



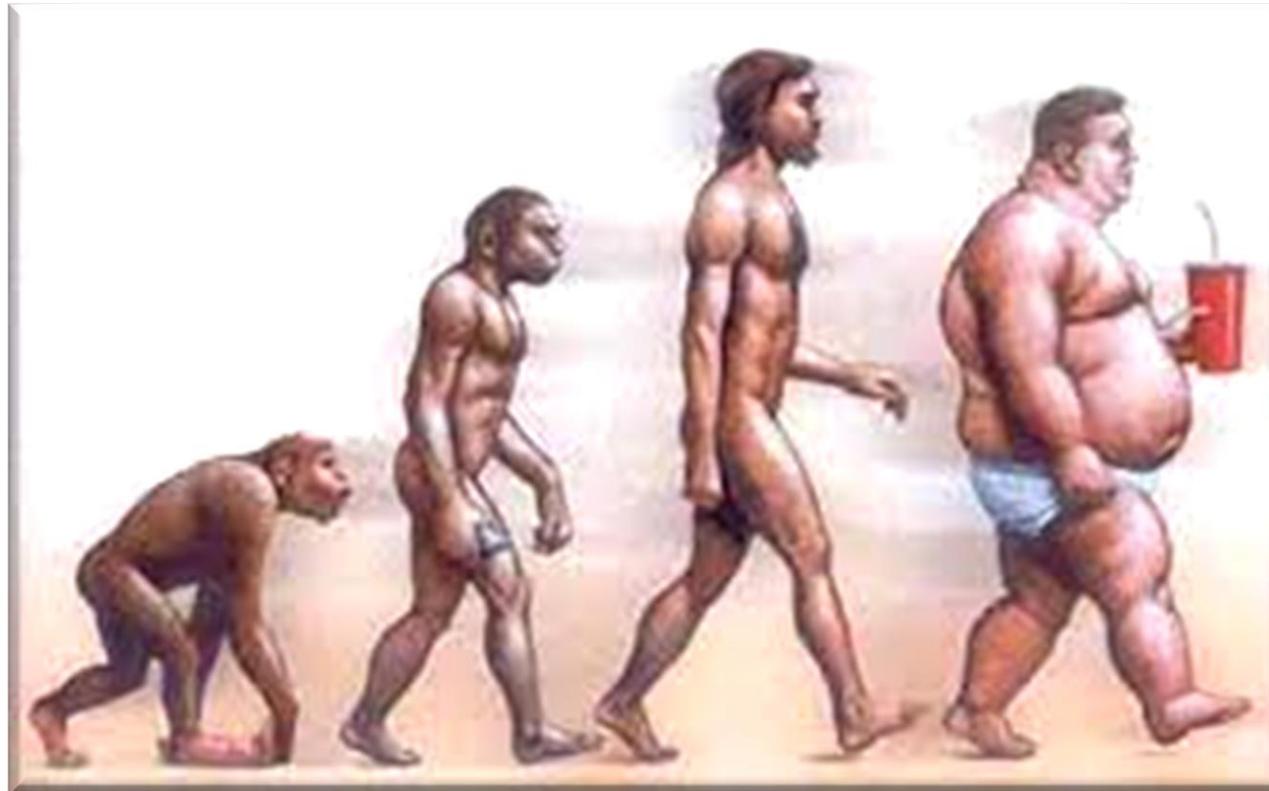
# PERDER PESO E NÃO ENCONTRAR MAIS

**Nutricionista:** Caroline Finger Sostisso

CRN8- 7918

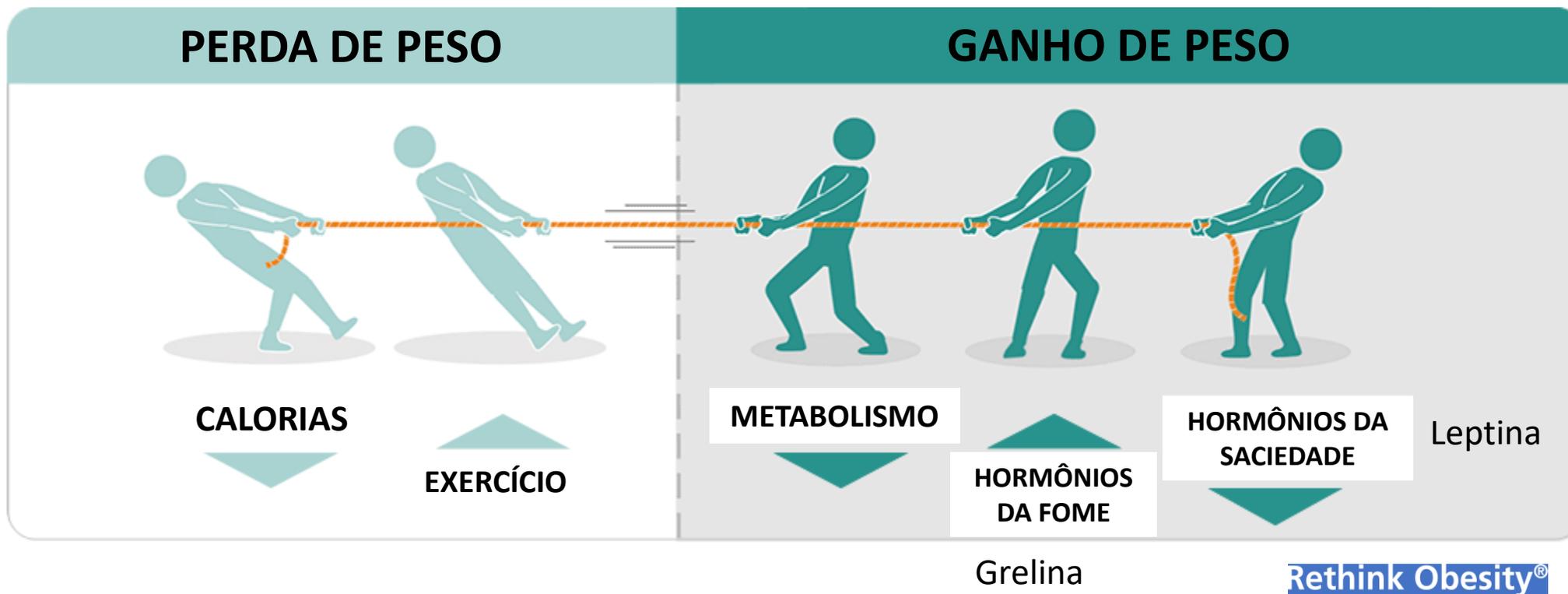


# Desafio: prevenir o reganho de peso





# Seu corpo quer emagrecer?





# “SET POINT” ou EFEITO PLATÔ

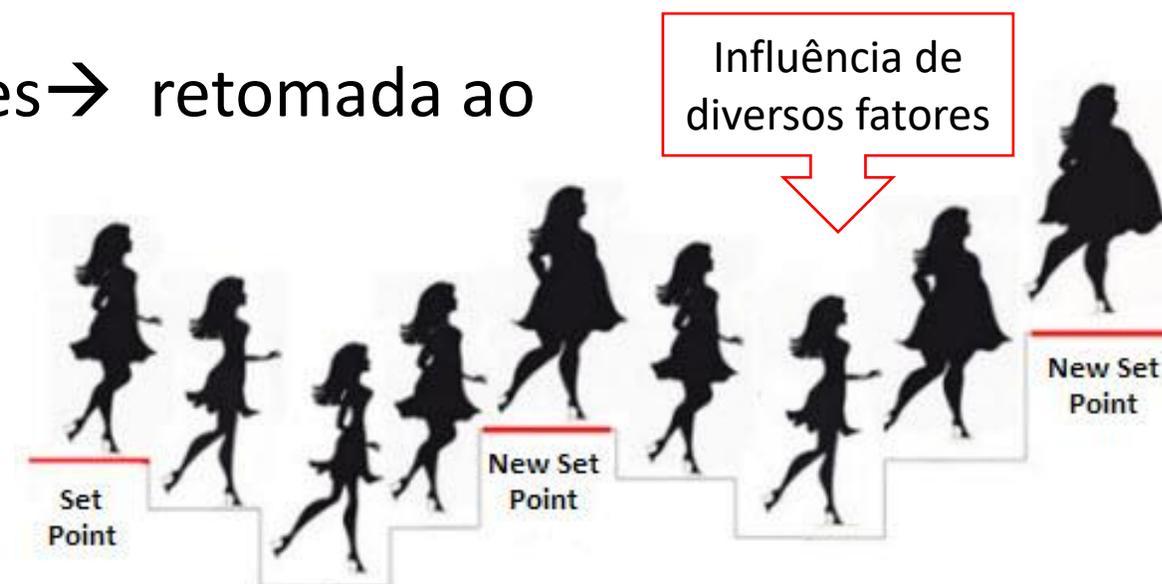
- Efeito biológico para que ligue um botão de alerta para PARAR de perder peso e RECUPERAR o peso perdido





# “SET POINT” ou EFEITO PLATÔ

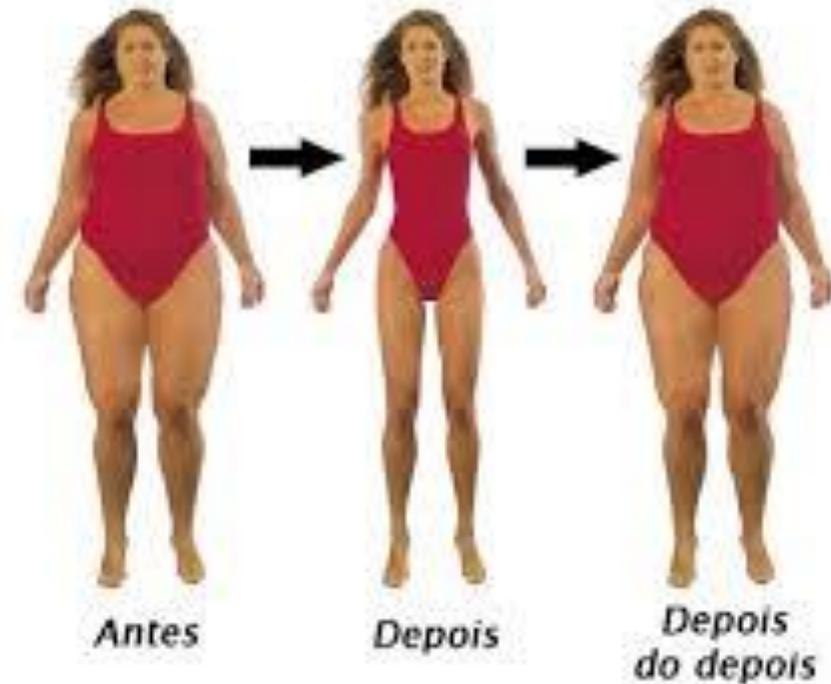
- “Termostato interno”
- Peso máximo é “gravado”
- Retomada dos fatores influenciadores → retomada ao peso máximo = biopreservação





# SINAIS

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





# COMO SAIR DO PLATÔ?



# 1. Controle do apetite

A cada 1 kg perdido, o apetite aumenta +- 100kcal →  
**refeições volumosas com menos calorias**



60g

=



230g



50g

=



120g



# 1. Controle do apetite

## refeições volumosas com menos calorias

MAIOR  
DENSIDADE  
CALÓRICA  
Mais calorias no  
mesmo volume



**880 cal**  
**400 g**



**387 cal**  
**400 g**

MENOR  
DENSIDADE  
CALÓRICA  
Menos calorias no  
mesmo volume



80g arroz  
80g feijão  
110g frango  
5g azeite  
50g tomate  
30g brócolis  
45g alface



## 2. Atenção aos deslizes

- Beliscos ao longo do dia
- Festas
- confraternizações
- Viagens



## 2. Atenção aos deslizes

### Festas

- Evite levar as sobras pra casa;
- Coma normalmente no dia da festa;
- Observe todas as opções disponíveis antes;
- Atenção com os aperitivos;
- Aproveite o momento e coma devagar;





## 2. Atenção aos deslizes

### **Bebida alcoólica**

- Frequência
- Tipo
- Quantidade de consumo





## 2. Atenção aos deslizes

### Viagens

#### ✓ Petiscos calóricos

- Evitar amendoim, balas, frituras

#### ✓ No aeroporto

- Ver opções antes





## 2. Atenção aos deslizes

### No Hotel

✓ **1º PROTEÍNAS:** ovos, queijo branco, carne desfiada, iogurte.

Menos grelina e insulina → reduz a fome e aumenta saciedade

✓ **2º FRUTAS** tem fibras e micronutrientes.

*Menor absorção de açúcar e gordura, melhor funcionamento intestinal e mais saciedade.*

✓ **3º CARBOIDRATOS E ALIMENTOS MAIS CALÓRICOS.**





## 2. Atenção aos deslizes

### Happy hour e confraternizações

- ✓ Moderação
- ✓ Variar as escolhas/ compartilhar
- ✓ Opções sem álcool





## 2. Atenção aos deslizes

**Estou sendo permissivo (a)  
demais com a alimentação?**



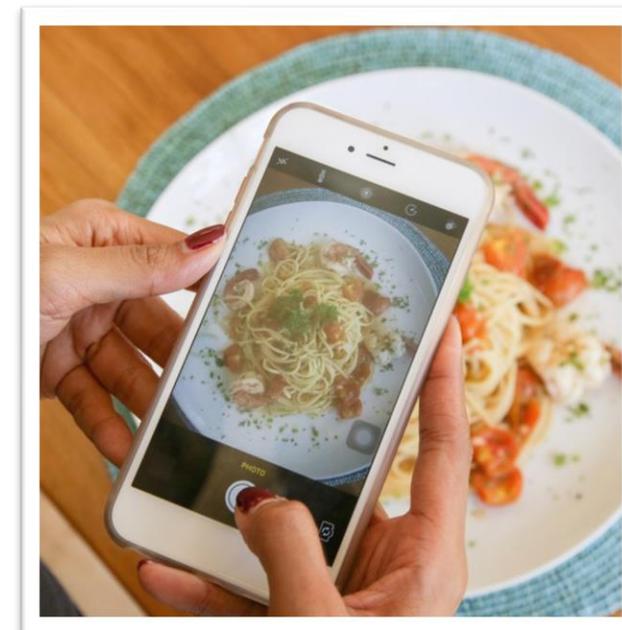
## 2. Atenção aos deslizes

Estou sendo permissivo (a) demais com a alimentação?

Data:

Dia da semana:

REFEIÇÃO	ALIMENTO	QUANTIDADE	LOCAL	COMO ESTAVA ME SENTINDO	COMO ME SENTI APÓS A REFEIÇÃO





## 3. Horários

### CRONONUTRIÇÃO

- Nosso organismo possui relógios biológicos internos, regulados pelo ciclo de luz e escuridão, além de influenciar em outras situações biológicas → formando nosso **ciclo cicardiano**;
- 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.



## 3. Horários

### CRONONUTRIÇÃO

- 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;



Fonte: Adaptado de: Henry; Kaur e Quek



## 4. Sono

Redução do “esforço” para  
reduzir gordura corporal!

+ Fome

- Rendimento no treino





## 4. Sono

- Horários regulares para dormir e acordar;
- Evite pensar nos problemas e tensões do dia-a-dia e relaxar;
- Higiene do sono:
  - Ambiente mais escuro;
  - Desligar celulares, TV, eletrônicos;
  - Fazer uma leitura;
  - Refeições leves, sem bebida alcoólica;
  - Tomar um chá calmante 1 hora antes.





## 5. Exercício Físico



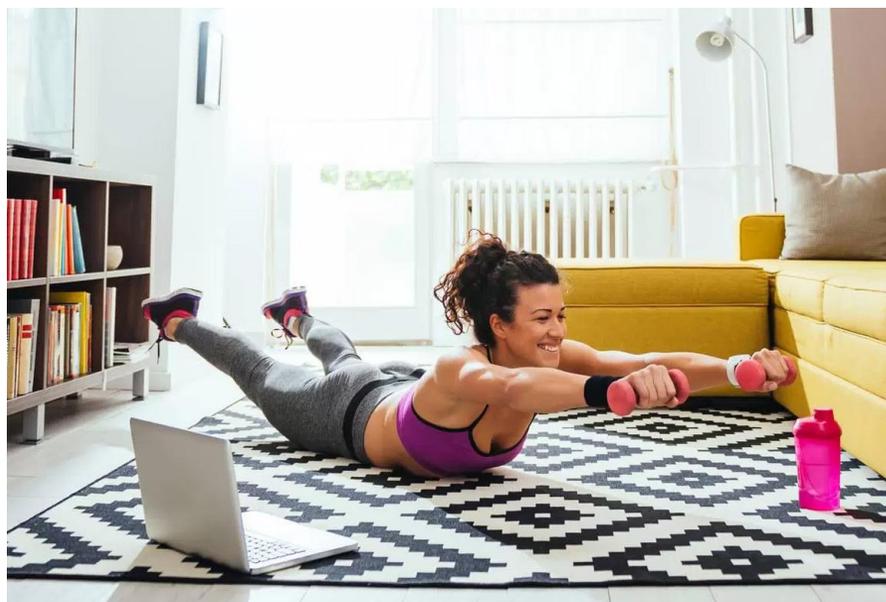
Corpo se acostumou com a nova rotina e vai queimar menos calorias

### DESAFIAR O CORPO

Forçando o corpo a gastar mais energia favorecendo a perda de peso e ganho 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. (aeróbico, fortalecimento).



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

## Reduza atividades sedentárias

# PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA



Assistir tv, navegar internet, jogar videogame. Evite períodos inativos de 2hs ou mais durante o dia



**FLEXIBILIDADE  
ALONGAMENTOS**

2x à 3x semana



**FORÇA**

2x à 3x semana



**EXERCÍCIOS AERÓBICOS**

Dançar  
Pedalar  
Correr  
Ginástica e esportes, etc...

Realizar 5x semana 30min intensidade moderada, ou 3x semana 25min intensidade intensa



Afazeres domésticos  
Cuidar jardim  
Caminhar ao invés de dirigir  
Usar escadas  
Caminhar com cachorro  
Fazer pausas ativas no trabalho, etc...

**ATIVIDADES FÍSICAS DIÁRIAS**

Mantenha-se ativo do seu jeito, realizando atividades físicas em casa, no trabalho e no deslocamento. Movimente-se sempre que tiver oportunidade





## 6. Comportamento ao comer

### 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!



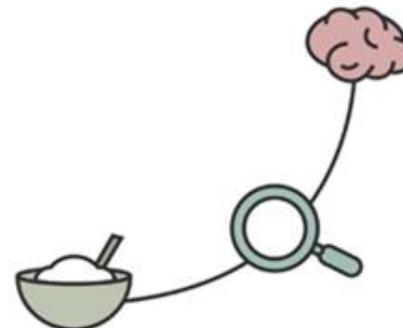
#### Solte os talheres

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.

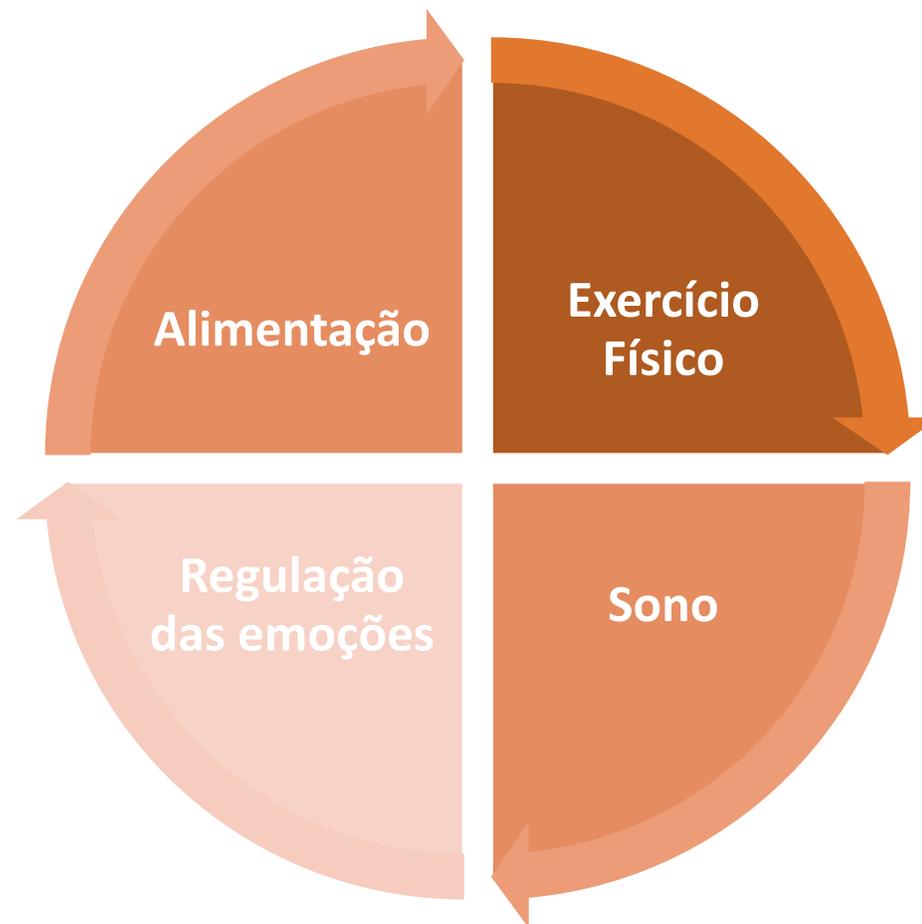
#### Preste atenção no seu corpo

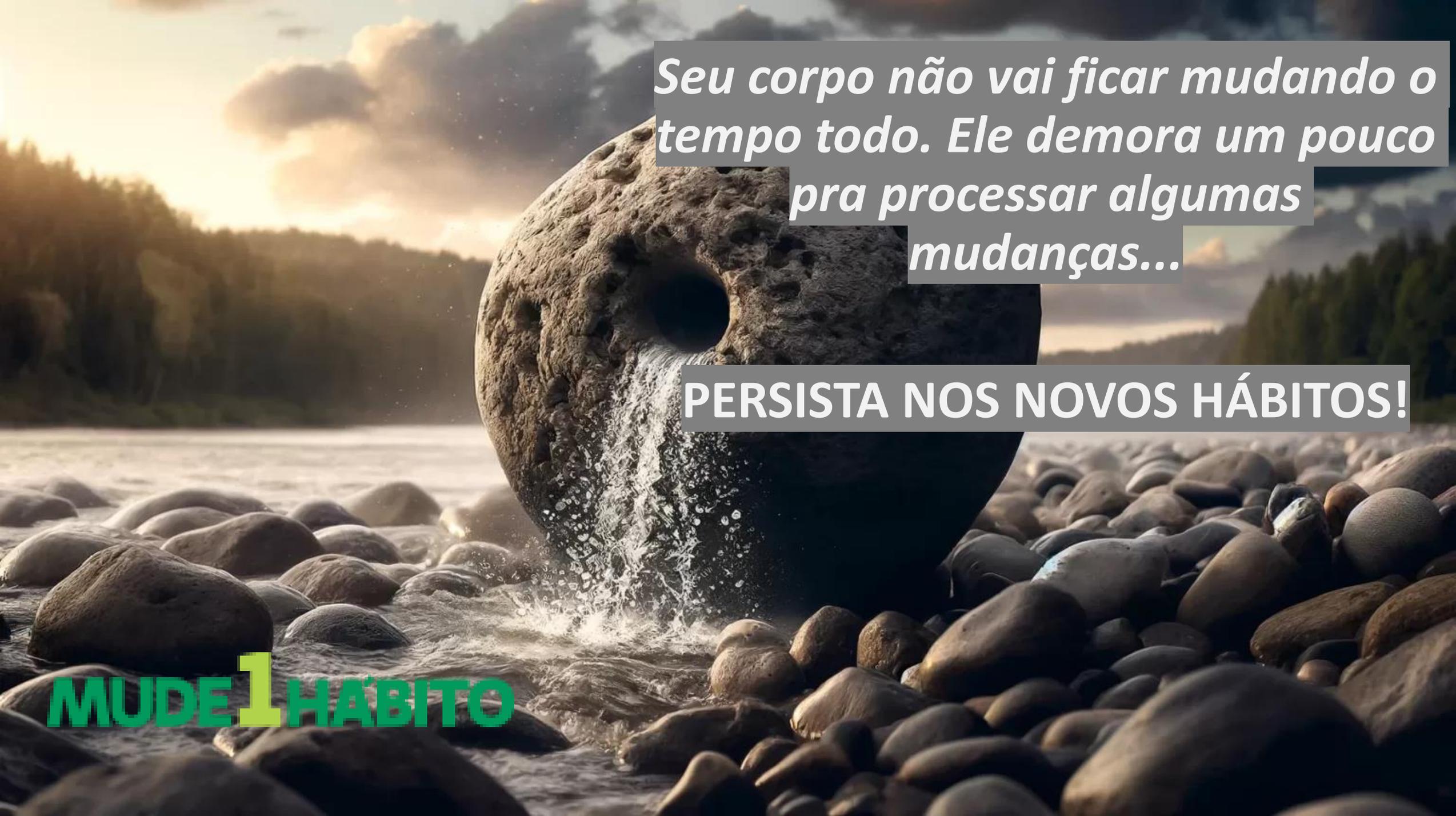
Escutá-lo é a melhor forma de decidir quando comer, qual quantidade comer e quando parar. Esteja atento aos sinais de fome e saciedade!





# Sucesso no emagrecimento





*Seu corpo não vai ficar mudando o tempo todo. Ele demora um pouco pra processar algumas mudanças...*

**PERSISTA NOS NOVOS HÁBITOS!**

**MUDE 1 HÁBITO**

Programa  
**vivaleve**

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

**OBRIGADA!**