

AMIGA DA BALANÇA

Por: Ana Paula F. de Souza



QUANDO VOCÊ ESTÁ COM
SOBREPESO , A BALANÇA FICA LÁ NO
CANTO ESCONDIDA...
MAS COMECE A EMAGRECER E
COMEÇARÁ UMA BOA RELAÇÃO DE
AMIZADE !



VOCÊ QUE JÁ ESTÁ BRIGANDO COM A
BALANÇA , PRECISA PEGAR O ESPELHO DA
VERDADE E RESPONDER :
QUAIS SÃO OS MOMENTOS
QUE VOCÊ FAZ AQUELA
COMILANÇA TODA ???



TALVEZ ...

Quando está triste e deprimido.
Quando está ansioso.
Quando está feliz .



Estamos:

Comendo como resposta às emoções? Isso inclui emoções positivas, negativas e aquelas no meio (até mesmo monotonia). Fazer julgamentos negativos sobre nós mesmos depois de comer demais pode nos levar a comer mais ainda.



Precisamos comer para alimentar o corpo, mas às vezes comemos para satisfazer os nossos sentimentos. Podem ser determinados alimentos porque estamos felizes, tristes ou mesmo aborrecidos, mas quando comemos por outras razões que não sejam a fome física, as razões são emocionais.



**IDENTIFICAR O PORQUE
COMEMOS ALÉM DA CONTA E
QUAIS SÃO ESSES MOMENTOS
JÁ É UM BOM COMEÇO !!!**



Fique de olho!



Pare agora!!!



**PARA EMAGRECER , TEMOS
QUE FAZER BOAS ESCOLHAS !**



6 ERROS MAIS COMETIDOS

Pular refeições

Assistir à televisão enquanto se alimenta

Consumir muitos carboidratos simples

Pagar para comer à vontade

Comer muito rápido

Beliscar



Identificar o descontrole alimentar e administrar o consumo de comidas calóricas faz toda a diferença.

É preciso comprometimento e dedicação, como tudo na vida. É importante manter os hábitos saudáveis depois de perder peso.

"O equilíbrio é o segredo."



O objetivo não é apenas emagrecer, mas manter-se com o peso adequado.



Saber nomear as emoções,
entendendo quando é “fome
emocional” e quando é “fome
física” é fundamental!



É preciso planejamentos, foco,
“colocar a mão na massa”,
motivação e disciplina.



FOCO :

É ter um objetivo, ser determinado a alcançar ou atingir uma meta, ter prioridade em fazer algo não desvirtuando para outro caminho.

Obstáculos e decepções vão aparecer no caminho. É normal as coisas não saírem conforme planejado. Aprender com as dificuldades é fundamental para se aprimorar. Encare as frustrações e os desafios e seja persistente.

A pessoa que espera que sempre saia tudo “redondinho” se frustra muito, e muitas vezes deixa de continuar tentando e lutando por aquilo que é possível conquistar.



PERSISTÊNCIA

LEMBRE -SE :

"Quem organiza a vida, organiza o emocional."

É necessário autoconhecimento para conseguir se organizar emocionalmente, e desenvolver consciência de como aproveitar o próprio tempo.



Uma forma de se organizar é escrever os objetivos, refletindo e se questionando:

Está claro o que quero?

Digo “não” para aquilo que atrapalha e prejudica em minha conquista?

**FARINHA
BRANCA**

**FARINHA
INTEGRAL**



X



FAÇA BOAS ESCOLHAS



VAMOS FALAR UM POUCO DA FARINHA BRANCA .

Pão, bolo, bolacha, macarrão, pizza e torta são comidas deliciosas e diferentes uma da outra quanto ao modo de preparo. Contudo, têm um ingrediente em comum em sua composição: a farinha branca.

Essa simples semelhança os torna um perigo para a saúde, já que a substância engorda e traz riscos de obesidade, compulsão alimentar, diabetes e doenças crônicas além de prejudicar o funcionamento do intestino.

Você costuma ter mudanças de humor repentina?
Cansaço exagerado sem grandes motivos?
Crises depressivas?

**SUBSTITUA ALGUNS
ALIMENTOS E MELHORE O SEU
ORGANISMO !**

Ausência de fibras pode ocasionar constipação e distúrbios intestinais, daí a importância do consumo!

A atenção deve ser redobrada para diabéticos – devido ao aumento da glicemia – e os celíacos – por conter glúten na farinha branca.

É essencial limitar a ingestão de farinha branca e substituir, sempre que possível, pela forma integral, que é muito mais saudável.

Pessoas com elevação nos níveis de triglicérides e colesterol também devem moderar o uso da farinha branca.

"Menos refinados e mais integrais "

A sociedade atual tem consumido mais de dez vezes o que costumava consumir em açúcar e carboidratos refinados.

Para saber se realmente é esse o seu problema, basta fazer um teste simples. Passe duas semanas sem ingerir esses carboidratos maléficos. Troque o pão branco pelo pão integral, o arroz branco pelo integral, diminua a quantidade de frutas, corte o açúcar, a farinha de trigo e os refrigerantes.

Alimentos integrais são aqueles que não passaram por nenhum processo de refinamento na indústria.

Por conta disso, eles mantiveram todas as suas propriedades nutricionais, como vitaminas, minerais e, principalmente, fibras – o que os torna opções muito mais benéficas à saúde.

“Quando a comida fica mais tempo no estômago, a absorção da glicose e gordura acontece de forma mais lenta.

Assim, à medida que o alimento vai caindo na corrente sanguínea, as células do corpo vão fazendo suas escolhas e pegando aquilo que necessitam”

Outro benefício dos alimentos integrais é a quantidade de nutrientes que ele carrega. “Para eliminar as toxinas, o corpo precisa não apenas de uma ingestão menor de sódio, mas de vitaminas associadas, que são essenciais para este processo.”

Elas podem vir por meio dos alimentos integrais. Assim, o corpo não retém tantos líquidos e fica “menos inchado”

VERDURAS
LEGUMES
BRINQUE COM AS CORES , QUANTO
MAIS COLORIDO MAIS NUTRIENTES

FIQUE ATENTO (A)

Conhecer a diferença:

1.O apetite emocional surge de repente, a fome física sente-se gradualmente.

2.Mesmo que estejamos cheios, somos mais propensos a continuar a comer se for para satisfazer um sentimento.

3.Se o nosso estômago estiver a reclamar comida, comemos praticamente qualquer coisa para preencher o vazio. Se desejar um determinado alimento, como gelado, chocolate ou batatas fritas, provavelmente está a comer para alimentar um sentimento.

4. Quando comemos por motivos emocionais temos a sensação de que necessitamos de comer instantaneamente o que nos apetece, enquanto que, se se tratar de fome física, podemos esperar.

5. Depois de comer por razões emocionais pode sentir-se culpado, ao contrário do que sucede se estiver fisicamente com fome.

COMA DE 3 EM 3
HORAS OU DE 2
EM 2 HORAS



FICAR SEM COMER SÓ
DIFICULTA O
EMAGRECIMENTO !!!

TOTALMENTE INÚTIL



TENHO CERTEZA QUE VOCÊ JÁ
OUVIU ISSO :

CAMINHE
SUBA ESCADAS
CORRA

SE MEXA !!!

Jejum Prolongado + Baixa ingestão de energia



↓ Níveis de açúcar no sangue (hipoglicemia)



↓ **Serotonina**

(substância bem-estar)

↑ **Cortisol**

(hormônio do stress)



Aumento Ansiedade
Aumento Apetite

Aumento da gordura abdominal
Queda do metabolismo

JEJUM NÃO FAZ BEM PRA SAÚDE !



Faça o seu bolo integral

RECEITA :

2 COLHERES DE SOPA DE FARELO DE AVEIA
1 COLHER DE SOPA DE FIBRA OU FARELO DE TRIGO

2 OVOS INTEIROS

3 COLHERES DE SOPA DE LEITE EM PÓ
DESNATADO

3 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA

2 COLHERES DE SOPA DE CHOCOLATE DIET

1 COLHER DE FERMENTO

MISTURE TUDO MUITO BEM EM UMA VASILHA APROPRIADA PARA MICROONDAS E DEIXE POR 2- 3 MINUTOS (TEMPO PODE VARIAR DEVIDO A POTÊNCIA DO SEU APARELHO)

VOCÊ QUER EMAGRECER ?

ENTÃO MUDE SEUS HÁBITOS
CHEGA DE COMEÇAR E NÃO
TERMINAR
LUTE , RESISTA , PERSISTA
FALHOU ?
QUEM NÃO FALHA!!!
CONTINUE , SIGA A SUA META E
TENHA MAIS SAÚDE!

GRATA