangem a qualidade de vida de todas as pessoas. Caso seja necessário procure um médico de confiança para mais informações.

# EMAGREÇA SEM SOFRER: NOVOS HÁBITOS ALIMENTARES



1 – Se alimentar ao menos seis vezes ao dia: além das três principais e obrigatórias refeições de um dia - café da manhã, almoço e janta - é recomendável que faça pequenas refeições durante os intervalos de tempo dessas alimentações. Frutas são muito bem-vindas nesse horário.

2 – Beba muita, mas muita, água: essa regra já foi até citada, mas vale lembrar porque ela é a mais importante. Para dar início a sua reeducação alimentar não se esqueça de manter o seu corpo hidratado, bebendo ao menos 2 litros de água diariamente.

3 – Beba sucos naturais: os refrigerantes e sucos em pó possuem bastante açúcar, e os sucos naturais são uma opção de troca. Como é preciso não abusar do açúcar, tente usar adoçante ou beber o suco puro. Aliás, não é muito indicado beber enquanto se come, deixe os sucos para o final da refeição ou opte pela própria fruta.

4 – Coma frutas: para os viciados em doce, as frutas podem ser a sua troca mais nutritiva durante o dia. Sua fruta favorita agora pode ser o novo docinho que te acompanha na bolsa.

5 – Coma saladas verdes: folhas com a tonalidade verde como o agrião, alface e tantas outras, são carregadas de nutrientes e são o tipo de alimento que podem ser consumidos à vontade e em todas as refeições.

6 – Evite os alimentos industrializados: a preferência pela alimentação natural é mais segura, porque as indústrias podem trazer ingredientes como o excesso de gordura que não são indicados para quem quer uma alimentação saudável.

7 – As frituras não são tão amigas quanto parece: prefira grelhar ou cozinhar os seus alimentos, o óleo com temperaturas elevadas traz muitos malefícios para a saúde do corpo.



# EMAGREÇA SEM SOFRER: CARDÁPIO DE UM DIA INTEIRO

**Café da manhã:** troque o leite integral pelo leite desnatado, ele tem menos gordura e o mesmo teor de proteína e cálcio; uma fatia de pão com geleia e uma porção de granola (de maçã com mel é uma delícia).

**Lanche da manhã:** um iogurte desnatado.

**Almoço:** qualquer tipo de carne, peixe ou filé de frango assado ou grelhado; salada mista ou verde, com o maior número de diferenciações possível; uma fruta ou copo de suco.

**Café da tarde:** uma barra de cereal integral e chá.

**Jantar:** batatas cozidas ou assadas, couve flor espinafre.

Lembre-se que você não precisa comer todos os dias as mesmas coisas, então, no café da manhã, por exemplo, pode acontecer uma troca do pão por torrada, da porção de granola, pela porção de frutas e o leite desnatado pelo suco. Tudo isso fica ao seu critério, porque nada é proibido, só fique de olho nas quantidades calóricas e com as combinações feitas em um dia.

Ah, depois de realizar cada um desses passos, não esqueça de ir à balança mais próxima e conferir o seu resultado!

**[Conheça a Formula do Emagrecimento Definitivo](#)**

site [www.lindocorpo.com.br](http://www.lindocorpo.com.br)

email [contato@lindocorpo.com.br](mailto:contato@lindocorpo.com.br)