

ORIENTAÇÕES PARA EMAGRECIMENTO e BOA SAÚDE

1) Compreender a Doença:

OBESIDADE É DOENÇA CRÔNICA (ASSIM COMO DIABETES E PRESSÃO ALTA) **SE PARAR O TRATAMENTO, A DOENÇA VOLTA, E VOLT^A PIOR!***OBS: PORTANTO, O TRATAMENTO NÃO POD^E PARAR NUNCA!

2) Compreender o corpo Humano:

Nosso ancestral, o homem primitivo, não tinha geladeira pra guardar comida, tampouco ferramentas para caçar. Com^o o mesm^o passava dias sem comer, noss^o cor^{po} fic^{ou} "especialista" em guardar "estoques". Por isso, as gordurinhas localizadas e a barriguinha ⁱⁿdesejável.

Par^a diminuir o processo de "ESTOQUE" e aumentar o METABOLISMO ^devemos nos PROGRAMAR e alimentar ^de **3 em 3 HORAS.**

#OBS: utilize mix de castanhas, gelatina light ou diet, FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

3) O que comer?

↓ CARBOIDRATOS E AÇÚCAR. (*Obs: estudos dizem que: carboidrato^s e açúcar^s são rapidamente absorvido^s e vão para o^s estoques)

↑ PROTEÍNAS ↑ VERDURAS E LEGUMES → FRUTAS (sem exageros=FRUTOSE)

Utilize bons óleos = azeite de oliva(frio) / óleo de coco (aquecido) X Margarina

Utilize bons adoçantes = Stévia ou xilitol = NATURAIS

ALIMENTOS A SE EVITAR: GLÚTEN / AÇÚCAR / LACTOSE / SUCO DE CAIXA

#CARBOIDRATOS: Pães, cereais, Arroz, Batata, Macarrão, Banana, Farinha, cuscuz, bolachas, TAPIOCA. OBS: mesmo os integrais engordam.

PROTEÍNAS: carnes, ovos, cogumelos, iogurt^e (grego), queijos, quinoa^e etc.

*OBS: A utilização de Whey proteiⁿ é muit^o importante par^a auxiliar nas refeições ond^e não houv^e tempo para preparo, no lugar de comer alimentos de consum^o rápido, porém nã^o tão saudáveis.

4) Compreender VOCÊ:

Quais são suas alterações/ compulsões?

() Ansiedade? () Apetite? () Massas? () Doces? () CONSTIPACAO INTESTINAL? () SONO? _____ HORAS.

5) MEXA SE

Exercícios físicos por pelo menos 3x por seman^a durante 20 minutos.

OBS: ideia é ACADEMIA, se não gosta, realizar qualquer um!

So não pode ficar parado. O exercício físico aliad^o a uma dieta correta, auxilia na queima das "reservas".

#PRÉ TREINO PARA PERDER A BARRIGUINHA = BOAS GORDURAS: meio ABACATE, CAFÉ COM 2 OU 3 COLHERES DE ÓLEO DE COCO, CAFÉ BULLETPROOF (RECEITA NA MINHA PÁGINA) ou mix de CASTANHAS vai fornecer energia e favorecer a queim^a de gorduras.

OBS: CARBOIDRATOS BONS, TAIS COM^o BATATA DOCE, baroa, yakon, INHAME, cará E OUTROS, DEVEM SER CONSUMIDOS PRINCIPALMENTE 30 MINUTOS OU UM^A HO^{RA} ANTES DOS EXERCÍCIOS, COM MODERAÇÃO, caso seja atleta com abdome definido e deseja ganho de massa).

6) REMÉDIOS: Nem todos fazem mal, ou são proibidos, ou são ilícitos.

Devem ser utilizados com orientação e prescrição médica para ajudar na mudança de vida rumo a saúd^e e longevidade ^saudável

ORIENTAÇÕES:



dr_marcio_silveira

Quer saber mais sobre saúde, performance e nutrição esportiva? Visite a página: <https://pertodemimdf.com.br/nutrologia>