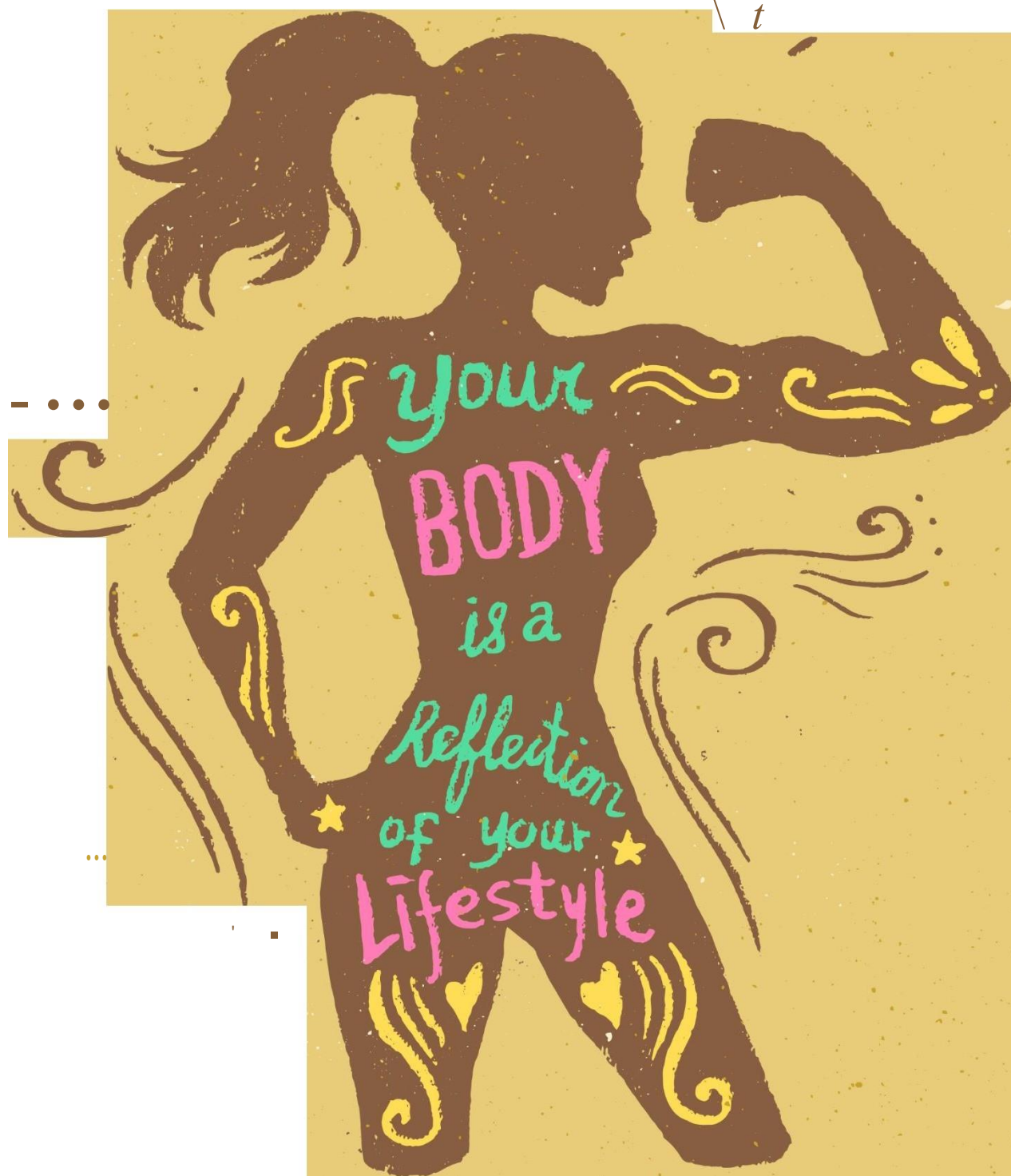


dieting and weight loss



UM GUIA COMPLETO SOBRE DIETA E PERDA DE PESO

Declaração de exoneração de responsabilidade

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este e-book tão completo e preciso quanto possível.

No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este livro electrónico fornece informações apenas até à data de publicação. Por conseguinte, este ebook deve ser utilizado como guia - e não como a fonte final.

O objectivo deste livro electrónico é educar. O autor e a editora não garantem que a informação contida neste e-book seja totalmente completa e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não terão qualquer responsabilidade perante qualquer pessoa ou entidade em relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado directa ou indirectamente por este livro electrónico.

Tabela de conteúdos

Introdutório.....	4
Capítulo 1: Algumas dicas simples para perder peso	6
Capítulo 2: Alimentos para Queimar Gordura	9
Capítulo 3: Sou preguiçoso?.....	11
Capítulo 4: Todas as dietas funcionam?	14
Capítulo 5: Um plano simples de perda de peso	16
Capítulo 6: Adopção de uma dieta de baixo teor de carboidratos	19
Capítulo 7: Dietas de desintoxicação	22

Introdutório

A fórmula para perder peso é simples: comer menos e fazer mais exercício. Mas, não é realmente assim tão simples, pois não?

A perda de peso a longo prazo não é impossível, mas é preciso estar empenhado. Ter um plano de emagrecimento para o seu sucesso é um bom começo. Aqui estão dez itens que devem ser incluídos no seu plano de emagrecimento.

1. Tomar o pequeno-almoço. Isto impede-o de ficar com muita fome mais tarde e depois perder o controlo sobre o que escolhe para comer mais tarde no dia.
2. Estoque o seu frigorífico e despensa com alimentos e aperitivos saudáveis e limite os aperitivos com alto teor de gordura e sal, tais como batatas fritas e bolachas.
3. Encher com Fibra. Coma alimentos como frutas, legumes e cereais integrais. As fibras contidas nestes alimentos encher-vos-ão deixando menos espaço para escolhas pouco saudáveis.
4. Não cair em maus hábitos aos fins-de-semana. Muitas pessoas seguirão uma dieta rigorosa nos fins-de-semana apenas para voltarem a comer mais (insalubres) nos fins-de-semana como recompensa por "serem bons" durante toda a semana. Infelizmente, isto pode fazer com que se recupere o peso que se possa ter perdido durante a semana.
5. Porções de relógio de tamanho. A sua percepção do que deve ser um tamanho de porção e um tamanho de porção "verdadeiro" pode diferir dramaticamente. Meça as suas porções com precisão, especialmente quando inicia o seu primeiro regime alimentar saudável.
6. Estabelecer objectivos de estilo de vida - não objectivos de perda de peso. O compromisso de comer alimentos saudáveis leva de facto a uma perda de peso saudável - gradualmente. Olhar para o seu peso diariamente pode causar desânimo e fará muitas pessoas desistirem e voltarem a escolhas alimentares pouco saudáveis.
7. Leve consigo petiscos saudáveis quando fizer viagens na estrada.

Agarre barras de granola saudáveis, bananas, maçãs e outras frutas para evitar a tentação de parar para uma barra de chocolate ou batido de leite.

8. Não negue a si mesmo os alimentos de que gosta. Se gosta absolutamente de chocolate, vá em frente e coma um pequeno pedaço - metade de uma barra de chocolate em vez de um inteiro

um! E evite comer os seus "splurges" todos os dias. Guarde-os para quando realmente precisar deles!

9. Comece a mover-se. O exercício é a chave para a perda de peso a longo prazo. Já ouviram o ditado: "Mexam-se ou percam-no". Demasiado verdade!

10. Manter um diário. Escrever o que come, quando e quanto faz exercício e o seu humor vai mantê-lo no caminho certo e motivado para continuar o curso.

A perda de peso é conseguida tanto pela dieta como pelo exercício. É também conseguida pela persistência. Se num dia "cair do vagão", pegue em si mesmo e continue o seu estilo de vida saudável no dia seguinte. Não desista!

Capítulo 1: Algumas Dicas Simples para Perder Peso

A perda de peso é um resultado difícil de obter, independentemente do peso ou do nível de aptidão física. Há muitas formas diferentes de perder peso, algumas mais insalubres do que outras, mas as que funcionam são na maioria das vezes as mais complicadas de conseguir.

Algumas pessoas podem recomendar comer menos para perder peso, e em alguns casos comer menos é um componente chave para perder peso, mas na maioria dos casos, comer é uma necessidade se se quiser baixar o seu próprio peso.

Sem comida e sem as calorias que fornecem, o seu corpo não tem energia para queimar e, por sua vez, irá transformar o seu músculo existente em gordura. Para perder peso, deve assumir um compromisso, um compromisso que não deve ser quebrado se desejar resultados.

Não interprete mal a ideia de que nunca poderá fazer a vontade durante a sua dieta, mas certifique-se apenas de que estabeleceu limites razoáveis para si próprio, com os quais está pronto a comprometer-se. Se estiver a seguir uma dieta rigorosa, uma refeição "trapaceira" aqui e ali irá contribuir em muito para o manter feliz.

Para ser bem sucedido na realização do seu objectivo de perda de peso: estabeleça objectivos múltiplos, mais pequenos e mais fáceis de atingir para si próprio. Estes manter-lhe-ão auto-motivado e com maior probabilidade de obter o seu objectivo geral de uma vida mais feliz e mais saudável.

10 Dicas de perda de peso

1. Queimar mais calorias do que as que consome. Se isto o faz ir: "D-uuh!!", saia daí e considere que este aspecto elementar da dieta escapa a inúmeras dietas sem pistas -- e condenadas --. Os tablóides podem afirmar ter os "alimentos milagrosos" que lhe permitirão comer como um porco e ter os quilos a derreter, mas é uma carga.

2. Estabeleça o seu metabolismo de base, e estabeleça um objectivo calórico de cerca de 500 calorias abaixo dele. Escrevi um artigo dedicado a estabelecer o seu

metabolismo mais cedo, por isso procure-o no arquivo de artigos se precisar de um refrescamento.

3. Manter um registo honesto. Faça estimativas de quantas calorias se recheia com cada refeição e conte o total para se certificar de que se mantém dentro do seu objectivo calórico alvo. Os "erros" convenientes, a subestimação e o esquecimento permitem-lhe comer mais agora, mas está a derrotar todo o objectivo da dieta.

4. Escolher activamente boas fontes de gordura. Isto pode parecer um conselho estúpido - não deveria EVITAR a gordura ao fazer dieta? Bem, sim e não. É preciso continuar a consumir alguma gordura, só não exagerar. Evite manteiga, bacon, leite integral, cocos e coisas do género. Em vez disso, faça uso de azeite (virgem) e peixe gordo.

A manteiga de amendoim é um tema interessante. Costumava colocá-la na mesma categoria que as gorduras "más". Pertence aí, embalando gordura saturada, bem como ácidos gordos trans obstruídos pela arte. Contudo, com base em testemunhos altamente pouco científicos de outros, bem como na experiência pessoal, parece um punhado de amendoins de vez em quando, quando a dieta pode fazer maravilhas para manter os níveis de energia elevados, sem causar estragos com a sua dieta geral.

Estranho e ilógico? Bate-se. Mas acontece que funciona de qualquer maneira, como os abelhões a voar, embora tecnicamente não devam ser capazes de o fazer.

5. Comer refeições pequenas mas frequentes ao longo do dia. Já ouviu isto um milhão de vezes, tenho a certeza, mas os factos permanecem: Para manter um nível uniforme de açúcar no sangue, é necessário comer refeições pequenas e equilibradas.

6. Não vacile na musculação. Quando faz dieta, está na zona de perigo por perder massa muscular a maior parte do tempo. Para evitar isto, continue a bombear ferro, e seja diligente!

7. Evitar o álcool. Dado que a época do barbeque-se está a chegar, isto pode ser difícil quando os seus amigos trazem à tona as cervejas geladas. A solução é simples: Associe-se apenas com outros fisiculturistas, para que pelo menos não seja o nerd solitário a beber um refrigerante de dieta! Para aqueles de vós que têm a ideia ridícula de que a vossa vida não deve

girar em torno da musculação: Tirem-no de lá.

8. Fazer cardio com moderação. Fazer 45 minutos no stairmaster todos os dias é uma ótima maneira de tirar a libra mais rapidamente. 2 horas não é assim tão bom, uma vez que se

obrigado a começar a perder massa muscular. Quando e quanto é individual (e dependendo do que teve de comer no início do dia), mas evite sessões de cardio em excesso de 1 hora. Se precisar do castigo, faça uma sessão de manhã e uma à noite. Lembre-se também de ficar na zona de 65%-70% do ritmo cardíaco para uma queimadura de gordura ideal.

9. Agendar dias de "batota" para se manter são. A dieta não é divertida. Não importa o quão "gung-ho" e motivado esteja quando começar, terá dias em que tudo é escuridão e o mundo está fora para o apanhar. Assegure-se de receber um presente uma vez por semana num dia definido (sábado é bom), pois dá-lhe algo pelo qual ansiar.

Um hambúrguer sumarento é gordo e denso em calorias, mas se se preparar fazendo cardio extra com três dias de antecedência virá directamente ao alvo durante a semana.

10. Não tenha medo da soja. Costumava evitar produtos de carne falsa, mas tendo estado casado com um vegetariano durante mais de 3 anos experimentei cachorros-quentes de soja, hambúrgueres, patés de frango, até mesmo riblets que sabem exactamente ao sabor da coisa real. E aqui está a questão: os produtos de soja são sobretudo proteínas!

É certo que a proteína de soja não é da mais alta qualidade lá fora, mas se beber um copo de leite ou tiver alguma outra fonte de proteína de alta qualidade com ela, pode aumentar a qualidade geral com pressa. Além disso, a soja tem uma série de grandes benefícios para a saúde quando consumida com moderação e contém muito pouca gordura.

Capítulo 2: Queima de gordura Alimentos

Quantas vezes procurou o alimento milagroso para a perda de peso? Talvez com um nome exótico e um visual extravagante?

Bem, talvez se esteja a esquecer dos alimentos normalmente disponíveis, muitas vezes subvalorizados, mas sem igual em termos de desintoxicação e qualidades de reforço do metabolismo. aqui está uma lista de 19 deles!

1. Gralic. Muitos minerais, enzimas e aminoácidos; Vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C, D. Apenas 41 KCAL por 100 gramas. Ajuda a reactivar o seu metabolismo, mantendo o colesterol a níveis baixos.

2. Banana. Açúcares com pouca gordura. Cálcio, Ferro, Magnésio, Potássio, Vitaminas: A, C, Tannin e Serotonina. Apenas 66 Kcal por 100 gramas. Um grande aperitivo para suprimir o apetite.

3. Cebola. Rico em vitaminas A, C, E, e do grupo de vitaminas B. Também, Potássio, Cálcio, Sódio; ajuda na actividade diurética e um grande combatente da celulite. Ajuda a manter os açúcares no sangue em estábulos.

4. Erva medicinal. Não muito utilizada na alimentação actual, mas uma grande amiga da perda de peso. Ajuda a reduzir a ingestão de gorduras.

5. Morangueiro. Baixo teor de Açúcares, Minerais e Vitamina C rica. Apenas 27 KCAL por 100 gramas.

6. Flocos de milho. Cereais, Leguminosas misturadas, no entanto. Ajuda muito o seu metabolismo e apenas 14 KCAL por 100 gramas.

7. Kiwi. Rico em potássio e cálcio, ferro, zinco também. grande fonte de Vitamina C, muitas fibras, muito útil para estimular as funções diuréticas.

8. Salada. Rica em fibras e muito pobre em calorias (apenas 14 KCAL por 100 gramas); funções diuréticas e supressor de apetite, graças à grande relação volume / baixo KCAL. Muitos minerais também.

9. Limão. O mais baixo teor de açúcar para a mesma família de fruta (apenas 2,3%), rico em vitaminas e apenas 11 KCAL por 100 gramas. Ajuda a circulação sanguínea e combate a celulite.

10. Maçã. Vitamina C e E, Potássio, Magnésio, rico em tanino, grande combatente do colesterol elevado.

11. Porca. Rico em Gorduras, Proteínas, Açúcares e Vitaminas. Ajuda a Queimar Gordura graças ao bom conteúdo de Cálcio + Magnésio.

12. Trigo. Apenas 319 KCAL por 100 gramas e muito rico em Proteínas, Aminoácidos, Ferro, Cálcio, Potássio e Magnésio. Mas também, um bom conteúdo de Vitaminas B. Ajuda as funções diuréticas e combate a alimentação emocional.

13. Frango. Carne branca, baixo teor de gordura, limita a ingestão de gorduras, sódio e colesterol.

14. Salada Roca. Grande conteúdo de Vitamina A e C, e grande impulsionador do Metabolismo. Apenas 16 KCAL por 100 gramas.

15. Soja. Rica em Proteínas e Ácido Fólico. Combate o ganho de peso e ajuda a reequilibrar o metabolismo.

16. Chá. contém cafeína queimadora de gordura, minerais e vitaminas do grupo B. Estimula o Metabolismo e tem uma ingestão de 0 Calorias.

17. Ovo. Alimento hiperfrénico. Muitos Minerais e Enzimas, ajudam a preparar massa não gorda que é crucial para aumentar a queima de gordura do corpo.

18. Vinho. Contém substâncias antioxidantes que ajudam a proteger o coração e a combater o envelhecimento.

19. Abóbora. Rica em B, C, E Vitaminas, minerais e apenas 18 KCAL por 100 gramas. Ajuda às funções diuréticas.

Capítulo 3: Sou eu preguiçoso?

É a razão pela qual tem havido um aumento da obesidade devido ao facto de os adultos na sociedade actual serem preguiçosos?

Somos todos apenas um bando de batatas letárgicas que não fazem mais nada senão sentar-se e comer o tempo todo? Eu digo que não. Em vez disso, somos um produto da nossa sociedade revolucionária e tecnológica.

Não estou a dizer que podemos culpar a tecnologia, mas sim que, tal como acontece com a nossa juventude, os adultos são também um reflexo da sociedade que os rodeia. Não é uma desculpa, mas é um pensamento que eu ponderei com base no meu dia típico.

Levanto-me de manhã, não ao som de um zumbido agravante, de um bip, ou de um estrondo do rádio. Estes alarmes iriam fazer-me correr o sangue desde o início, mas eu iria bater no snooze para parar a insanidade. Depois voltaria a acontecer, e outra vez, a barra da soneca.

Depois de algumas vezes disto, eu estaria agora atrasado para o trabalho, correria para o duche se tivesse tempo, correria para o carro, e aceleraria para o trabalho. Não no mundo de hoje. Em vez disso, acordo com o som calmante do oceano no rádio do meu Homeric e acordo lentamente pacificamente. Sem bombeamento de sangue, sem aumento do ritmo cardíaco. Apenas tenho um despertar agradável e lento, fácil.

De seguida, vou para o chuveiro onde ligo o meu leitor de CD do chuveiro e ouço algo que me agrada enquanto levo o meu tempo a deixar a água quase a esfriar.

Durante o período da minha toalha, fora e a vestir-me de manhã, posso ouvir o meu café a ser feito na máquina de café que está preparada para me fazer uma chávena todas as manhãs, sem ter de fazer nada. Enquanto me sento e bebo o meu café a ponderar o dia que tenho pela frente, noto que está quase a desaparecer, por isso carrego gentilmente num botão no meu porta-chaves que liga o meu carro e o aquece antes mesmo de chegar a ele.

Posso então levar o meu passeio de carro, entrar, e ter uma boa viagem tranquila até ao trabalho (sem qualquer fúria rodoviária imprevista). Nada como antes quando tive de correr para o meu carro porque estava atrasado

Dieta e perda de peso
a maior parte do tempo devido à

irritação do meu alarme ou correr porque estava frio e depois entrar e tremer e tremer durante 10 minutos até aquecer.

Uma vez no trabalho dou por mim a tirar o meu PDA e a ver o que está na minha agenda para o dia. Não, nada de folhear as páginas do meu calendário de bolso ou da agenda. O meu dia de trabalho é simples e sem problemas, mas em vez de ter de correr para trás e para a frente através do escritório para receber mensagens a todos, posso agora simplesmente enviar um e-mail inter-escritório com o simples carregar de um botão. Quando é altura de partir, volto a ligar o meu carro do escritório e conduzo para casa.

Chegando a casa, meto um jantar no microondas que não tem de ser cortado, cortado, mexido, misturado, amassado, espetado, ou mesmo picado. Aperto alguns botões e cinco minutos depois estou sentado em frente à televisão a ver os programas que gravei no gravador digital do meu cabo e a comer a minha refeição de cinco minutos, vomitada.

Teria eu feito isto no passado? A resposta é não, porque teria tido de fazer fisicamente algo para comer, e não haveria nada na televisão que valesse a pena ver, por isso comeria e iria fazer algo como trabalhar no quintal, limpar a casa, brincar com as crianças, o que quer que fosse, apenas algo mais para ocupar o tempo. Oops, enquanto eu comia, apanhei algumas migalhas no chão e depois deixei cair mais algumas no caminho de volta para a cozinha.

Oh bem, vou apenas carregar no botão do meu aspirador robot e deixá-lo limpar todo o chão como está pré-programado para fazer.

Finalmente, o meu dia está a chegar ao fim e em vez de fazer algo realmente construtivo antes de ir para a cama, não consigo resistir à oportunidade de navegar na Internet durante algum tempo, talvez conversar com alguns amigos ou familiares, e verificar o meu e-mail. Além disso, tenho de ligar o meu PDA ao computador de qualquer maneira. Agora o meu dia preguiçoso ou tecnologicamente disfuncional está completo.

Toda esta história leva-me de volta à minha pergunta que deu início a tudo isto. Sou preguiçoso ou sou apenas um produto do meu ambiente. É a opinião deste autor que eu sou ambos. Há anos atrás, mesmo as coisas simples como fazer o jantar seriam exercício, mas agora é demasiado fácil porque é feito para si numa caixa.

Tudo hoje é fácil e a maioria dos adultos está no lado pesado, porque as coisas são mais fáceis e não consomem tanta energia. Isso não significa que nós em

a sociedade é preguiçosa, isso significa que não temos de nos esforçar tanto para realizar as rotinas diárias que são necessárias para completar o dia.

Contudo, poderia passar no ginásio a caminho de casa, ou ir dar um passeio depois do jantar, pelo que também sou preguiçoso. A Internet puxa-me noite após noite e parece que não consigo fazer mais nada depois do jantar. Vergonha para a sua tecnologia por me ter apontado essa arma à cabeça.

Capítulo 4: Todas as dietas funcionam?

Perdeu peso no passado apenas para o recuperar pouco tempo depois? Seguiu todas as dietas, incluindo Atkins, South Beach, a dieta do Homem Bêbado, a dieta da Manteiga de Amendoim, ou mesmo a Dieta do Chocolate?

Todas estas dietas funcionam, e nenhuma delas funciona, o que significa que se pode e provavelmente perde peso em qualquer uma delas, mas não se vai manter desligado. Porque não? Porque chegará o dia em que a dieta terminará e você voltará à sua rotina normal; a mesma rotina que o engordou em primeiro lugar.

No passado, as dietas continham um aviso para não permanecer nelas mais tempo do que o período prescrito; normalmente duas semanas, algumas de apenas três dias. As dietas populares de hoje em dia estão a tentar estilizar-se como escolhas de estilo de vida, mas isto também não está a funcionar.

As pessoas querem poder comer uma sanduíche de vez em quando. Querem o hambúrguer e o pãozinho! Procurem o equilíbrio na escolha dos alimentos que preferem, e terão mais hipóteses de sucesso duradouro na perda de peso.

Pequenas alterações: Grande Resposta ao Blues da Perda de Peso

Comece hoje, e trabalhe um dia de cada vez fazendo uma ou duas pequenas mudanças, tais como mudar para os refrigerantes sem calorias e depois desmame a si próprio para dois ou menos por dia (se beber mais do que isso agora, claro).

As mudanças não têm de ser drásticas. De facto, tentar fazer mudanças drásticas no seu estilo de vida nunca resulta, porque embora possa ser feliz no início, lentamente, torna-se miserável no final. Na verdade, é esse o problema: antecipa-se um fim.

A perda de peso resume-se a escolhas

Falar com pessoas que perderam peso e mantiveram-no fora. Elas dirão: "Isto é um estilo de vida". Trata-se de escolhas que se fazem todos os dias.

Dieta e perda de peso

Está a escolher tomar uma ajuda extra, mesmo estando confortavelmente cheio? Mude esse comportamento e está no seu caminho. Opta por levar o saco de batatas fritas para o sofá? Mude isso, de facto basta parar de comer no sofá por completo e

está um passo mais perto. Elimine o hábito de agarrar algumas dentadas no seu caminho para além do prato de doces, que por si só pode raspar vários quilos. Uma vez perdi oito libras simplesmente ao eliminar o prato de doces que guardava na minha secretária (já para não falar do dinheiro que poupei ao não comprar duas libras de doces por semana).

Escolha um pequeno hábito ou comportamento de cada vez, não toda a sua existência, e terá muito mais hipóteses de alcançar os seus objectivos de perda de peso.

Capítulo 5: Um plano simples para a perda de peso

A matemática é bastante simples. Um quilo de gordura equivale a 3500 calorias. Quer perder um quilo por semana?

Depois é preciso consumir menos 3500 calorias por semana do que se usa. Isso corresponde a cerca de 500 calorias por dia. Ao cortar 500 calorias por dia da sua dieta diária normal, ao mesmo tempo que mantém o seu nível de actividade, pode perder aproximadamente um quilo por semana.

Muito bem - isso não soa muito, especialmente se tiver mais de 25 libras a mais de peso. Estudo após estudo demonstrou, contudo, que as pessoas que perdem peso gradualmente - a uma taxa de 1-2 libras por semana - têm muito mais probabilidades de manter o peso fora e de manter um peso normal durante toda a vida.

Então, quanto são exactamente 500 calorias ARE? Se vai reduzir a sua ingestão diária em 500 calorias, ajuda a saber o que precisa de cortar, certo?

Eis como é fácil perder 500 calorias por dia:

- Use leite em vez de natas no seu café. Poupanças? 50 calorias por chávena.
- Salte a manteiga na sua batata cozida. Poupanças? 100 calorias
- Beber água com sabor a fruta em vez de um refrigerante de 16 onças. Poupança? 200 calorias
- Saltar o Big Mac e, em vez disso, comer uma salada. Um Big Mac pesa 460 calorias. Uma salada fresca com um ligeiro molho? Menos de 100! Poupança? 360 calorias
- Passe pelo saco de batatas fritas. Um saco de batatas fritas de tamanho médio tem mais de 300 calorias. Poupança? 300 calorias
- Coma o seu milho na espiga. Uma porção de 1 chávena de milho enlatado tem 165 calorias. Uma espiga de milho tem 85.

Poupança? 80 calorias.

- Mude para queijo creme com baixo teor de gordura no seu bagel.
Poupanças? 90 calorias por onça.

- Ama essas batatas fritas e não pode desistir delas? Troque as batatas fritas magras por batatas fritas grossas cortadas em pedaços. As batatas fritas finas absorvem mais óleo do que as mais espessas e mais macias. Poupanças? 50 calorias por porção de 4 onças.

Se preferir olhar para a perda de peso numa perspectiva de exercício, também pode perder um quilo por semana aumentando o seu nível de actividade em 500 calorias por dia.

Quão fácil é isso fazer? Dê uma vista de olhos:

Fazer uma caminhada de meia hora à volta do parque. Apontar para um ritmo um pouco mais rápido do que um passeio, mas não suficientemente rápido para ficar sem fôlego. Queimar: 160 calorias.

- Saia da sua bicicleta e dê uma volta. Atinja algumas colinas moderadas e aponte para um total de cerca de cinco milhas. Queimar: 250 calorias
- Ir dançar - e realmente DANÇAR. Quanto mais tempo estiver no chão, em vez de estar à mesa a beber bebidas com elevado teor calórico, mais sairá dele. Dançar que te deixa sem fôlego e aquece o teu corpo vai-te proporcionar uma boa poupança de calorias. Queima: 400 calorias durante uma hora
- Nadar é óptimo para si, e muito divertido, também. A resistência à água significa que queima mais calorias, e evita o impacto do stress nas articulações devido à aeróbica, dança ou caminhada. Faça algumas voltas a um rastejar lento - se conseguires chegar até uma hora estarás a ir muito bem! Queimar: 510 calorias
- Saia para o seu jardim. Uma hora de tarefas de jardinagem que inclui dobragem e alongamento pode queimar até tantas calorias como uma caminhada rápida. Queimar: 250 calorias.
- Jogar um jogo de ténis. Ligue-se a um amigo para um jogo semanal de ténis e ficará surpreendido com a diferença. Uma hora de ténis vigoroso é um dos melhores queimadores de calorias que existem. Queima: 800 calorias.

Dieta e perda de peso

É importante ter em mente que todos os números de exercício/calorias se baseiam numa mulher de 130 libras. Se pesar mais, vai queimar mais. Quer um bônus adicional à queima de calorias através de exercício? Quando se faz exercício, constrói-se músculo, convertendo-o de gordura. Três adivinhas que tipo de corpo

o tecido queima mais calorias - mesmo quando não se está a fazer exercício. O seu corpo utiliza mais energia para manter e alimentar os músculos do que a gordura.

Para melhores resultados, misturar e combinar a poupança alimentar com exercícios que queimam calorias. Tenha em mente que comer menos de 1000 calorias por dia durante mais de alguns dias irá convencer o seu corpo de que está a passar fome e retardar o seu metabolismo.

Mantenha intervalos calóricos razoáveis, e consulte um médico se quiser uma perda de peso mais rápida e drástica.

Capítulo 6: Adopção de uma dieta de baixo teor de carboidratos

As dietas têm aparecido em muitas formas diferentes, especialmente as dietas de moda. Entre os problemas com estas dietas de moda está o facto de, para além de muitas vezes nos deixarem com muita fome, também poderem ser pouco saudáveis e funcionar apenas por um curto espaço de tempo.

A investigação indicou que as dietas mais eficazes são as que podem ser seguidas durante longos períodos de tempo. No caso das dietas fadistas, o peso tende a ser muito errático e, embora possa perder peso inicialmente, não é raro voltar a engordar e, eventualmente, aumentar o seu peso.

Um dos enormes benefícios de uma dieta pobre em carboidratos é que não precisa de se sentir com fome. Isto pode parecer que evita o objectivo de uma dieta, mas não o faz. O objectivo de uma dieta não é comer menos, mas perder peso ou comer mais saudavelmente. A mais famosa de todas as dietas de baixo teor de carbono é a dieta de Atkins e esta continua a ser popular porque permite comer refeições de bom tamanho e está provado que ajuda a perder peso.

O básico de uma dieta pobre em carboidratos é que se pode comer a quantidade de comida que se quiser até estar cheio, desde que se coma apenas os alimentos permitidos. Em geral, isto inclui carne, queijo, peixe, ovos e aves. É-lhe também permitida uma certa quantidade de vegetais verdes todos os dias. Para além de ser uma forma saudável de perder peso, uma dieta pobre em carboidratos dar-lhe-á uma perda de peso sustentada, o que significa que pode continuar a perder peso mesmo depois do impulso inicial e manterá o peso fora do peso uma vez que este tenha desaparecido.

Também irá baixar o seu colesterol e pressão sanguínea, bem como estabilizar o seu nível de açúcar no sangue. Deve complementar uma dieta pobre em carboidratos com multi vitaminas, porque o seu corpo ficará parcialmente esfomeado destas vitaminas essenciais.

Viciado em carboidratos - Sim ou Não?

Dieta e perda de peso

Gostaria de saber o que aqueles que estão ao corrente têm a dizer sobre os hidratos de carbono? A informação no artigo abaixo vem directamente de especialistas bem informados com conhecimentos especiais sobre hidratos de carbono.

Agora que já cobrimos esses aspectos dos hidratos de carbono, passemos a alguns dos outros factores que precisam de ser considerados.

Estima-se que três em cada quatro pessoas com excesso de peso são viciadas em hidratos de carbono. Mas o que é que isto significa? Na sua essência, significa que tem demasiada insulina hormonal no seu sistema. Esta insulina leva-o a comer frequentemente e a consumir os tipos errados de alimentos. Alguns dos sinais de dependência de hidratos de carbono incluem fadiga, alterações de humor, e enxaquecas que podem ser causadas por baixo nível de açúcar no sangue.

Um vício de carburante pode levá-lo a consumir um saco inteiro de pretzels numa sessão, ou a entregar-se a meio bolo à hora do jantar. O seu corpo é condicionado para comer o maior número de carboidratos possível. Assim, pode parecer que por vezes nunca está realmente satisfeito - independentemente da quantidade ou da frequência com que come.

No plano oficial dos viciados em hidratos de carbono, come-se duas refeições compostas por vegetais e proteínas; a outra refeição consiste em proteínas, vegetais que não são enchidos com amido, e hidratos de carbono. Durante esta última refeição, conhecida como a refeição de recompensa, pode mesmo comer a sobremesa. O truque é saltar os hidratos de carbono para duas refeições por dia.

Os autores do programa acreditam que, se seguir este regime, perderá a tempo os seus desejos de hidratos de carbono. Se o seu desejo de consumir hidratos de carbono não desaparecer até à segunda semana do programa, eles recomendam que verifique a sua dieta para ver se está a seguir o programa de perto.

Com o plano dos viciados em Carb, tal como outros planos de dieta, é necessário controlar de perto o tamanho das suas porções. Todo o seu trabalho árduo será em vão, se se permitir comer doces em excesso - mesmo que seja apenas por uma refeição por dia. Além disso, é necessário certificar-se de que a proteína que consome não é rica em gordura. Pode querer comer peixe, frango com a pele removida, ou carnes magras ao tentar obter uma fonte de proteína.

Outro aspecto importante do plano dos viciados em hidratos de carbono é que não lhe é permitido adoçante artificial, excepto durante a refeição de recompensa. Isto pode ser um grande desafio, especialmente se estiver

habituação ao café adoçado pela manhã. No entanto, pode valer bem a pena a privação a longo prazo, à medida que vê essas libras derreterem.

Não há tempo definido para a refeição da recompensa; contudo, os autores do plano recomendam que a refeição tenha lugar à noite. Isto é porque pode

demorar 12 a 24 horas para o corpo superar a sobrecarga de carboidratos. Há também uma vantagem psicológica em tomar a refeição à noite. Dá-lhe algo a que ansiar durante todo o dia.

Deve começar a sua refeição de recompensa com uma salada, tal como uma salada César ou uma salada oriental, e depois dividir o resto da refeição em terços: Um terço deve consistir em vegetais com baixo teor de hidratos de carbono, um terço de proteínas, e um terço de hidratos de carbono. Esta fórmula provou ser bem sucedida em permitir aos indivíduos obterem uma perda de peso a longo prazo.

Tal como acontece com muitos outros planos de refeições, o maior desafio para aqueles que estão na Dieta dos Viciados em Carb é a capacidade de se manterem fiéis a ela. A dieta pode ser um trabalho árduo, independentemente do tipo de recompensas que se esperam de um indivíduo no final do dia.

O seu empenho permitir-lhe-á permanecer no programa, mesmo quando este se tornar particularmente desafiante.

Navegue na World Wide Web, e encontrará uma série de testemunhos que oferecem revisões brilhantes da Dieta dos Viciados em Carb. Mas deve ter em mente que os resultados podem diferir de indivíduo para indivíduo. Enquanto algumas pessoas podem ver uma rápida perda de peso com o plano dos viciados em hidratos de carbono, outras podem ver apenas uma perda de peso moderada. O sucesso do programa pode depender da sua própria fisiologia individual.

A dieta dos viciados em carboidratos é uma moda? Tudo depende de com quem se fala. Enquanto algumas pessoas a vêem como um avanço significativo na dieta, outras vêem-na apenas como um capricho passageiro. Os especialistas médicos discordam sobre se a Dieta dos Viciados em Carboidratos representa uma nutrição saudável. No final, terá, em consulta com o seu médico pessoal, de decidir se a Dieta dos Viciados em Carboidratos irá funcionar para si.

Chegará o dia em que poderá utilizar algo sobre o qual leu aqui para ter um impacto benéfico. Então, ficará satisfeito por ter tido tempo para aprender mais sobre os hidratos de carbono.

Capítulo 7: Desintoxicação Dietas

As dietas de desintoxicação são a última moda na dieta, por isso o número de pessoas à procura de dietas de desintoxicação está a crescer todos os dias.

Já deve ter ouvido falar de toxinas, desintoxicação, limpeza, purificação; todas elas estão relacionadas com dietas de desintoxicação.

As toxinas são substâncias químicas nocivas que afectam o seu corpo. Estão à sua volta (na sua comida, água, ar) e dentro de si (como produtos residuais do metabolismo). O seu corpo elimina a maioria das toxinas e o resto é armazenado dentro da gordura corporal.

Estas toxinas armazenadas combinadas com o stress podem afectar a sua saúde de formas muito desagradáveis:

- Aumento de peso.
- Dores de cabeça.
- Sentimentos de fadiga e fraqueza.
- Queimadura cardíaca.
- Músculos e pele doridos.
- Dores nas articulações.

Estes sintomas irão desvanecer-se quando começar a desintoxicação. Bem, pode sentir algum desconforto logo nos primeiros dias, mas isso é uma reacção corporal normal.

Pode sentir dores de cabeça ou dores musculares, mas isso deve-se ao facto de as toxinas serem libertadas mais rapidamente do que o seu corpo as pode eliminar. Estes sintomas não voltarão a ocorrer se se desintoxicar regularmente.

Desintoxicação e perda de peso

A desintoxicação é o processo de libertação e expulsão das toxinas armazenadas através dos órgãos de eliminação do seu corpo - os intestinos, fígado, pulmões, rins e pele.

As dietas de desintoxicação são planos nutricionais dietéticos que utilizam a desintoxicação, que ajuda a perder peso ao limpar o seu corpo e melhorar o seu metabolismo.

Desintoxicação e Prevenção de Doenças

As dietas de desintoxicação são recomendadas para melhorar a resistência à doença, o estado mental, a digestão, fortalece os órgãos envolvidos na desintoxicação.

As dietas de desintoxicação podem ajudar a prevenir doenças graves como o cancro, TDAH, TDAH, síndrome da fadiga crónica e múltiplas sensibilidades químicas, bem como a tratar doenças cardíacas, fibromialgia, doenças auto-imunes.

Alimentos desintoxicantes

A Detox Diets recomenda o consumo de alimentos benéficos para a sua saúde e essenciais para a perda de peso - alimentos orgânicos, frutas e legumes.

Deve beber água purificada e cortar nos alimentos processados, assim como deixar de beber álcool e fumar.

Deve saber

As dietas de desintoxicação são bastante restritivas e uma vez iniciada uma dieta de desintoxicação, deve segui-la rigorosamente. As dietas de desintoxicação são seguras, mas deve consultar o seu médico antes de começar.

Tipos de dietas de desintoxicação:

- Jejum - beber apenas água, sumos ou caldos, ou comer um tipo de alimento durante um certo período de tempo. O seu corpo começa a queimar gordura para obter energia.
- Suplementos nutricionais - ingestão de pós nutritivos, vitaminas e snacks de proteínas embalados.
- Hidroterapia - desintoxicar através dos poros da sua pele tomando banhos especiais.

Dieta e perda de peso

- Dietas específicas de desintoxicação - duram entre 7 e 30 dias; há dietas rápidas de desintoxicação para um e três dias, e dietas longas de desintoxicação para 8 semanas.