

A Dieta da Saciedade

Entre alimentos liberados...
E alimentos controlados...
É proibido passar fome!

Dra. Anna Paola Felício

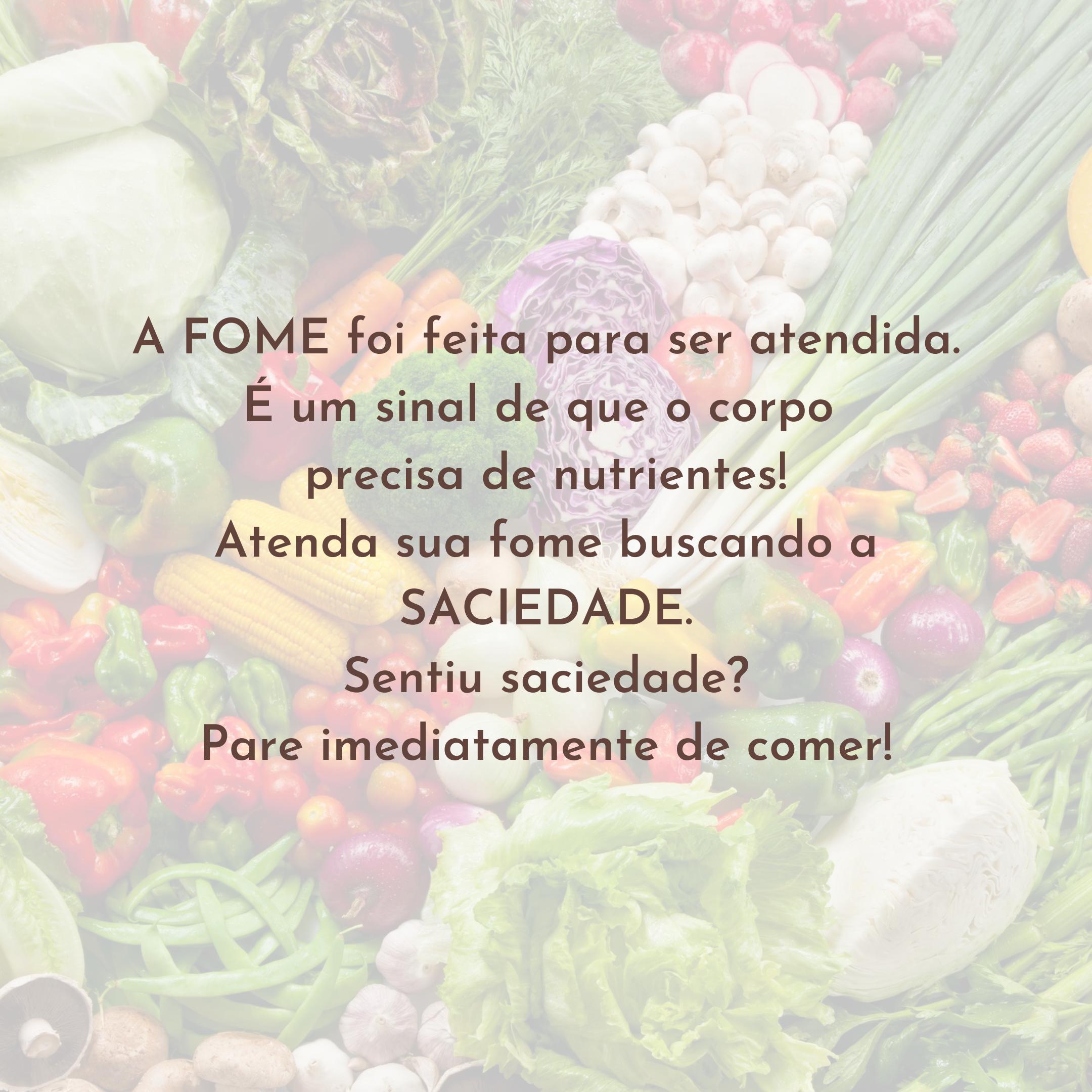


**Queimar gordura
é uma função do sono da noite.
É durante a noite que os nutrientes
são transformados em músculos,
hormônios, anticorpos, etc, utilizando
a energia das gorduras!**

EMAGRECER
DOR
MIN
DO

Entendi!
À noite,
emagrecemos...
e de dia?

A gente come,
na medida certa!



A FOME foi feita para ser atendida.

É um sinal de que o corpo
precisa de nutrientes!

**Atenda sua fome buscando a
SACIEDADE.**

Sentiu saciedade?
Pare imediatamente de comer!



Queimar gordura noturna
reduz a fome e...

Lembre-se

Você está no controle da sua boca.
Não existe compulsão alimentar.
Você é capaz de fazer escolhas!

CURIOSIDADE:
seu estômago precisa de mais ou
menos 80 ml de nutrientes para sentir
saciedade.
Se os alimentos têm qualidade,
rapidamente a saciedade é atingida!

A pegadinha

Existem alimentos que
matam a fome.

Existem porcarias que
só aumentam a fome! Ui!

Qual dos dois você quer estimular?



Qual a quantidade eu devo comer?

**Coma devagar, mastigando,
e quando sentir saciedade,
pare de comer!**

O segredo

Escolher alimentos pela sua qualidade, pela sua capacidade de matar a fome de forma eficiente e, sem fome, continuar no controle da sua boca!

**Em meio a tanta informação que
só confunde, vamos aprender a
separar o JOIO do TRIGO??**

EMAGRECER
DOR
MIN
DO

Aprenda aqui os princípios
da alimentação que sacia!

Os melhores

Você precisa conhecer quais são os alimentos que mais saciam, que são mais saudáveis, que desinflamam, desincham e que te ajudam a emagrecer!



**A ignorância escraviza.
O conhecimento liberta.**



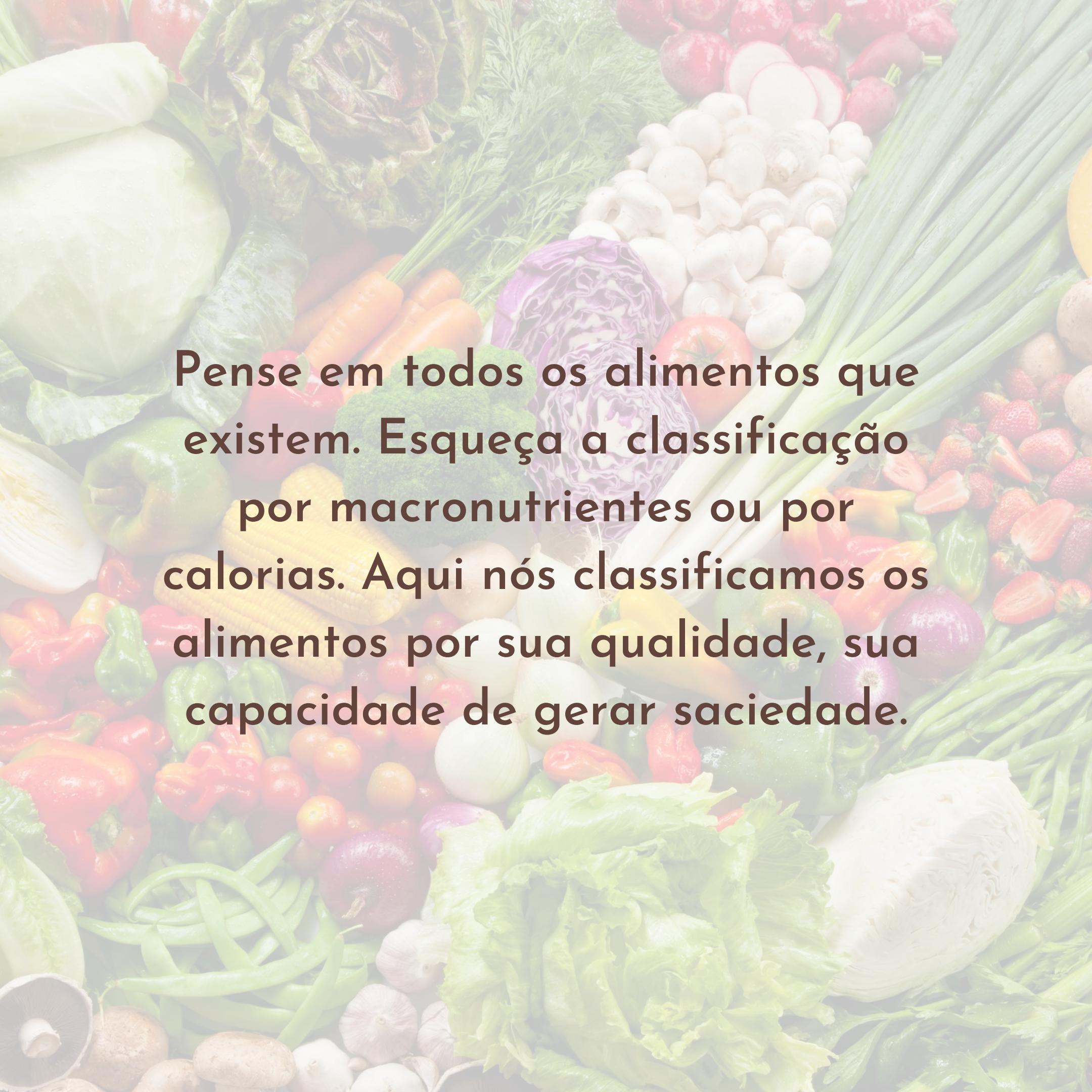
EMAGRECER
DOR
MIN
DO

Você vai emagrecer na
rotina do dia a dia!

Conhecer

Se o objetivo é emagrecer, você
precisa conhecer quais alimentos
induzem mais saciedade.

Esses podem ser consumidos de
maneira liberada.



Pense em todos os alimentos que existem. Esqueça a classificação por macronutrientes ou por calorias. Aqui nós classificamos os alimentos por sua qualidade, sua capacidade de gerar saciedade.

EMAGRECER
DOR MIN
DO

De acordo com a capacidade
de matar a fome.

Existem
dois tipos
de alimentos

Liberados

Controlados



**Sobre a capacidade
de gerar saciedade...**

Liberados

Matam a fome.

Induzem saciedade. Pode confiar.

Porcarias que só aumentam a fome! É preciso controlar.

Controlados





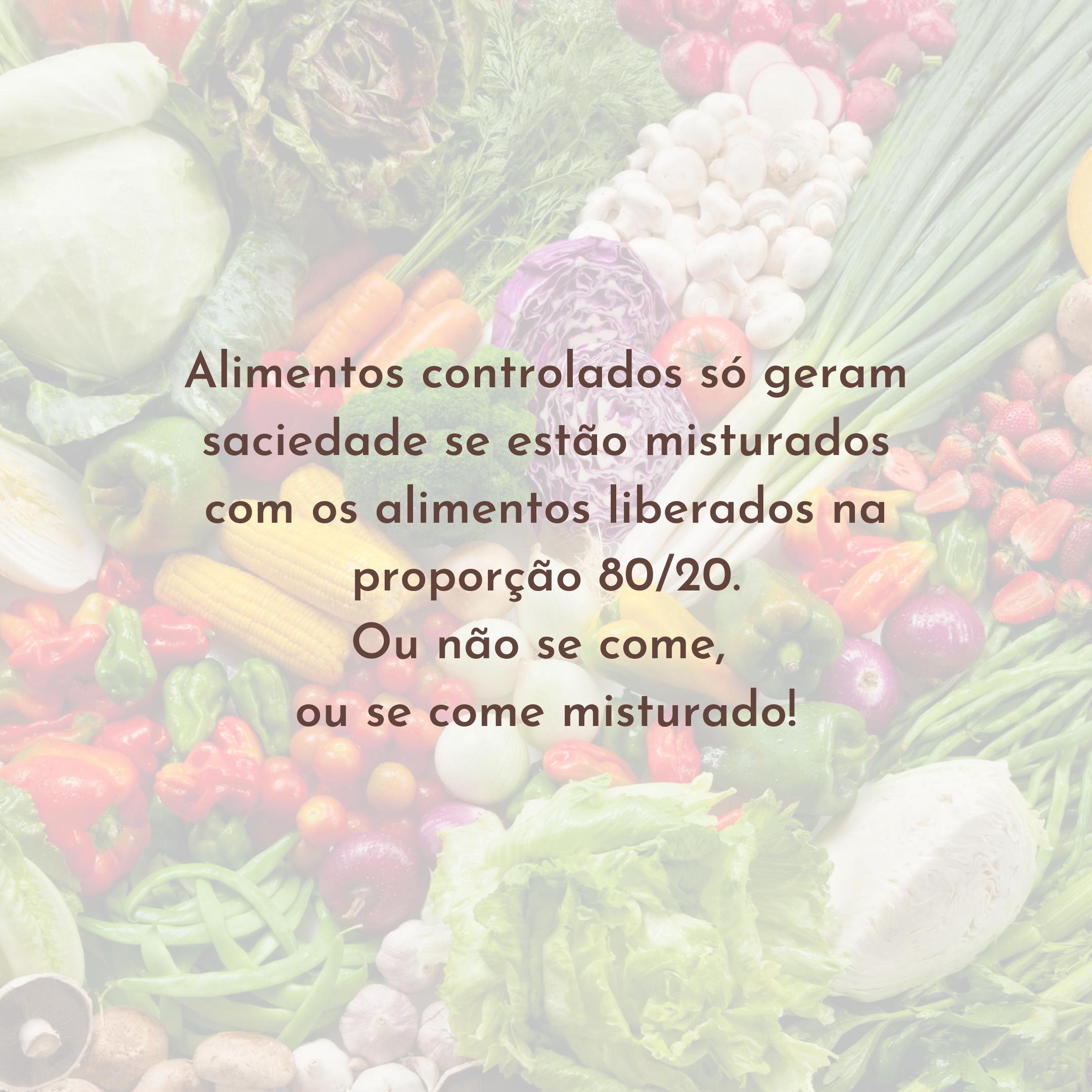
**Sobre a capacidade
de gerar saciedade...**

Liberados

Alimentos naturais ricos em gorduras e pobres em açúcar.

Alimentos artificiais e alimentos naturais ricos em açúcar.

Controlados

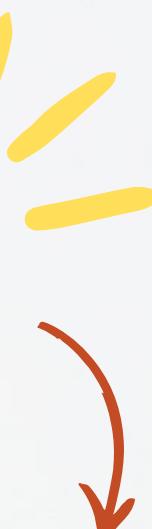


**Alimentos controlados só geram saciedade se estão misturados com os alimentos liberados na proporção 80/20.
Ou não se come, ou se come misturado!**

Regra 80/20

80%
Liberados

Quantidade Liberada!



Quantidade Controlada!

Controlados
20%





São 3 grupos de alimentos.
GRUPO N.01 = GORDURAS

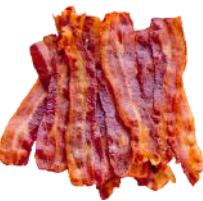
São os liberados



óleo de coco



banha



leite e derivados



manteiga



todas as carnes



ovos

Gorduras Naturais



todos os óleos vegetais



margarina

São os controlados



São 3 grupos de alimentos.
GRUPO N.02 = FARINHAS

São os liberados



Farinha
de amêndoas



Chia



Trigo para
quibe



Farinha
de coco



Aveia

Farinhas Ricas

Farinhas pobres



Fubá



Farinha de trigo

São os controlados



**São 3 grupos de alimentos.
GRUPO N.03 = ACÚCARES**

**Lembre-se de que é preferível
qualquer adoçante do que
qualquer tipo de açúcar.**

São os liberados



Adoçantes

Açúcares

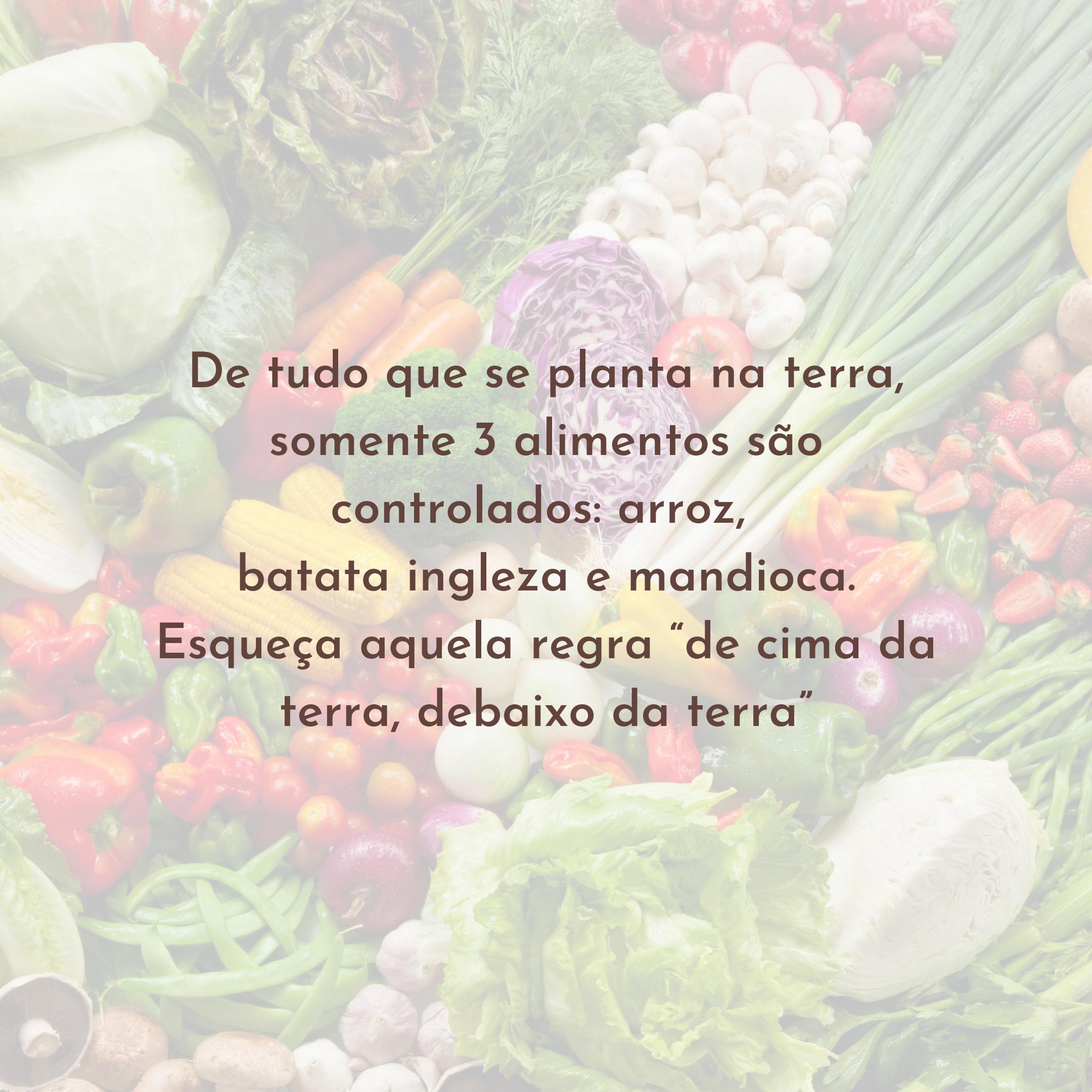


açúcar branco, mascavo, de coco, demerara



Mel

São os controlados



**De tudo que se planta na terra,
somente 3 alimentos são
controlados: arroz,
batata ingleza e mandioca.**

**Esqueça aquela regra “de cima da
terra, debaixo da terra”**

São os liberados



Feijões



Beterraba



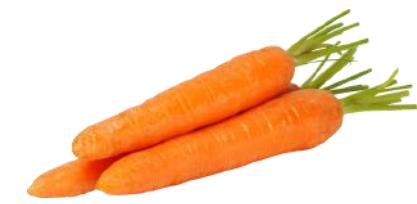
Abóbora



Batata doce

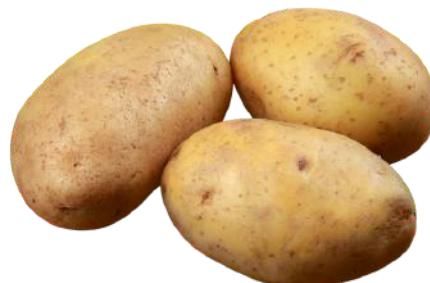


Todas as verduras e legumes



Cenoura

Arroz, batata inglesa e mandioca



São os controlados

Fruta é açúcar!
Somente essas frutas são
liberadas: abacate, morango,
limão, maracujá, tomate e
azeitona.

São os liberados



Abacate



Azeitona

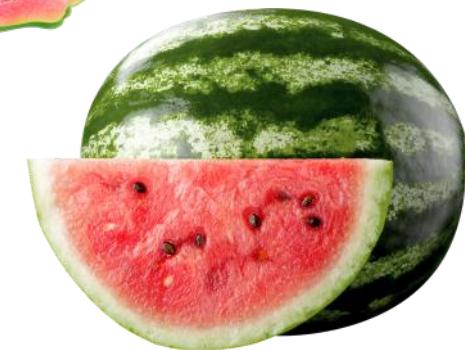


Tomate



Maracujá

Frutas sem açúcar



Frutas Doces

São os controlados



**Açúcar de comer é ruim,
açúcar de beber é pior ainda!**

São os liberados



Limonada



Água com e sem gás



Café



Maracujada



Chá

Bebidas sem açúcar

Bebidas Doces



Bebidas alcoolicas



Sucos de fruta



Refrigerantes

São os controlados

Bora começar hoje?

EMAGRECER
DOR
MIN
DO

zz

Tudo pronto
para
emagrecer
dormindo e
matar a fome
acordada?





EMAGRECER DOR MIN DO

Proibido compartilhamento e divulgação.
® Todos os direitos reservados.
Programa Emagrecer Dormindo.