

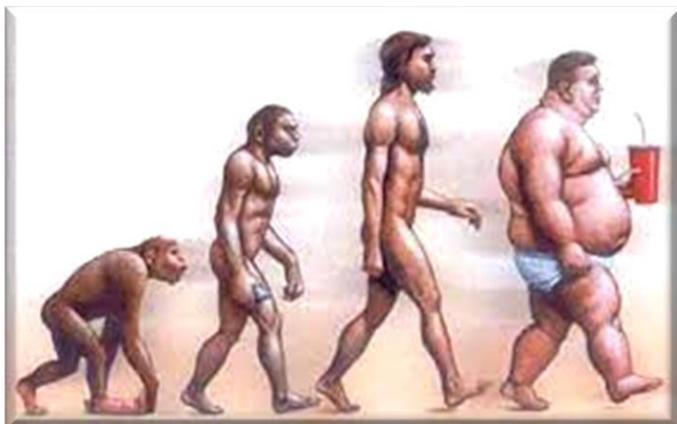
PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe

Encontro 9 – Como perder peso e não encontrar mais?

Desafio: prevenir o reganho de peso



Depois que perdemos peso, vem o desafio de não encontra-lo mais, não é mesmo? Antes é importante entendermos sobre a nossa evolução, como espécie humana. Somos evoluídos de seres que passaram por enormes dificuldades! Nossos ancestrais ficavam 20 a 30 horas sem comer (escassez).

Também comiam muito quando conseguiam se alimentar. Assim, existia uma maquinaria do nosso corpo para que a gente não morresse. Quando eles ficavam muito tempo em jejum, o nosso corpo movia uma maquinaria para que a gente não gastasse tanta energia – e isso ainda permanece, o nosso corpo não foi evoluído para gastar energia. Emagrecer é como subir uma escada rolante ao contrário... Não é normal para nosso corpo.

Mesmo hoje que temos tanta comida disponível, claro, para grande parte das pessoas, nossa memória ancestral não foi modificada completamente; em uma situação de privação de comida, nosso corpo reage daquela mesma forma de quando não tínhamos, pensando em armazenar energia.

Assim, quando iniciamos o processo de perda de peso após redução do consumo de calorias e aumento do exercício, após um período o corpo reage tentando conter isso: diminuindo o metabolismo e alterando os hormônios reguladores do apetite em um processo chamado adaptação metabólica, dificultando o controle de peso a longo prazo.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

“SET POINT” ou EFEITO PLATÔ

- Efeito biológico para que ligue um botão de alerta para PARAR de perder peso e RECUPERAR o peso perdido



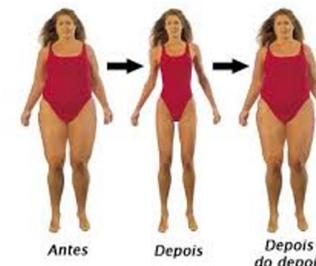
O “SET POINT” funciona como se fosse um “termostato” no nosso cérebro.

Alguns fatores como: mudança na quantidade de calorias ingeridas, fatores ambientais; processo inflamatório, entre outros, fazem com que a pessoa ganhe peso, atingindo um peso máximo para ela. Esse peso máximo fica gravado em seu metabolismo.

E aí, quando a gente perde peso, mas em certo momento esses fatores voltam a acontecer, o corpo tenta voltar para aquele peso “gravado”, como forma de biopreservação – temos a tendência de retomar esse peso máximo.

SINAIS DO EFEITO PLATÔ

- Aumento da fome física
- Aumento fome hedônica (emocional)
- Redução da saciedade
- Aumento do cortisol
- Diminuição da oxidação de energia e da taxa metabólica basal.



E AGORA, O QUE FAZER?

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

1. Lembre-se do porquê você quer emagrecer

Não basta querer, você **precisa decidir emagrecer**, assim como quando você decide casar, almeja uma promoção no trabalho (você tem uma decisão, tem um motivo relevante e sabe que terá dificuldades ao longo desse caminho, que a recompensa maior não será imediata, mas no final, tudo vai valer a pena).

Dentro desse processo, é importante saber quais serão suas dificuldades e quais os benefícios isso vai trazer na sua vida, o que te motiva? (seja saúde, seja estética, seja melhorar sua auto estima).

2. Revise suas metas:

Metas SMART:

- Alimentação
- Exercício
- Saúde mental

3. Atenção aos deslizes

- Muitas restrições? (8 ou 80)
- Regra “80/20%” – **Equilíbrio!**
- “Xô” pensamentos sabotadores



Regra “80/20%”: 80% das suas escolhas serão saudáveis, dentro do seu plano alimentar e 20% serão os deslizes. Pense nos pilares da alimentação saudável, priorize e escolha os momentos, se você sabe que terá uma festa infantil no sábado à tarde, escolha esse momento para sair um pouco do seu plano alimentar, mesmo nesse momento, saiba priorizar o que é mais importante pra ti e pense nas quantidades: 3 brigadeiros ao invés de 10, água ao invés de refrigerante, intercalar as bebidas alcólicas com água, escolher preparações assadas e mais naturais ao invés de ultra processados e frituras...

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.



Comer um lanche/pizza na sexta feira não fará você perder os resultados... O que fará você perder é o “agora já era”, “segunda eu começo de novo”, “depois eu compenso no cardio”, “semana que vem eu faço um detox” – o problema não está no sair da dieta, mas sim no seu comportamento após sair da dieta!

Escolher o que comer em determinada refeição é um privilégio, sabemos disso, mas controlar o que comer é diferente. Controlar a quantidade consumida daquilo que você escolheu no café da manhã exige autodisciplina, a qual depende de diversos outros fatores.

Ninguém disse que é fácil, exige esforço contínuo, mas sempre vale a pena. Se você não sofre com as dificuldades do autocontrole, sofrerá as consequências da falta dele.

4. Reveja suas escolhas alimentares

Densidade calórica: calorias (kcal) por grama de alimento



400 Calorias de
gordura



400 Calorias de
carne



400 Calorias de
vegetais/verduras

+ VOLUME
- CALORIAS
+ SACIEDADE

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.



Aproximadamente:
500g
400 kcal



4 unidades (80g)
460 kcal



100g (meio pacote)
400 kcal



Controle da carga glicêmica



Faça trocas inteligentes entre os alimentos, leia os rótulos e compare!

Certifique-se de colocar nas refeições, uma fonte de:

- Proteínas (de origem animal ou vegetal)
- Gordura saudável (azeite, castanhas, abacate, fontes de ômega-3...)
- Fibras (prefira os alimentos integrais ricos em fibras, frutas, verduras, legumes, aveia, biomassa de banana verde, granolas sem açúcar, chia, quinoa, linhaça, entre outras).



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



5. Planejamento e organização

Planeje a sua semana, com a alimentação, consumo de água, exercícios, deixe a lista de mercado pronta, se possível deixe alguns alimentos prontos, alguns congelados, as frutas verduras e legumes higienizados, isso irá te auxiliar a manter a organização e o progresso no processo de emagrecimento e mudança do estilo de vida!

Planner

Refeição SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM Lista Mercado

Refeição	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	Lista Mercado
Água	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	□□□□	

Programa **vivaleve** | Com o apoio de especialistas em nutrição e saúde. Participe.

6. Comportamento alimentar

MINDFUL EATING na prática

Sente-se à mesa

Nada de comer em pé, apoiado na parede ou no braço do sofá, hein? Preparar a mesa é uma forma de valorizar o momento da refeição!

Evite distrações

Sabe aquela sensação da comida acabar e você nem perceber que comeu? Podemos evitar ao deixar a TV desligada ou o celular de lado!

Relaxe!

Faça um pouquinho de esforço para não ficar pensando nas preocupações enquanto se alimenta. Respire e relaxe!

Solte os talheres

Deixar os talheres descansarem é algo que se torna automático quanto mais você pratica. Ajuda a comer com mais calma e atenção!

Evite comer com pressa

Às vezes, acontece! Mas se você come pressa com frequência, uma dose de planejamento e organização pode te ajudar!

Pequenos pedaços

Troque grande pedaços por pedaços menores e saboreie cada um deles enquanto estiver mastigando.

Cultive o bom-humor

O sabor da comida não é o mesmo quando comemos estressados ou ansiosos, não é? Busque calma e tranquilidade, para que a refeição seja ainda mais prazerosa.

Preste atenção no seu corpo

Escutá-lo é a melhor forma de decidir quando comer, qual quantidade comer e quando parar. Esteja atento aos sinais de fome e saciedade!

- Saiba escolher a **qualidade** dos alimentos, com **equilíbrio** entre os nutrientes, **variedade** e prestando atenção nas **quantidades**.
- Pratique o mindfull eating (comer com atenção plena) capriche na mastigação!

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



7. Crononutrição

Nosso organismo possui relógios biológicos internos, regulados pelo ciclo de luz e escuridão, além de influenciar em outras situações biológicas, formando nosso ciclo circadiano; ele também regula a queima e armazenamento de gordura corporal;

O horário que você se alimenta pode sincronizar ou dessincronizar o seu relógio biológico, podendo contribuir para maior acúmulo de gordura ou dificultar a perda de peso.

Como sincronizar o horário biológico?

- Evitar pular refeições;
- A maior parte do consumo alimentar deve ser realizada durante o dia, reservando refeições de menor valor calórico para a noite;
- Jantar cedo (refeição de maior volume);
- Evitar “beliscar” durante o fim da noite e início da madrugada;
- Jejum intermitente: estratégia individualizada.

8. Sono

- Quantas horas você consegue dormir?
- Qual é a qualidade do seu sono?
- Você faz a higiene do sono?
- Acorda para ir ao banheiro no período noturno?
- Você acorda bem?



Falta ou sono de má qualidade → alterações que desalinham o ritmo circadiano:

- Aumento hormônios estimulantes do apetite
- Aumento hormônios da saciedade
- Alteração equilíbrio da glicose;
- Aumento do estresse oxidativo = queda sistema imunológico → mais cansaço e inflamação, fadiga e fome
- Alteração na preferência alimentar

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

9. Exercício Físico

E o platô relacionado com o exercício físico quer dizer que o corpo se acostumou com a nova rotina e vai queimar menos calorias. Assim é preciso desafiar o corpo a outras intensidades no exercício ou novos exercícios. Assim vamos obrigar o corpo a sair da homeostase que é o equilíbrio, forçando-o a gastar mais energia favorecendo a perda de peso e ganho ou preservação de massa muscular.



Se você ainda não pratica exercício, precisa começar. Se já pratica, precisa aumentar a intensidade ou o volume do seu treino, ou ainda inserir outras modalidades. (aeróbio, fortalecimento).



A tendência é, quanto mais forte o corpo for, mais energia vai precisar para viver (acelera o metabolismo).

PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA



Coloque os exercícios físicos na sua vida em equilíbrio junto com as atividades físicas (passear com o cachorro, limpar a casa, caminhadas leves, subir escadas, etc) e com os momentos de descanso. Lembre-se: quanto mais você se movimentar, melhor!!



10. Priorize-se!!



- Reorganize a sua rotina e, sempre que for necessário,
- Desafie-se à novos objetivos;
- Busque cultivar bons pensamentos e bons sentimentos;
- Sinta-se vitorioso com cada conquista, você merece ser feliz e ter saúde!

Elaborado por:

Caroline Finger Sostisso – Nutricionista CRN8 7918

Mariana Lindner – Nutricionista CRN8 7951

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.