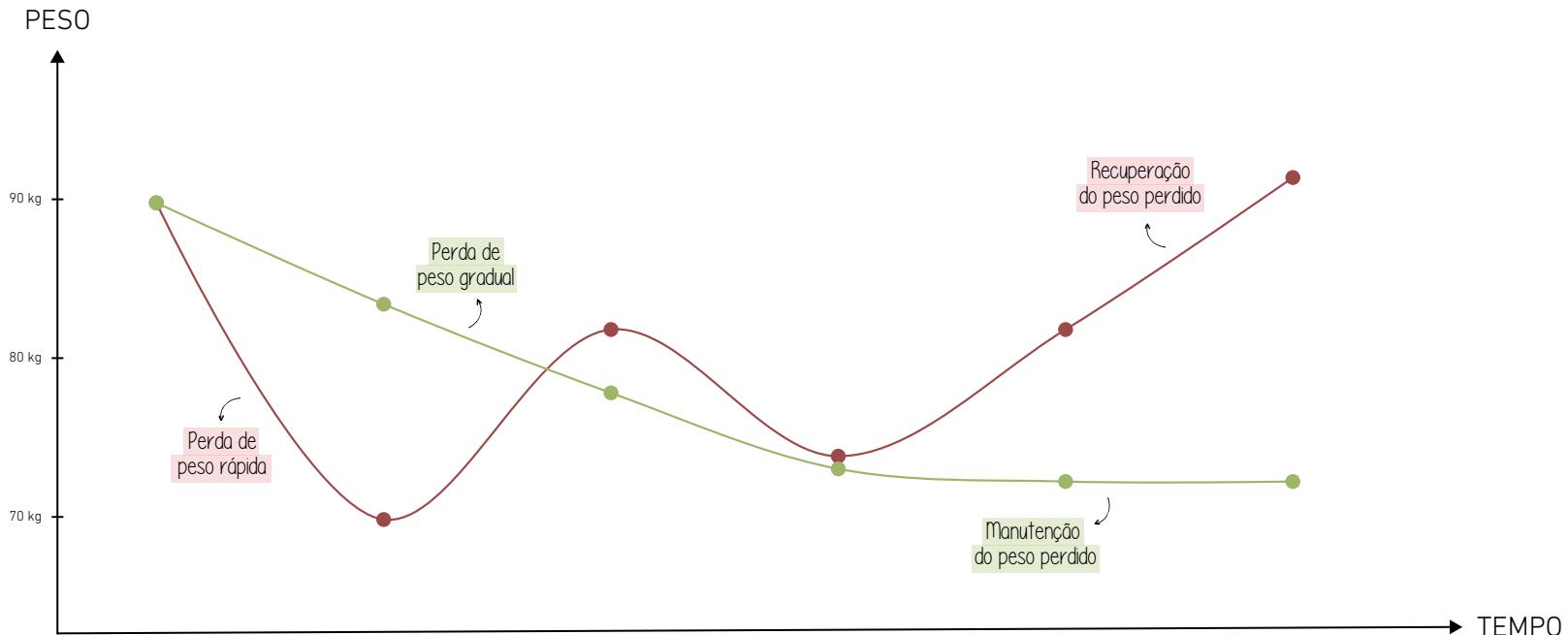


# Dietas restritivas x Alimentação equilibrada



## EMAGRECIMENTO COM DIETAS RESTRITIVAS

### RÁPIDO, PORÉM INSUSTENTÁVEL

A perda de peso é mais rápida, porém não é sustentável. Um dos motivos é a reação do organismo diante da restrição (ex: aumento nos níveis do hormônios ligados à fome).

### EFEITO SANFONA

Após um tempo, há grandes chances de se recuperar o peso perdido ou até mesmo ganhar mais peso. Essa oscilação de peso gera o que conhecemos como "efeito sanfona".

### COMPULSÃO ALIMENTAR

Grandes restrições costumam preceder episódios de compulsão alimentar. Por isso, é importante conhecer o risco de se desenvolver compulsão alimentar ao optar por dietas restritivas,

## EMAGRECIMENTO COM ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

### GRADUAL E DURADOURO

A perda de peso é mais lenta, porém sustentável a longo prazo. Os hábitos saudáveis são adquiridos e o organismo reage bem diante das mudanças alimentares.

### MANUTENÇÃO DO PESO PERDIDO

Manter o peso perdido se torna mais fácil, já que não estamos diante de um cenário de regras e restrições, e sim de bons hábitos adquiridos.

### BOA RELAÇÃO COM A COMIDA

A alimentação equilibrada cria uma boa relação com a comida, em que o prazer e a saúde estão em harmonia. Isso evita o temido efeito sanfona e o possível desenvolvimento de transtornos alimentares.