



Tudo sobre a Regra 80/20 na dieta flexível.

O que é essa regra?



80 %

80% alimentos saudáveis e nutritivos



20 %

20% alimentos “não saudáveis”

Por que essa regra existe?

Para você conseguir atingir todas as suas necessidades e ainda ter um consumo adequado de fibras e micronutrientes.

Você pode comer um chocolate, hambúrguer, pizza, doce de leite e sorvete na dieta?

Pode!

Mas é preciso equilibrar com alimentos nutritivos que farão com que você tenha maior saciedade e que realmente nutram o seu organismo.





Como deve ser 80% da sua alimentação?

Alimentos mais naturais e saudáveis, como:

- Frutas
- Verduras
- Carnes magras
- Legumes
- Oleaginosas

Exemplo: 2000kcal – 1600kcal alimentos saudáveis e 400kcal alimentos “não saudáveis”
Não é obrigatório encaixar algo todos os dias!

Você também pode priorizar alimentos saudáveis ao longo da semana e deixar as “exceções” para o final de semana.



**Mas não seria melhor ter
uma dieta só com alimentos
saudáveis e nutritivos?**



Oferta e disponibilidade

X

Desejo e necessidade

Aposto que você já ouviu aquela frase “tudo que é proibido é mais gostoso”, né?

Além do mais, quando você tem a permissão de consumir o que você quiser, a sua adesão à dieta pensando em longo prazo, será muito maior!

O que fará com que você tenha os melhores resultados possíveis e não entre no ciclo de restrição – compulsão que conversamos anteriormente.