

EATING

FOR A HEALTHY LIFE



Termos e Condições

AVISO LEGAL

O Editor esforçou-se por ser o mais exacto e completo possível na criação deste relatório, não obstante o facto de não garantir ou representar em qualquer momento que o conteúdo dentro dele seja exacto devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, a Editora não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretação contrária do assunto aqui abordado. Quaisquer negligências detectadas de pessoas, povos ou organizações específicas são involuntárias.

Nos livros de conselhos práticos, como em qualquer outra coisa na vida, não há garantias de rendimento. Os leitores são advertidos a responder com base no seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias individuais para agirem em conformidade.

Este livro não se destina a ser utilizado como fonte de aconselhamento jurídico, comercial, contabilístico ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nas áreas jurídica, empresarial, contabilística e financeira.

Encorajamo-lo a imprimir este livro para uma leitura fácil.

Tabela de Conteúdos

Prefácio

Capítulo 1:

O Fundamento

Capítulo 2:

***A forma como pensa sobre a
alimentação***

Capítulo 3:

Mel e Grãos inteiros

Capítulo 4:

Nozes e Carne magra

Capítulo 5:

Os benefícios

Envolvimento

Prefácio

Em termos simples, o corpo tem dois sistemas muito diferentes e complexos de fontes de produção de energia. Como a energia é vital para a própria existência da actividade humana e para a sobrevivência, os dois estilos de energia dependem um do outro para o seu apoio. Este livro mostra-lhe o que os alimentos lhe dão mais energia.

Ocorre com muita frequência - resolvemos continuar com um programa de saúde e aptidão física com gosto e provavelmente também com muita fanfarra; no entanto, na primeira semana em que entramos no plano, tudo se esgota.

Porque é que não nos mantemos com os planos de dieta, os planos de jogging matinal, os planos de exercício físico que fazemos?

E o que podemos fazer para garantir que continuamos com estes planos, para nosso próprio bem e para o bem dos indivíduos que dependem de nós?

Está a comer simplesmente para satisfazer o seu apetite ou para fazer as suas papilas gustativas felizes? Ou está a comer para dominar melhor a sua vida? Neste livro electrónico, vemos como é capaz de tornar a sua vida muito mais óptima, simplesmente fazendo questão de comer correctamente.

***Comer para uma vida
saudável***

Capítulo 1:

O Fundamento

Sinopse

A energia é necessária para as várias funções como a manutenção do crescimento, actividades diárias, exercício e muitos outros movimentos ou funções que muitas vezes são tidos como garantidos. Estes são partilhados entre os dois sistemas energéticos.

No mundo de hoje, raramente os planos de saúde e fitness funcionam. Qual é a razão para a sua alarmante taxa de fracasso?

O mundo é muito menos saudável do que era há duas décadas atrás. Muito disto é atribuído aos hábitos alimentares alterados dos indivíduos.

O Fundamento

O sistema energético primário e o primeiro a ser utilizado é o sistema aeróbico. Este sistema utiliza oxigénio para a função dos músculos e exige muito do sistema corporal geral.

Esta procura aumenta normalmente o ritmo e a profundidade da respiração e do fornecimento de sangue, principalmente devido ao correspondente aumento do ritmo cardíaco.

Quando o corpo requer mais energia que não pode ser satisfeita devido à elevada necessidade de mais oxigénio, então o sistema do corpo muda automaticamente para o sistema de energia anaeróbica. Este sistema é capaz de produzir energia sem a necessidade de utilizar oxigénio.

Toda esta energia é gerada através do consumo adequado ou correcto dos alimentos. Os alimentos consumidos ditam os tipos de níveis de energia que cada indivíduo é capaz de produzir.

A fadiga muscular ocorre geralmente quando todas as fontes de energia estão esgotadas, o que pode ser atribuído a uma variedade de razões; a mais convincente depende muito dos tipos de alimentos consumidos.

Existem várias categorias de alimentos que produzem vários elementos benéficos para o sistema do corpo humano e, notando que os que criam ou melhoram as fontes geradoras de energia são

definitivamente útil para saber. Portanto, este conhecimento deve ajudar o indivíduo a escolher os tipos certos de alimentos.

O sistema aeróbico funciona através da decomposição dos hidratos de carbono, ácidos gordos e aminoácidos nos alimentos consumidos enquanto o sistema anaeróbico liberta energia dos alimentos armazenados no corpo, geralmente durante os episódios de actividade intensa.

Se ouvimos falar do fracasso de dietas ou planos de ginástica à nossa volta, normalmente a culpa não é deles. Normalmente, a culpa é dos indivíduos que começaram com muita comoção por passar por estes planos, contando a todos os seus conhecidos e colegas de trabalho sobre o assunto, e depois não seguiram esses programas.

Os indivíduos que abandonam o exercício ou a dieta a meio caminho não vêem as vantagens, naturalmente, e todos culpam o plano.

O que o mundo precisa hoje em dia não é de um novo programa de saúde ou de fitness ou de uma dieta, mas requer motivação. Precisa do tipo correcto de mentalidade para levar a cabo qualquer plano que tenham escolhido até ao fim.

Se o conseguirem fazer, a maioria das questões de saúde que estão relacionadas com situações de estilo de vida ficarão ultrapassadas. E não precisamos de visitar os cantos do mundo para descobrir esta motivação. A motivação está aqui mesmo, dentro de nós;

precisamos simplesmente de a procurar e de a utilizar.

Há uma geração atrás, os indivíduos não sonhavam em apanhar qualquer comida de plástico que conseguissem para alimentar os seus rostos. Hoje em dia, fazemo-lo de forma muito casual. "Tenho fome" geralmente significa "quero um hambúrguer ou um cachorro-quente, provavelmente com batatas fritas na lateral e alguma cola". E, "estou de dieta" significa "estou a tomar uma pílula quimicamente montada que vai derrotar a minha fome e privar o meu corpo de vitaminas". Não é realmente de admirar que enfrentemos hoje tantos problemas de saúde.

A nossa saúde é um indicador do que consumimos. A lamentável condição em que vivemos não é um problema individual; é uma questão global. O mundo como um todo está a comer de forma incorrecta. Seis em cada dez indivíduos nos EUA tem excesso de peso, e o número vai ser oito em cada dez indivíduos quando chegarmos a 2015.

Estamos realmente a pensar nisto? Não estamos. Mesmo quando se estuda este livro electrónico, é provável que se tenha um pacote de fichas de lado. Sabe que o que gastou nesse pacote, que está a encher o seu estômago com alguns dos químicos mais tóxicos conhecidos pela humanidade, poderia, em vez disso, ter alimentado um jovem emaciado no Ruanda?

Mas não se trata simplesmente de ser filantrópico. É também sobre nós próprios. Sim, temos de ser egoístas. Com números tão terríveis sobre a saúde, não estamos a caminho da desgraça? Definitivamente, não estamos a comer bem. Qualquer que seja o

excesso de bagagem que nos traga - a obesidade e os vários problemas de saúde que ela acarreta - temos de estar preparados para ela.

Portanto, da próxima vez que vir que um programa falhou ou está a receber muitas críticas, lembre-se que as críticas não são provavelmente porque o programa está em terreno movediço. Na maioria dos casos, é porque as pessoas começaram com grandes intenções e depois não seguiram o programa como deveriam

Capítulo 2:

A forma como pensa sobre a alimentação

Sinopse

A coisa mais crucial de que precisa para manter vivo o seu programa de saúde e fitness - ainda mais crucial do que um instrutor ou um médico - é o seu próprio motivo.

Tem de se estar determinado a examinar a situação. Por isso, tem excesso de peso e está a pensar em engordar alguns quilos. Nenhum instrutor de ginásio de qualquer parte do mundo o ajudará se não tomar as medidas adequadas para ter a dieta certa e para se manter fiel ao seu exercício de rotina.

Mesmo que esteja doente e esteja a estudar o tratamento, nenhum médico o ajudará se não estiver determinado em seguir a plataforma de tratamento, quer esteja a tomar o medicamento na altura certa ou a abster-se de alguns alimentos.

O seu conjunto de mentes

Até agora, perdemo-nos horivelmente com os nossos hábitos alimentares. A menos que façamos um balanço da situação e tomemos as coisas nas nossas próprias mãos, as coisas não vão melhorar.

A coisa número 1 é a consciência. Temos de aprender que alimentos são correctos para nós e o que não são. Temos de voltar à formação e compreender quais são os nutrientes que o seu corpo realmente quer e em que quantidade.

Depois temos de construir um regime alimentar para nós próprios e para os nossos entes queridos, para que comamos de forma mais saudável. Temos de reduzir todos os alimentos que são adversos - os açúcares, as gorduras, os hidratos de carbono, não os queremos verdadeiramente - e incorporar alimentos que possam impulsionar a nossa saúde.

Isto soa demasiado preactivo, compreendo. Mas é o único adiamento que temos. Se continuarmos a comer Oreos, nunca vamos melhorar.

Mas há esperança. A esperança reside no facto de haver muitos alimentos por aí que são simplesmente tão saborosos como aqueles horríveis alimentos de lixo, mas ainda não os conhecemos.

Estes são os alimentos que ainda não conhecemos, provavelmente não nos preocupamos com eles ou como não sabemos como consertá-

los, mas um livro de cozinha saudável

pode ajudá-lo a compreender várias formas interessantes de cozinhar de forma saudável.

Mesmo com o mesmo tipo de dieta que você come, você é capaz de conjurar alguns pratos realmente deliciosos e saudáveis. Sim, tudo isso é muito possível. É capaz de modificar em grande medida os seus hábitos alimentares, ao mesmo tempo que cuida do seu paladar.

O facto é que a indústria da perda de peso é responsável de uma forma realmente significativa por esta queda da raça humana desenvolvida. Eles têm de continuar a vender os seus Atkinses e Jenny Craigs e Zonas e Medifasts e, por essa razão, os meios de comunicação social nunca lhe dizem como podemos, na realidade, tomar as coisas nas suas próprias mãos.

Mostram-nos imagens reluzentes antes e depois de uma pessoa com um submarino com pé longo e depois o mesmo tipo com 6 abdominais de pacote e dizem-nos que a dieta tornou isso possível.

No entanto, o facto é que, se nos recompuséssemos, também o poderíamos fazer muito facilmente, sem ter de gastar 1000 dólares nessas dietas. E o que é que temos de fazer?

2 coisas gerais:-

Controlar o que consumimos.

Deixarmo-nos levar pelo esforço físico.

Agora, será isso demasiado para realizar? Não devemos isso ao nosso corpo que nos tem servido tão bem durante todos estes anos? Não devemos isso a nós próprios e aos nossos entes queridos?

Capítulo 3:

Mel e Grãos inteiros

Sinopse

Ao longo dos anos o mel tem sido provado àquele que sustenta o poder por detrás do círculo energético. Beneficiando o corpo humano em várias áreas, continua a ser, antes de mais, inigualável na sua entidade produtora de energia. O mel é o impulsionador energético mais natural da natureza. Actua também como um eficaz construtor de sistemas imunitários, ao mesmo tempo que fornece o remédio natural para uma série de doenças variadas também.

A energia é muito importante para o fluir suave natural de um ciclo de vida diário de qualquer ser humano. Por conseguinte, encontrar fontes de energia que sejam simultaneamente consistentes e saudáveis é importante para se manter em forma e feliz.

Um bom par

Os benefícios naturais do mel têm sido amplamente reconhecidos e aceites. Para além do seu grande sabor, o mel é também uma fonte natural de hidratos de carbono, que é uma fonte de energia para aumentar o desempenho, resistência e reduzir os níveis de fadiga muscular.

Isto é especialmente útil para os atletas. O teor de açúcar no mel ajuda a desempenhar um papel na prevenção da fadiga durante as sessões de exercício e também durante as sessões de treino para os amantes do desporto. Estes açúcares são divididos em glicose e frutose e funcionam de formas diferentes mas elogiosas.

O teor de glicose no mel é geralmente absorvido a um ritmo mais rápido e dá um impulso energético imediato, enquanto a frutose trabalha a um ritmo mais lento para uma dispersão de energia mais sustentável e prolongada. Quando se trata de abordar os níveis de açúcar no sangue no sistema corporal, sabe-se que o mel tem ajudado a manter os níveis bastante constantes.

Como o mel é um produto alimentar agradável e é natural na sua forma, consumi-lo não é um exercício muito difícil. Pessoas de todas as idades estão geralmente bastante dispostas a consumir mel em qualquer das suas formas acompanhantes. É mesmo popular entre as crianças.

A energia produzida a partir do consumo diário de uma pequena

quantidade de mel ajuda as crianças a lidar com as tensões físicas das actividades escolares diárias

e compromissos desportivos. Para os adultos que também consomem uma pequena dose diária de mel pode contribuir muito para manter os níveis de energia no seu melhor durante um dia de trabalho exigente.

Fazer sanduíches com mel acompanhado de outros recheios é uma forma de criar um lanche agradável. Aplicar mel numa fatia de pão recém tostado é também uma alternativa bem-vinda ao pequeno-almoço. A adição de mel às bebidas em vez de usar açúcar é definitivamente encorajada.

Hoje em dia, a maioria das pessoas quer uma solução rápida para as suas necessidades de aumento de energia e isto normalmente vem nas formas pouco saudáveis de bebidas desportivas, café e hidratos de carbono refinados como o açúcar e enquanto pão.

Embora estes produzam os desejados níveis de energia elevados, é de notar que esta energia é bastante curta e o cansaço que se segue é normalmente mais sentido. Por conseguinte, optar por consumir alguma forma de grãos inteiros é não só uma alternativa melhor, mas também muito mais saudável.

Grãos inteiros fornecem a energia que vem de uma forma mais complexa que se decompõe durante um período de tempo mais longo. Isto cria então a plataforma para sustentar os níveis de energia por períodos mais longos.

Devido à sua composição mais complexa, os grãos inteiros vêm com

uma série de elementos benéficos como minerais, vitaminas, fitonutrientes e fibras, que também são ricos em fibras.

A adição dos ingredientes de cereais integrais é qualquer prato que mais frequentemente completa o sabor ou o realça completamente. Grãos inteiros podem as várias formas tais como trigo, aveia, cevada, milho, arroz castanho, fardo, espelta, emmer, einkorn, centeio, painço, trigo sarraceno, e muitos mais.

Estes podem então ser transformados em vários outros produtos como farinha de trigo integral, pão integral, massa de trigo integral, aveia esmagada ou grumos de aveia, farinha tritcale, pipocas e farinha de teff.

Os benefícios de consumir grãos inteiros de forma consistente podem ajudar a diminuir o risco de doenças cardíacas, baixar os níveis de colesterol proteger contra muitos tipos de cancro e ajudar na gestão do peso. Os grãos inteiros não devem ser confundidos com o seu "primo" menor e mais refinado. Embora os grãos refinados tenham alguns benefícios, é sempre melhor optar pelas alternativas aos grãos inteiros

Capítulo 4:

Nozes e Carne magra

Sinopse

As nozes são uma importante fonte de nutrientes tanto para o consumo humano como animal. Sendo rica em toda uma série de nutrientes necessários, pode ser consumida na sua forma crua, cozinhada ou como aditivo de pratos já pré-existentes. As nozes são definidas como um fruto de casca dura, existem muitos outros alimentos que estão incluídos na família das nozes.

Os diferentes tipos de carne contribuem geralmente para uma variedade de sabores; contudo, o tipo mais saudável é aquele com o maior teor de carne magra possível. O facto incontestável de que as carnes que contêm uma boa quantidade de gordura são, de facto, um tratamento culinário, mas, para efeitos de saúde, é muito sensato compreender os benefícios de consumir carnes magras.

Boas Proteínas e Óleos

É agora do conhecimento geral que os frutos secos ajudam muito a manter muitas doenças sob controlo ou a não ocorrer de todo. Por exemplo, sabe-se que os frutos secos são capazes de manter a possibilidade de manifestação de doenças coronárias, mesmo para aqueles que vêm de uma longa linhagem de membros da família com este problema.

Sabe-se que o consumo de nozes como amêndoas e nozes reduz as concentrações de colesterol sérico no sistema corporal. Os frutos secos são também altamente recomendados para os indivíduos que sofrem de problemas de resistência à insulina, como os diabéticos.

Passar para os frutos secos em vez de comida de plástico para satisfazer os desejos é também outra alternativa mais saudável. Conter ácidos gordos essenciais é também outro ponto positivo quando se trata de escolher os frutos secos como uma alternativa mais saudável. Uma vez que os frutos secos são saudáveis e podem ser consumidos na sua forma crua, é também outra vantagem adicional para os manter por perto e à mão como aperitivos.

As amêndoas são frequentemente utilizadas para normalizar os lípidos sanguíneos devido às suas características de queima lenta, o que ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue consistentemente saudáveis. Rica numa quantidade variada de diferentes nutrientes, a amêndoa é um aditivo popular na dieta envelhecida da maioria das pessoas mediterrânicas.

A castanha do Brasil é também outra castanha nutritiva que vem com o seu próprio conjunto de benefícios quando consumida com moderação. Notado pelo seu teor de ácidos gordos ómega 3, a castanha-do-pará é também uma boa fonte de cálcio.

A castanha de caju é outra castanha muito popular que é frequentemente consumida como um lanche salgado. No entanto, seria um produto alimentar muito mais saudável sem a adição de sal, uma vez que já é, por si só, uma noz bastante saborosa. Em algumas partes do mundo, estas nozes são transformadas em óleos.

O processo de selecção deve ser feito com um pouco de conhecimento, uma vez que dependendo apenas do que o olho nu percebe, não é suficiente. Geralmente, as carnes magras derivadas de cortes de carne de vaca devem incluir redondos, mandíbulas, lombos e lombinhos, enquanto que os cortes de carne de porco ou borrego constituiriam lombinhos, costeletas de lombo e perna. As partes mais magras das aves de capoeira seriam a zona do peito sem a pele.

Embora haja muitas razões para as pessoas eliminarem a carne da sua dieta diária, não há provas de que esta seja uma boa ou má escolha, não devendo ser seguida por todos.

No entanto, o ponto importante a assinalar aqui é a escolha dos tipos de carnes que tornariam o consumo saudável e isto significaria geralmente carnes com menor quantidade de gordura.

Embora a carne branca não tenha, de forma alguma, falta de gordura, é, por comparação, muito menos em teor de gordura do que a carne vermelha.

O valor nutricional do consumo de carnes magras é bastante extenso e arredondado. As carnes magras têm um teor geralmente mais elevado e mais puro de proteínas, o que é um factor muito importante para o progresso estrutural e funcional fundamental de cada sustento e formação celular.

As carnes magras são também uma boa fonte de aminoácidos essenciais, particularmente de aminoácidos sulfurados. Quando comparadas com as taxas digestivas, as proteínas das carnes funcionam mais rapidamente do que as contidas no feijão e na gama do trigo integral.

A carne magra é também uma boa fonte de ferro. Como a deficiência de ferro é progressiva, muitas vezes não é detectada até uma fase posterior em que a anemia se tenha desenvolvido.

Capítulo 5:

Os benefícios

Sinopse

Aqui está todo o motivo de que necessitaria para continuar a
comer de forma saudável. Vamos imediatamente mergulhar no
assunto.

Vantagens

Fica mais saudável

Poderíamos ter uma colecção completa de livros sobre as vantagens da alimentação correcta para a saúde e mesmo assim não cobriríamos bem as vantagens genuínas que existem. A vantagem mais importante é que se ganha o domínio sobre o peso.

Ao comer correctamente, assegura-se igualmente de que as suas funções metabólicas - sobretudo o seu sistema imunitário e o seu sistema gastrointestinal - continuam a funcionar correctamente. Do mesmo modo, está protegido de várias doenças crónicas, desde doenças cardiovasculares como a doença arterial coronária e a hipertensão arterial até à diabetes.

Mais rentável

Comer com saúde significa que se gasta muito menos. As suas contas nos supermercados descem drasticamente e não mergulham mais no débito do cartão de débito se isso já for um problema consigo. Além disso, poupa uma enorme quantia em todas as despesas de saúde de que necessitaria se surgisse algum problema devido aos seus hábitos alimentares.

Menos Toxinas no Seu Corpo

Muitos alimentos são hoje em dia tóxicos devido aos químicos sintéticos neles presentes. Quando se tenta comer correctamente, é muito menos provável que estas toxinas entrem no corpo, pois um dos dogmas básicos de comer correctamente é que não se deve comer nada que seja feito pelo homem.

Além disso, se comer menos, poderá igualmente reduzir os vícios como fumar e o alcoolismo. Um copo de cerveja é quase sinónimo de uma noite fora com os rapazes. Se comer menos, não vai querer também a cerveja. Da mesma forma, não vai querer aquele (ou mais) fumo obrigatório que tende a ter após cada refeição.

Mais Estilo de Vida Físico

Quando comer melhor, descobrirá que é capaz de fazer o seu trabalho de uma forma muito melhor. É capaz de exercitar mais, viajar mais, brincar mais, trabalhar mais e, portanto, tornar a sua vida mais produtiva.

Isso é certamente melhor do que ser um gordo desleixado e andar por aí no sofá o dia todo, não é? Também é capaz de estar mais envolvido com os seus amigos e entes queridos e isso certamente enriquece a sua vida.

Boa Vida Social

Esquece o fetichismo da gordura, os indivíduos que têm excesso de peso não parecem atraentes. Há um forte tabu social sobre o peso nos

lugares errados do corpo. Se estiver a tentar encontrar um parceiro, a sua flacidez pode

atrapalhar literalmente o caminho. Não apenas isso, os indivíduos que não conseguem controlar os seus hábitos alimentares e consequentemente o seu peso são vistos pela sociedade como indivíduos que não conseguem controlar os seus impulsos básicos.

Este tipo de psicologia existe, embora muito poucos indivíduos falem sobre ela. Quando se come correctamente, descobre-se que tais questões desaparecem.

Envolvimento

Existem muitas dietas populares no mercado actualmente, mas a maioria delas são pouco saudáveis e ocasionalmente até inseguras. Isto explicará como comer uma dieta saudável e equilibrada para a vida e manter-se afastado de dietas pouco saudáveis.

Determine quantas calorias o seu corpo necessita para funcionar todos os dias.

Este número pode variar muito, dependendo do seu metabolismo e de quão fisicamente activo se encontra. Se for o tipo de indivíduo que põe dez quilos simplesmente a cheirar uma fatia de pizza, então a sua ingestão calórica diária deve permanecer aproximadamente 2000 calorias para os homens, e 1500 calorias para as mulheres.

A sua massa corporal desempenha igualmente um papel nesse sentido: Mais calorias são apropriadas para indivíduos naturalmente maiores, e menos calorias para indivíduos mais pequenos. Se é o tipo de indivíduo que pode comer sem ganhar um quilo, ou se é fisicamente activo, pode desejar aumentar a sua ingestão calórica diária em 1000-2000 calorias, um pouco menos para as mulheres.

Não temer os alimentos gordurosos.

É preciso consumir gordura dos alimentos para que o seu corpo funcione correctamente. Mas, é crucial escolher os tipos correctos de gorduras: A maioria das gorduras animais e alguns óleos vegetais são ricos no tipo de gorduras que aumentam os seus níveis de colesterol LDL; o colesterol mau.

Diferente da crença popular, comer colesterol não traz inevitavelmente à tona a quantidade de colesterol no seu corpo. Se fornecer ao seu corpo as ferramentas correctas, ele irá retirar o colesterol extra do seu corpo. Esses instrumentos são ácidos gordos monoinsaturados, que deve tentar consumir regularmente. Os alimentos ricos em ácidos gordos monoinsaturados são azeite, nozes, óleo de peixe, e óleos de sementes variados.

Coma muitos dos hidratos de carbono correctos.

É preciso comer alimentos ricos em hidratos de carbono, uma vez que são a principal fonte de energia do seu corpo. O truque é escolher os hidratos de carbono correctos. Carboidratos simples como açúcar e farinha refinada são rapidamente absorvidos pelo sistema gastrointestinal do corpo.

Isto induz uma espécie de sobrecarga de carburante, e o seu corpo liberta grandes quantidades de insulina para combater a sobrecarga. Não só o excesso de insulina é mau para o seu coração, mas também encoraja o aumento de peso. Come muitos carboidratos, mas consome carboidratos que são lentamente digeridos pelo corpo, tais como farinha de cereais integrais, vegetais, aveia, e grãos não

processados.

Coma refeições maiores no início do dia.

O seu metabolismo desacelera no final da noite e é menos eficiente na digestão de alimentos. Isso significa que mais energia armazenada nos alimentos será empilhada como gordura e o seu corpo não absorverá tantos nutrientes da refeição. Experimente comer uma refeição de tamanho médio ao pequeno-almoço, uma refeição grande ao almoço, e uma refeição pequena ao jantar. Melhor ainda, tente consumir 4-6 pequenas refeições ao longo do seu dia.

Forneça a si próprio uma refeição de batota.

Trapacear não significa empanturrar todos os alimentos errados uma vez por semana; implica desfrutar de um alimento de que se gosta verdadeiramente uma vez por semana. Coma duas fatias de pizza aos domingos, ou uma enorme fatia de bolo duplo de chocolate aos sábados. Esta refeição batoteira vai ajudá-lo a manter a mudança na dieta, e de algumas maneiras é realmente boa para o seu corpo. Ocasões especiais, como os aniversários na família, contam como refeições de batota.

Adquira o hábito de comer lentamente.

Irá satisfazê-lo com menos calorias e evitará o excesso de comida e a obesidade com todas as suas consequências.

Beba bastante H₂O.

Faz-nos sentir mais acordados e energizados, faz maravilhas para a nossa pele e faz-nos sentir mais cheios para que acabemos por comer

menos! Cortar o refrigerante e substituí-lo por água fará maravilhas para si.