



5 Passos para o emagrecimento eficaz

Olá! Primeiro, permita-me apresentar...

Me chamo Pâmala Mara, sou nutricionista, tenho 28 anos e sou de BH.

Sou apaixonada pela minha profissão e acredito no potencial da mesma em mudar vidas! Hoje quero te presentear com esse e-book sobre emagrecimento eficaz, ou seja um emagrecimento que poderá manter!

Bjos

Nutricionista Pâmala



VAMOS LÁ?

1. Se conheça!

Hoje em dia, somos bombardeados com muitas informações e é normal ficar um pouco perdido com isso. Calma! Respira e conecte-se a você! Isso mesmo! A maioria das informações repassadas são para a população em geral e não para você! É importante se conhecer, saber suas dificuldades, seus receios, facilidades, horários, disponibilidade...Assim você conseguirá se planejar adequadamente e afirmo que os resultados virão com maior rapidez, e o mais importante: com eficácia!

2. Acredite em você!

Tenha o prazer de olhar no espelho e ver uma pessoa que vale a pena lutar! Acredite em você, no seu potencial. Não se compare a ninguém! Não tenha falsas inspirações, você é sua maior inspiração!

Desejar ter o corpo da outra pessoa, não vai fazer você ter o seu! Cada pessoa tem seu tempo, seu estilo de vida, suas prioridades!

Não espere mudar anos de má-alimentação e inatividade física em pouco tempo. Mas não veja isso como obstáculo, pelo contrário, se desafie cada vez mais!

3. Cuidado com dietas da moda

Se abriu o e-book pensando que teria uma dieta maravilhosa para perder peso...vou te afirmar: existe sim, mas é uma dieta que tem o seu nome e com a prescrição de um nutricionista!

Ele é o profissional que vai te ajudar nesse processo de autoconhecimento e entender seus horários, tempo, preferência, dificuldades e te projetar para a reeducação alimentar!

As dietas da moda são muito restritivas e por isso a dificuldade de se manter. Entenda que você deve mudar seu estilo de vida, esse processo leva tempo, mas é duradouro!

4. Reduza o consumo de industrializados

Sei que hoje em dia nos apoiamos no discurso da praticidade. É mais fácil abrir um pacote de lanche do que prepará-lo? É. Mas e o que essas atitudes estão acarretando em seu corpo?

Os alimentos industrializados contém muitas substancias que fazem mal ao corpo, tanto substâncias que o caracterizam, quanto para aumentar a durabilidade. Já parou para pensar que aquele suco de caixinha pode ter sido feito há dois anos, e que a cor é corante, o sabor e odor também são acrescentados...é um suco fake!

Portanto reduza o consumo deles e substitua pelos alimentos in natura. Claro que não vivemos numa bolha e algumas vezes iremos consumir, mas o que não pode é virar rotina!

5. Aumente o consumo de água

Parece simples, mas muitas pessoas chegam no momento do atendimento com essa dificuldade.

A água é um dos nutrientes mais importantes. Antes de pensar em um emagrecimento ou ganho de massa muscular, beba água! De vital importância para o bom funcionamento do corpo como um todo e eliminação de toxinas. O corpo confunde fome com sede, então, talvez, esse seja um dos motivos pelos quais você achou alguns quilinhos indesejados.

Novos estudos mostram que a água ajuda a emagrecer. E não adianta se desesperar no final do dia e querer beber os '2 litros'. Isso só vai te dar vontade de fazer xixi e hidratação não será eficiente. Beba aos poucos e o dia inteiro.

O ideal é sempre ter uma garrafinha com água ao alcance e ir tomando aos poucos. Estabeleça metas e se for difícil no início um aplicativo no celular ou alarmes comuns podem te ajudar.

Essas são algumas atitudes que você pode mudar a partir de agora e te desafio a isso!

Me siga nas redes sociais, lá posto muitas dicas e divulgarei outros e-book's!

Lembre-se que as mudanças começam quando você dá o primeiro passo. É somente o início da caminhada, procure ajuda de um profissional nesse processo, um nutricionista e um educador físico fará com que esse caminho seja mais curto.

Mas não use isso como desculpa para não começar!

Com amor,

Pâmala Mara



