

A top-down view of a white marble tray containing various healthy food items. In the upper left, two halves of a green apple are visible. In the center, a white bowl is filled with rolled oats. To the right of the bowl is a small white pitcher containing a light-colored liquid, likely milk. In the lower right, a clear glass bowl is filled with several bright red strawberries. A thin white line is drawn across the tray, passing over the oats and the pitcher. A large green semi-circular shape is overlaid on the left side of the image, containing the title text.

O que é Dieta Flexível?





Dieta Flexível

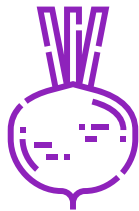
Popular Nos EUA

Ela é muito popular nos Estados Unidos há bastante tempo e chegou no Brasil há alguns anos.

Ela recebe esse nome porque você tem flexibilidade para comer de tudo, sempre respeitando o cálculo e a distribuição de calorias a serem consumidas de cada macronutriente.

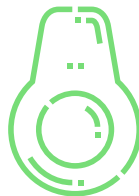
Referência: (WESTENHOEFER et al., 1999)

Principais diferenças



DIETA TRADICIONAL

- Abordagem tudo ou nada.
- Opções alimentares e horários já definidos.



DIETA FLEXÍVEL

- Utiliza porções menores em vez de evitar completamente certos alimentos, permitindo maior variedade e flexibilidade.
- Você come nos horários que sente fome.

Efetividade

O ponto mais importante na perda de peso é entender que o déficit calórico (comer menos do que o seu corpo gasta) é necessário.

Embora a qualidade ainda seja importante, a quantidade é o maior fator determinante na perda ou ganho de peso.

Se você não estiver em déficit calórico, pode comer todos os “alimentos saudáveis” que quiser e não atingir os seus objetivos.

A dieta flexível defende o acompanhamento de tudo o que você consome, sendo a maneira mais eficaz de atingir os seus objetivos.





Um estudo de 2021 comparou a dieta flexível com dietas mais rígidas e os pesquisadores descobriram

que os participantes perderam a mesma quantidade de peso tanto com a abordagem flexível, quanto com a abordagem restrita.

Além disso, os que tiveram a abordagem flexível acabaram com mais massa magra.

Então, por que todo o sacrifício se você não precisa?

Referência: (COLIN et al., 2021)

Flexibilidade

Ao se concentrar na ingestão de macronutrientes em vez de no consumo de certos alimentos, você consegue alcançar seus objetivos enquanto aproveita a vida com todos os outros.

Você pode comer seu bolo quando tiver vontade e continuar na dieta!

Ao permitir-se a flexibilidade, você pode participar de refeições com familiares e amigos, desde que acompanhe o que está consumindo.



Dieta Sustentável



Atenção

Inclusive, diversos estudos comprovam que o rótulo de alimentos como **“saudáveis e não saudáveis”** é uma das

maiores causas de compulsão alimentar e o **efeito sanfona**, em indivíduos que fazem dietas restritivas.

Referência: (ARAGON, 2022)

Conteúdo licenciado para Elizete Lima Tomas Soares de Carvalho - 940.448.056-87

