

vida
FLEX

Método CRX 2.0: *emagrecimento*

Aprenda a **COMO FUNCIONA O MÉTODO DE EMAGRECIMENTO CONSTANTE**



O PASSO

- 01** Diminuir inicialmente **500kcal** (ou proximo de **1000kcal** para obesos)
- 02** Manter a dieta até perceber a **perda de adesão** na dieta
- 03** Usar **estratégias para conter danos**, caso saia da dieta pontualmente
- 04** Se essas **saídas virarem regra** - **DIET BREAK**
- 05** Diet break - **subir direto as calorias pra manutenção durante 2 semanas**
- 06** Depois de 2 semanas, **voltar pra dieta recalculando as calorias**

Entenda:

→ **Não variar muito as calorias para evitar:**

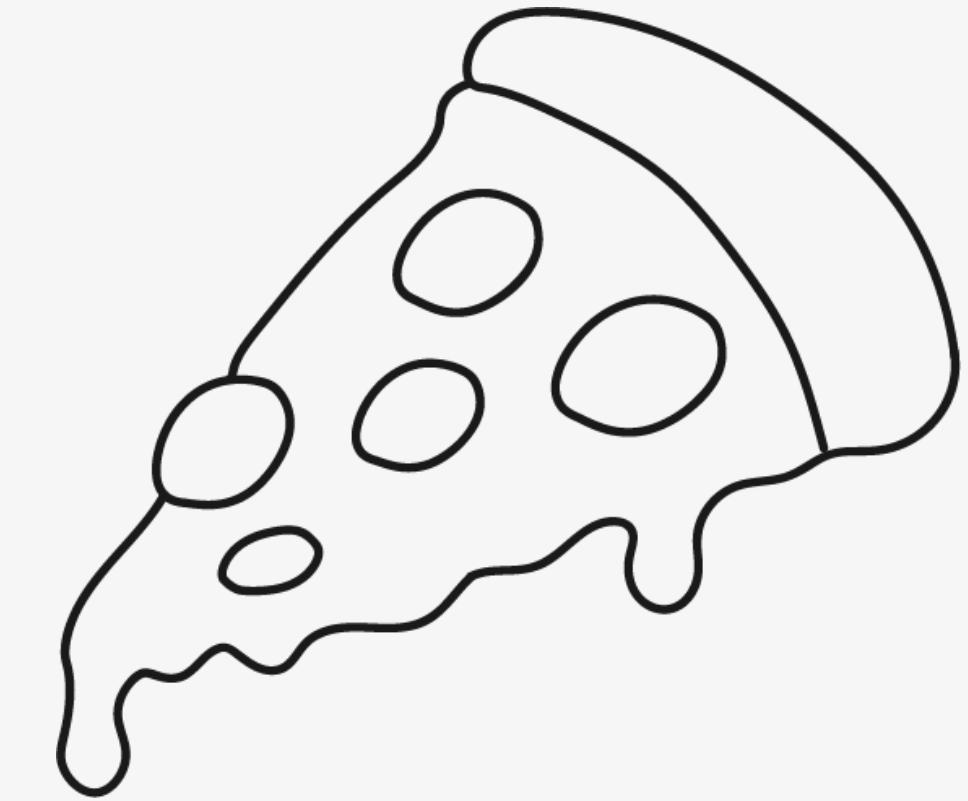
PERDER ADESÃO NA DIETA & SE CONFUNDIR COM AS CALORIAS

→ Entenda: a “**termogênese adaptativa**” é algo diferente do que pensam. Seu metabolismo diminui aproximadamente 100kcal a cada -10kg perdidos! E mesmo que você perca 10-20kg, provavelmente esse déficit de 500kcal AINDA TE FARÁ PERDER PESO.

→ Se você não está perdendo peso, **não é porque seu corpo “se acostumou” ou seu metabolismo “estagnou”**, é porque inconscientemente você está **consumindo mais calorias ou gastando menos calorias**.

→ Nesse caso, **apenas FAÇA O DIET BREAK COMO RECOMENDADO**.

→ E depois de 2 semanas, **voltar pra dieta recalculando as calorias**
(provavelmente com as mesmas calorias de antes do diet break)



vida
FLEX