



MÉTODO DE EMAGRECIMENTO GDF

PERCA PESO

Comendo

O que você ama

SEJA BEM VINDA!

Olá! Tudo bem? Seja muito bem vinda(o)!

Fico muito feliz em ver que você está lendo esse livro digital.

Esse livro foi escrito com muito carinho para transformar milhares de vidas no mundo inteiro, inclusive a sua vida.

Por isso, leia esse E-book com muito carinho e muita atenção.

O Livro tem como objetivo te ajudar a chegar no seu objetivo, seja ele perder gordura ou ganhar massa muscular.

Você irá criar um novo estilo de vida. Um estilo de vida que você irá seguir pelo resto da sua vida, porque com o conhecimento contido nesse material, você irá conseguir perder peso e ganhar músculos comendo o que você ama. Chega de restrições! Chega de dietas malucas! Chega de passar fome e de perder tempo e dinheiro com métodos que não funcionam.

Finalmente você irá conseguir conquistar o corpo dos seus sonhos. Você só precisa estudar todo o material e aplicar o que está sendo ensinado.

Os seus resultados dependem apenas de você!

SUMÁRIO

• Avisos Legais	3
• Introdução.....	5
• O que é a Dieta Flexível?.....	10
• Como essa Dieta Funciona.....	13
• O que são os Macros?.....	18
• Tudo sobre as Proteínas.....	20
• Qual é a quantidade ideal de Proteínas?.....	23
• Tudo sobre as Gorduras.....	25
• Tudo sobre os Carboidratos.....	28
• A importância das Fibras.....	33
• A importância dos Micronutrientes.....	36
• Encontre os seus Macros.....	39
• Conte os seus Macros.....	51
• Como pesar os alimentos	54
• Como Usar os Aplicativos?.....	57
• Devo adicionar os Exercícios no Aplicativo?.....	60
• Como Fazer Ajustes na sua Dieta?.....	63
• Como saber se estou no Caminho certo?.....	68
• O Progresso não é Linear.....	70
• Considerações Finais... ..	73

AVISOS LEGAIS

Todos os direitos são reservados.

Este livro não pode ser reproduzido em sua totalidade ou parcialmente.

ATENÇÃO, o presente material é de uso PESSOAL e seu compartilhamento, bem como sua reprodução total ou parcial, seja gráfica ou não, é VEDADA.

As informações contidas neste material destinam-se ao conhecimento geral e não dispensam o acompanhamento de médicos ou nutricionistas.

As informações contidas aqui foram analisadas e revisadas pela nutricionista Jéssica Arena Bandeira com CNR2 15701.

O autor não se responsabiliza, direta ou indiretamente, por qualquer utilização das informações contidas neste livro. O conhecimento compartilhado neste material é resultado de estudos e experiências pessoais na área de nutrição.

AVISOS LEGAIS

O objetivo é esclarecer questões relacionadas ao assunto para pessoas que não têm formação na área e que desejam entender melhor como se dá o processo de emagrecimento e/ou ganho de massa muscular.

Emagrecer não é fácil e a pior parte é comer o que não se gosta. A maior parte das pessoas desiste das dietas, porque sempre precisam se restringir para obter resultados que nem sequer duram, por isso houve a necessidade de escrever esse livro digital sobre o método de emagrecimento GDF.

Para facilitar ainda mais o seu dia a dia foi criado o método de emagrecimento GDF manuscrito, para você que não tem tempo ou não gosta de ver aulas gravadas! Aqui você irá entender o passo a passo do método!

Vamos lá?



MÓDULO 1

MÉTODO FLEXÍVEL INTRODUÇÃO

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA



No mundo existem mais de 2 BILHÕES de pessoas acima do peso, ou até mesmo, obesas. Um estudo global feito pelo Instituto de Métricas e Avaliação em Saúde (IHME, sigla em inglês) da Universidade de Washington, nos Estados Unidos, mostrou que 2,2 bilhões de pessoas tem sobrepeso ou obesidade. Isso é mais que 28% da população mundial.

Se você faz parte dessa triste realidade, não se desespere, estou aqui pra te ajudar a mudar isso. Se você está aqui é porque já passou por muitas tentativas falhas de mudar seu corpo, sempre ouvindo coisas do tipo:



- Carboidratos te fazem engordar
- Tem que comer de três em três horas
- Comer a noite engorda
- Coma aquele alimento que ele queima gordura localizada
- Esse chá faz você emagrecer 7 kg em uma semana

Então vem cá, e se eu te falar que você pode mudar seu corpo comendo o que ama todos os dias, 7 dias por semana, sem precisar restringir nenhum alimento?

É... Eu sei que você deve estar pensando que isso é impossível. Pois é, eu também já pensei assim, até eu saber a verdade, e nesse livro irei dividir o que aprendi com você.

Imagine a seguinte situação, seu melhor amigo de infância está se casando e lhe convida para seu casamento, você fica super feliz pelo amigo e vai ao casamento. Chegando lá, você encontra uma mesa enorme, farta de comidas deliciosas, doces e muita bebida.

No primeiro momento você tenta recusar aquele delicioso banquete, porque está em uma dieta super restrita, mas logo cai na tentação de comer um pedaço do bolo. Quando você vê, já está se matando de tanto comer.

A festa de casamento acaba, e você vai para sua casa com um enorme peso na consciência, se matando de arrependimento.

INTRODUÇÃO




No dia seguinte na academia você se mata de malhar para compensar o "erro" do dia anterior. Isso com certeza já aconteceu com você, infelizmente isso acontece sempre, com milhões de pessoas, todos os dias.

Muitas pessoas associam dieta com algo doloroso, algo que incomoda, quase que uma tortura e essa é infelizmente, a realidade de muitas pessoas que não conhecem a dieta flexível (IIFYM)

O maior erro das pessoas que querem perder ou até mesmo ganhar peso é acreditarem em dietas milagrosas, como a dieta do ovo, a dieta da lua, dieta da sopa, dieta do limão, a dieta da cenoura e por aí vai.

O maior problema dessas dietas é a restrição de alimentos e de calorias que todas elas pregam. Restringir alimentos pode ser um "tiro no pé" se você realmente quiser atingir suas metas.



Quanto maior for a restrição de alimentos na sua dieta, menor vai ser o tempo que você conseguirá mantê-la, e já adianto, a melhor dieta é aquela que você consegue manter durante muito tempo.

A restrição na dieta ainda pode causar vários e vários problemas de saúde, desde a queda de cabelos, problemas como dificuldade para dormir, dores de cabeça, desmaios, irritabilidade, cansaço, tontura, compulsões e até doenças graves, como anemia e doenças cardiovasculares.

Aí você me pergunta:

Poxa, se restrição não é a solução, qual é?

A palavra chave é "**equilíbrio**".

Simples não!? Equilíbrio! Essa talvez seja a informação mais importante que você precisa saber pra mudar agora o seu corpo e sua mente.

A base da Dieta Flexível é o equilíbrio.


Na Dieta Flexível, ou melhor, no estilo de vida flexível, você pode comer de tudo, mas com um porém... desde que você sinta vontade. Esse é o único requisito que você precisa, e é claro desde que caiba nos seus MACROS, e é aí que surge a sigla IIFYM, If It Fits Your Macros, ou traduzindo "Se couber nos teus macros".



MÓDULO 2

MÉTODO FLEXÍVEL O QUE É A DIETA FLEXÍVEL?

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA



Antes de tudo... A Dieta Flexível não é uma "Dieta". Eu sei que parece contraditório, mas sim..

A dieta flexível, apesar desse nome, não é uma dieta.

A dieta Flexível é um estilo de alimentação saudável.

Basicamente, a dieta flexível é uma maneira de suprir as necessidades básicas de energia e nutrição do seu corpo, comendo comida que você gosta. Preste bem atenção, eu não disse que você só deve comer comida que gosta, e sim que você não deve se privar do que gosta.

Também conhecida pela sigla "**IIFYM**" em inglês que significa

"Se isso cabe nos seus macros"

É baseada no cálculo do balanço calórico diário que cada pessoa precisa e no conceito da substituição de alimentos, separados por categorias de macro nutrientes.

A dieta flexível é baseada no conhecimento dos alimentos e dos macronutrientes, que são divididos em:

- carboidratos
- proteínas
- gorduras.

Saber a que grupo pertence cada alimento ajuda a fazer escolhas e equilibrar as calorias ao longo do dia, possibilitando fazer trocas como deixar de comer pão para comer chocolate, diminuindo as restrições da dieta.

No entanto, apesar de ter maior liberdade, a qualidade dos alimentos ainda é importante, não sendo possível basear a dieta em doces e frituras. Ou seja, na dieta flexível têm-se maior liberdade de escolher os alimentos, mas também é necessário manter a qualidade da dieta para conseguir perder ou manter peso.



De maneira mais específica, você pode "encaixar" comidas que você gosta no seu dia a dia sem se sentir culpado.

Lembra do que eu disse acima? Equilíbrio é a base.

Outro ponto que é interessante lembrar é que a dieta flexível tem esse nome por algum motivo. Ela é flexível. Você não precisa ter hora pra comer, você vai comer quando quiser e onde quiser.

Muitas pessoas trabalham, estudam, malham, e quase não sobra tempo pra fazer suas refeições, e é aí que a Dieta Flexível faz toda a diferença. Agora você provavelmente está se perguntando como então isso acontece em termos práticos.

Deixa eu te mostrar melhor como tudo isso funciona. Não se preocupe tá? É mais simples do que você imagina.



MÓDULO 3

MÉTODO FLEXÍVEL COMO A DIETA FLEXÍVEL FUNCIONA?

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA



COMO A DIETA FLEXÍVEL FUNCIONA?

A dieta flexível não tem um cardápio determinado, isso porquê a quantidade de macronutrientes pode variar de acordo com as suas informações pessoais como idade, peso, altura e o nível de atividades físicas que você pratica (ou não), que você vai precisar informar para saber de quantas calorias você precisa, baseado no seu objetivo (emagrecer, manter o peso ou formar músculos) e na quantidade de calorias que você gasta.

Nas próximas páginas irei te explicar como você encontra suas calorias e seus macros, fique tranquila(o). (Se você tiver dificuldades em fazer os cálculos dos seus macros é só assistir as aulas da nutricionista - Aula 10 em diante - que estão na plataforma GDF).

Como a dieta flexível é baseada nos macronutrientes, é importante lembrar a importância de cada um deles (as principais):

- Carboidratos: fornecer energia, além de regular o metabolismo
- Proteínas: regular os hormônios e construir novos tecidos (como os músculos)

- Gorduras: Ajudam a produzir os hormônios testosterona e progesterona.

Lembrando que cada um dos macronutrientes possuem várias funções no nosso corpo.

Acima foram citadas apenas algumas.

É importante lembrar que a maioria das pessoas desistem de sua dieta, porque não conseguem deixar de comer besteiras como chocolate, por exemplo, e por isso, vale lembrar da quantidade diária de carboidratos, proteínas e gordura que você pode ingerir, e separar uma pequena porcentagem para incluir aquelas guloseimas que você tanto gosta, sem comprometer os resultados da dieta.

Antes de começarmos a aprofundar mais sobre a Dieta Flexível, você precisa entender algumas coisas.

A primeira delas é o que é uma caloria.



O QUE É UMA CALORIA



A caloria nada mais é do que uma unidade de energia. Quando você come algum alimento, você está fornecendo energia para seu corpo.

Ou seja, você come para ter energia para realizar as suas atividades diárias.

O seu corpo gasta essa energia quando você sobe uma escada, quando você corre, quando você respira, quando o seu coração bate...

Tudo o que você faz durante o dia gasta calorias.

Pra você ter uma ideia...

Até quando você está dormindo você está gastando calorias.

Quando você consome mais energia do que você gasta durante o dia, você ganha peso, você está em um "balanço energético positivo".

Nesse caso, esse balanço energético positivo te faz ganhar peso.

Quando consome menos energia do que você gasta durante o dia "balanço energético negativo", você perde peso.



Assim, uma caloria é uma caloria.

Quando digo que uma caloria é uma caloria, estou me referindo à escolha do alimento que você irá consumir. Por exemplo, 60g de sorvete tem aproximadamente 112 calorias, e 100g de arroz integral cozido tem 124 calorias. Ambos possuem quase a mesma quantidade de calorias, e são alimentos opostos.

Não quero que você pense em trocar todas suas refeições por sorvete, o que quero demonstrar é que, sempre que tiver vontade, poderá substituir algo "limpo" por algo que ama.

Para você entender melhor esse conceito, praticantes da IIFYM usam uma regra geral, que é compor 80% de suas calorias diárias a partir de alimentos não processados e ricos em nutrientes e 20% restantes com alimentos que a maioria dos "gurus" de dieta desaprovam (pizza, massas, batatas fritas, sorvete, biscoito, pão de queijo, e por aí vai).

Essa regra é conhecida como "A Regra 80/20". **Essa estratégia permite que você consiga ter ótimos resultados comendo de tudo.** Você tem maior liberdade de comer os alimentos que você gosta e ainda continuar na sua dieta.


Isso mesmo! Você pode "encaixar" alimentos deliciosos na dieta e ainda emagrecer. Assim ficará muito mais fácil seguir. Você irá se divertir enquanto segue em busca dos seus objetivos. Incrível não!?



MÓDULO 4

MÉTODO FLEXÍVEL O QUE SÃO MACROS?

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA



Os macronutrientes (também conhecidos como "Macros") são aquelas substâncias em alimentos que o corpo usa para obter energia, sintetizar tecidos e regular funções físicas.

São chamados de Macros porque o nosso corpo precisa desses nutrientes em maior quantidade.

Existem também os micronutrientes, necessários em quantidades relativamente menores na dieta. Existem seis classes de nutrientes, mas apenas três deles fornecem energia. Esses nutrientes são proteínas, gorduras e carboidratos.

É muito difícil "contar" os micros na sua dieta e é quase impossível saber quanto seu corpo está absorvendo e usando, sem um exame de sangue.

Uma estratégia para se certificar de que você está atingindo seus micronutrientes é basear pelo menos 80% da sua ingestão de alimentos saudáveis. Ou seja, siga a regra 80/20 que você irá garantir a quantidade necessária de micronutrientes.

Veremos agora, cada macronutriente em detalhes para que você entenda a importância de cada um desses três macronutrientes para o nosso corpo.



MÓDULO 5

MÉTODO FLEXÍVEL
**TUDO SOBRE A
PROTEÍNA**

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA

TUDO SOBRE A PROTEÍNA



Proteína é uma macromolécula formada por no mínimo três pequenas moléculas chamadas aminoácidos.

Elas desempenham um papel muito importante em nosso organismo, pois fornecem material tanto para a construção como para a manutenção de todos os nossos órgãos e tecidos (e não somente dos músculos, como muita gente acredita).

Participam como contribuintes básicos das fibras musculares, cabelo, ossos, dentes e pele, ou seja, são essenciais em todo o organismo.

As proteínas também participam da formação de hormônios, enzimas e anticorpos, além de funcionarem como catalisadores de diversas reações químicas fundamentais no organismo.



Isso significa que você precisa consumir proteína suficiente para fornecer ao seu corpo o que ele precisa para que esses processos ocorram.

Os músculos são feitos em grande parte de proteína. Como acontece com a maioria dos tecidos do corpo, os músculos são dinâmicos e estão constantemente sendo desmontados e reconstruídos.

Para ganhar músculo, o corpo deve estar sintetizando mais proteína muscular do que se decompondo.

Em outras palavras, é preciso haver um balanço de proteína líquido positivo (frequentemente chamado de balanço de nitrogênio, porque a proteína é rica em nitrogênio) no corpo.

Por esse motivo, as pessoas que querem muito músculo precisarão comer uma quantidade maior de proteína (e é claro, levantar pesos).





MÓDULO 6

MÉTODO FLEXÍVEL
**QUAL A QUANTIDADE
IDEAL DE PROTEÍNAS?**

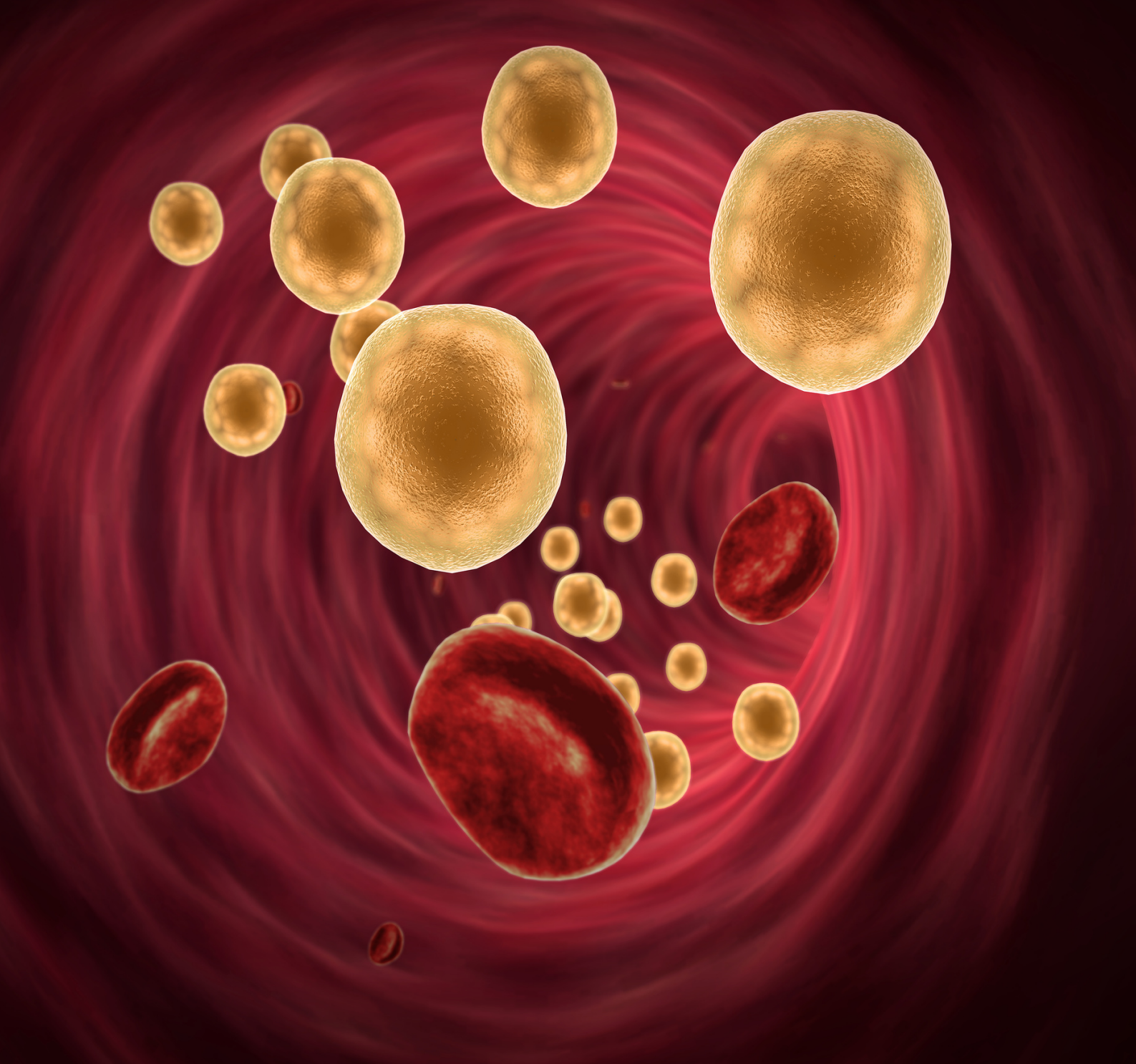
PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA

QUAL A QUANTIDADE IDEAL DE PROTEÍNAS?

Bem, para saber o quanto de proteína ingerir por dia é simples. Para pessoas que não treinam e não fazem nenhuma atividade física e só querem manter uma dose saudável de proteína, uma quantidade de 0.8 a 1g por quilo de peso corporal é suficiente.

Já para pessoas que treinam e tem um gasto calórico maior é indicado uma dose de 1.2 à 2.2g por quilo de peso corporal dependendo do seu objetivo. Então.. quem pratica atividades físicas regularmente tem uma maior necessidade diária de proteína em relação às pessoas que não fazem.

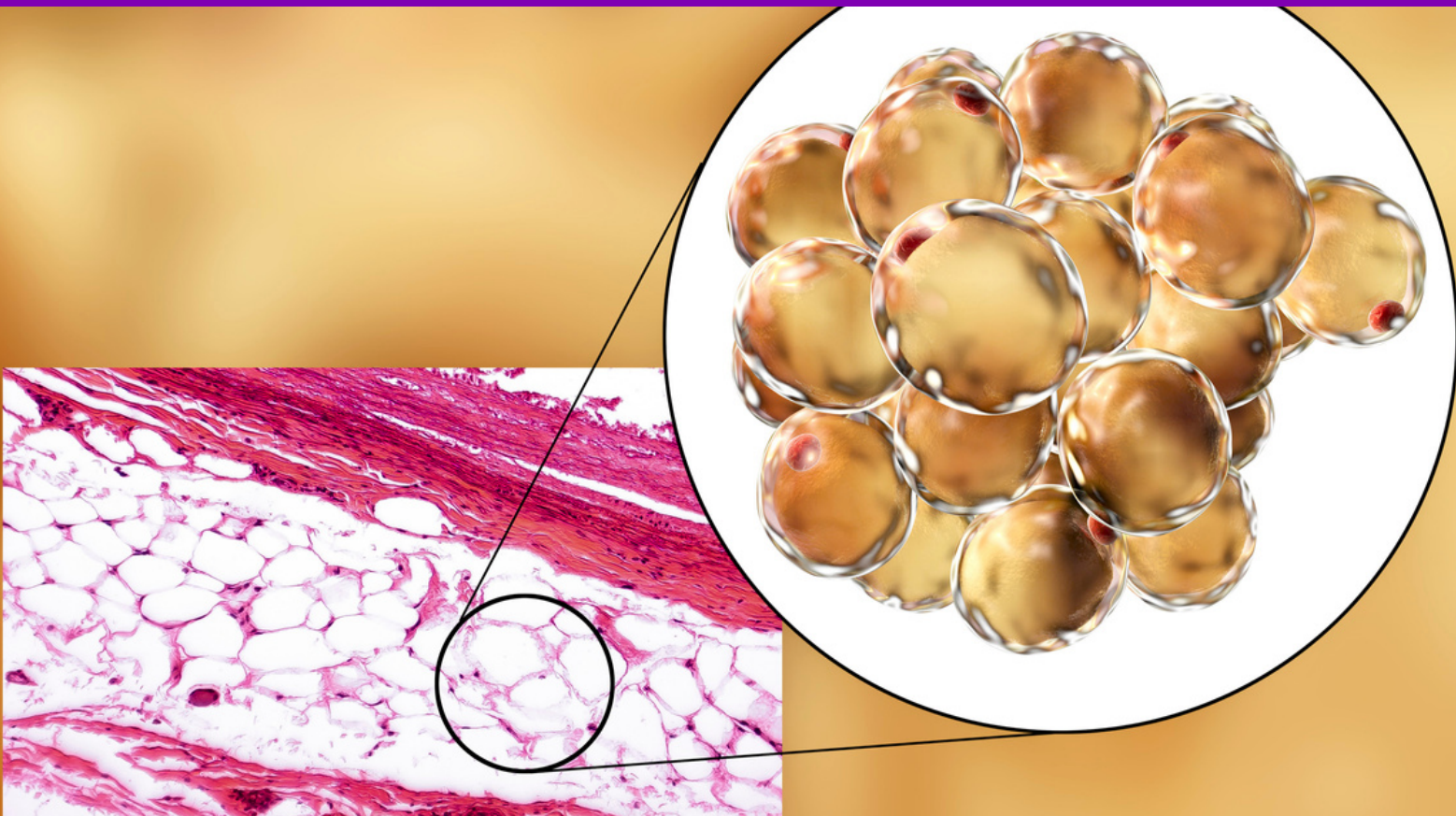
Deixando claro que, não existe um número exato de proteínas que você tem que consumir, esses valores são apenas uma estimativa. Por isso aconselho a quem está começando na dieta flexível, sempre fazer testes e ver o que é melhor para ela.



MÓDULO 7

MÉTODO FLEXÍVEL
**TUDO SOBRE A
GORDURA**

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA




Antes que eu possa me aprofundar mais sobre a gordura, vou desmitificar aqui um mito que a maioria das pessoas acreditam: o macronutriente chamado gordura não te deixa mais gordo. O principal motivo de ganhar peso ou engordar é o consumo maior de calorias, ou seja, ficar em superávit calórico.

Relembrando... Ficar em superávit calórico é ingerir mais calorias do que você gasta durante o dia.

Ex: Carla sabe que gasta 2000 calorias por dia. Se Carla consumir 2500 calorias durante todo o dia, por vários dias, ela irá ganhar peso.

Enfim, ao contrário que muitos pensam a gordura tem muitas importantes funções no nosso corpo, por exemplo: A gordura é uma importante fonte de energia e força, também possuem função estrutural no organismo, é necessária para o equilíbrio hormonal regulação e excreção de nutrientes nas células.



Então, se tiver pensando em cortar esse nutriente da sua dieta, é melhor pensar duas vezes. Como nem tudo são flores... não são todas as gorduras que são "boas". Existem dois tipos de gorduras, a gordura insaturada(herói) e a gordura saturada(vilã). -

- Mas pera ai, qual é a diferença entra elas? -

- Calma jovem gafanhoto, já vou te responder.

A nossa amiga gordura insaturada está associada ao aumento de colesterol bom(HDL) e a diminuição do risco de doenças cardíacas quando ingerida com uma certa moderação.

É nessa parcela que encontramos o tão famoso ômega-3 e ômega-6. Geralmente encontrado em atum, salmão, nozes, abacate, azeite de oliva e etc.

O nosso inimigo está na outra parcela na qual se encontram os ácidos graxos saturados e trans.

São conhecidos como fazer o oposto do que faz a gordura insaturada, aumentar o risco de doenças cardíacas, obstruindo artérias e elevando os níveis de colesterol.


Lembre-se sempre que você não deve cortar nenhum alimento da sua dieta. Tente seguir uma dieta saudável na maior parte do tempo. Tenha equilíbrio na sua dieta.



MÓDULO 8

MÉTODO FLEXÍVEL
**TUDO SOBRE O
CARBOIDRATO**

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA



Deixei esse macronutriente para o fim porquê essa será nossa sequência quando formos montar nosso plano de dieta. Primeiro vamos definir as proteínas, depois as gorduras e por fim os carboidratos.

Carboidrato... o tão temido carboidrato.

Pra quem não sabe, o carboidrato é considerado o principal combustível para o nosso cérebro.

Os carboidratos (glicídios ou hidratos de carbono) são considerados as principais fontes alimentares para a produção de energia, além de exercer inúmeras funções metabólicas e estruturais no organismo.

Eles fornecem energia imediata para as células, e é muito importante ter uma ingestão adequada de carboidratos na sua dieta, para evitar a quebra de proteínas do corpo para suprir as necessidades de energia ou glicose.

Dito isso, os carboidratos são classificados em simples e complexos.

Os carboidratos simples são formados por açúcares simples, sua estrutura química faz com que possam ser facilmente digeridos e mais rapidamente absorvidos.

Já os carboidratos complexos são formados por cadeias mais complexas de açúcares, podendo sua digestão e absorção ser mais prolongada.

CARBOIDRATOS SIMPLES



Facilmente/rapidamente digeridos e absorvidos

Fornece energia imediata, elevando subitamente a glicose sanguínea

Pico de glicemia provoca um pico de insulina, dificultando a queima de gordura e favorecendo o acúmulo desta

Devem ser consumidos com cautela e em apenas determinados momentos

Pobre em nutrientes (caloria vazia)

CARBOIDRATOS SIMPLES:



Arroz branco, macarrão, pão branco, refrigerante, doces, biscoitos, pipoca, sorvete, bebidas isotônicas, chocolates, leites e derivados.

CARBOIDRATOS COMPLEXOS:



Arroz integral, macarrão integral, pães integrais, batata doce, vegetais, grão de bico, abóbora, aveia, brócolis, milho verde, ervilha, linhaça, tomate.



MÓDULO 9

MÉTODO FLEXÍVEL A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA



A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS

A Fibra é um carboidrato complexo encontrado nas paredes celulares de todos os alimentos à base de plantas.

Enquanto o corpo converte outros carboidratos, como o amido em açúcares simples, em energia, ele não é capaz de decompor completamente.

A ingestão de fibras é essencial para o perfeito funcionamento do nosso intestino, para controlar a absorção de nutrientes indispensáveis para a saúde do organismo, para livrar o sistema gastrointestinal de toxinas nocivas e ainda para controlar o nível de colesterol.

As fibras alimentares possuem basicamente duas principais classificações que variam de acordo com a sua resposta à água:



INSOLUVEIS

Fibras que não absorvem água como a celulose, presentes em cascas de cereais, vegetais fibrosos verdes. Esse tipo de fibra não sofre quaisquer processos de hidrólise ou fermentação, sendo portanto eliminada praticamente intacta.

As fibras insolúveis são responsáveis pela limpeza de toxinas e bactérias nocivas.

SOLUVEIS

Fibras que absorvem água e formam uma espécie de goma, da textura de algo gelatinoso. As fibras solúveis envolvem as partículas de gordura e açúcar e eliminam junto com as fezes, controlando o colesterol e o diabetes.

Não podemos negar que as fibras são de suma importância para nossa saúde. As recomendações para ingestão de fibras giram em torno de 25-30g. Idosos e bebês devem consumir uma quantidade menor que esta.

Principais fontes de Fibras: Arroz integral, Banana, Ervilha, Aveia, Trigo, Feijão, Laranja, Maçã com casca, Rúcula, semente de Linhaça, Grão de Bico.



MÓDULO 10

MÉTODO FLEXÍVEL
**A IMPORTÂNCIA DOS
MICRONUTRIENTES**

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA

[illegible]

Um dos maiores erros do praticante de dieta flexível é se preocupar demais com os macronutrientes e esquecer dos micros.

O nome se refere a quantidade que o nosso corpo precisa, por isso “macro” e “micro”. Já que não somos capazes de produzi-los, devemos obtê-los através de nossa alimentação. É por isso que eles também são conhecidos como nutrientes essenciais.



A quantidade de micronutrientes de cada alimento é diferente, por isso é melhor ter uma dieta variada para obter vitaminas e minerais suficientes, já que cada um tem um papel específico na sua saúde. Elas são vitais para o crescimento, sistema imunológico, desenvolvimento do cérebro e outras tarefas importantes.

Dependendo de sua função, certos micronutrientes também desempenham um papel na prevenção e no combate às doenças.

Vitaminas e minerais são divididos em quatro categorias: vitaminas solúveis em água, vitaminas lipossolúveis, macro minerais e oligoelementos. Independentemente do tipo, eles são absorvidos de forma semelhante pelo nosso corpo e interagem em muitos processos.

Mesmo com uma dieta balanceada, é difícil ingerir a quantidade necessária desses nutrientes, principalmente para atletas e pessoas que estão em déficit calórico, pois uma menor quantidade de calorias resulta em uma menor quantidade de comida, ou seja, uma menor ingestão de nutrientes.

Por isso, é importante a suplementação com multivitamínicos; eles não vão ser a solução de todos seus problemas, mas com certeza o ajudarão. Não pense que, só porque você suplementa com vitaminas, que pode parar de comer frutas e verduras; muitas vitaminas têm uma melhor absorção quando ingeridas como alimento, e alguns suplementos têm formas baratas de vitaminas que não vão conseguir agir como devem em nosso organismo.



MÓDULO 11

MÉTODO FLEXÍVEL ENCONTRE OS SEUS MACROS

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA

A top-down view of a variety of fresh ingredients laid out on a light-colored surface. The items include: a bowl of mixed beans (red kidney beans, white beans), a plate of cooked shrimp, a cup of milk, a container of yogurt, a bowl of quinoa, two sweet potatoes, a cucumber, a bowl of lentils, a piece of salmon, a bowl of rice, a basket of eggs (one white, one brown), broccoli florets, a beetroot, and some onions. A semi-transparent purple banner with white text is overlaid across the center.

ENCONTRE OS SEUS MACROS

Esta provavelmente é a parte mais esperada do livro, aonde você calculará os seus macros e será feliz para sempre. Na verdade, se você nunca contou macros antes, achar a sua meta é fácil, atingi-la todos os dias será um grande desafio, nos primeiros dias.

Antes de começar, você precisa entender que o primeiro passo é sempre o mais difícil. Quando você começar a colocar tudo em prática, você irá sentir dificuldade. Isso é normal. Não se preocupe. Com o tempo você irá pegar o jeito.

Caso você sinta dificuldade em fazer os cálculos seguindo esse passo a passo do E-book, é só você acessar a nossa plataforma GDF e ver as aulas da nutricionista sobre esse assunto - **Plataforma GDF**



Agora você está pronta(o) para continuar... Na próxima página eu lhe apresento o seu passo a passo para ter o corpo que sempre sonhou. Irei dividir em 4 passos.

Qual é seu objetivo? perder gordura? ganhar massa magra? manter o seu peso? defina seu objetivo.

Objetivo traçado?

Vamos então para o segundo passo:

Descobrir quantas calorias o seu corpo gasta durante o dia para realizar todas as suas atividades.

Calma...

Não precisa ser um gênio para descobrir isso, bastar ter um celular ou computador com acesso à internet.

Você precisará acessar a calculadora TDEE [clcando aqui](#). Esse é o site que recomendo usar.

Obs: Quando você baixar o aplicativo MyFitnessPal e fazer a sua conta no App, o MyFitnessPal irá te fornecer uma quantidade de calorias e macros. Não use as recomendações dos aplicativos. Siga as recomendações do site TDEE.

Os cálculos serão baseados nos dados que o site TDEE fornecer.

O porquê seguir as recomendações do TDEE e não de outra ferramenta?

Por que o site TDEE é o site mais preciso. As calorias e macros fornecidas nesse site são realmente muito próximas do real.

O que você tem que ter em mente é que esses valores são apenas uma base para você seguir. Uma referência. Um ponto de partida

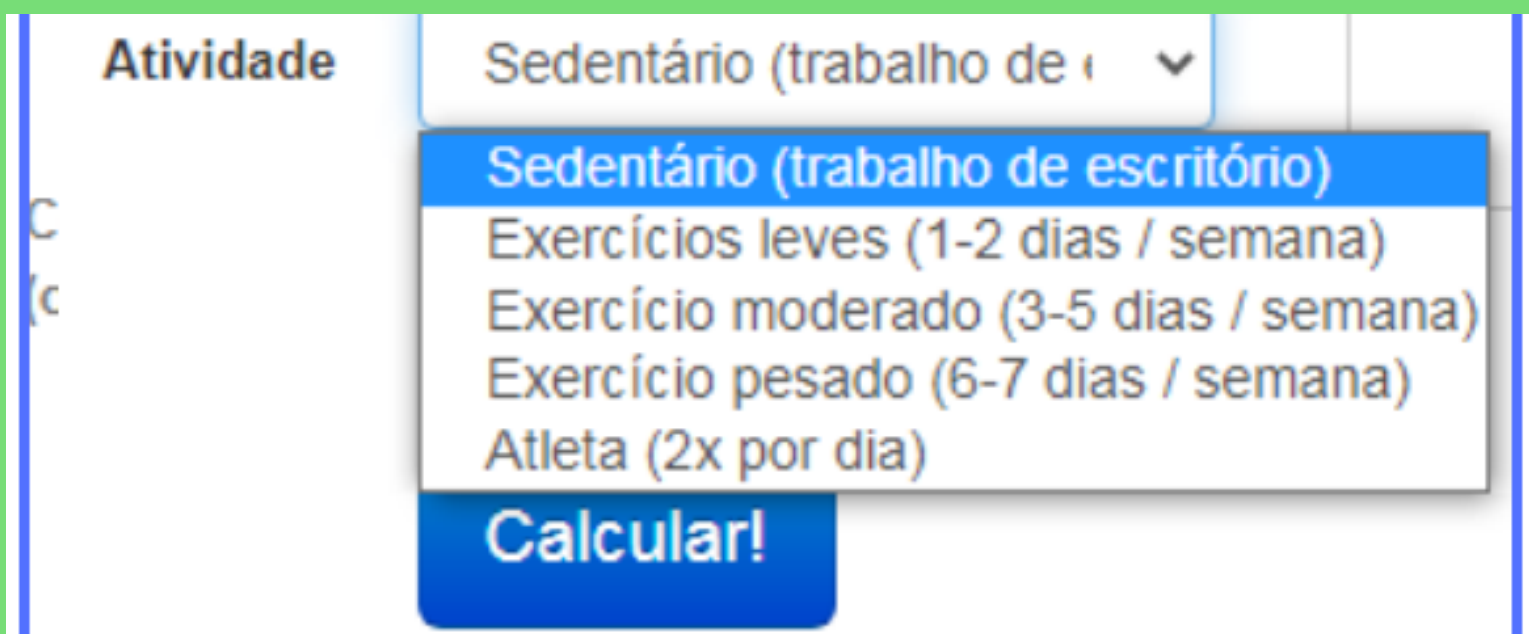
Após acessar o site, será importante você preencher os campos com os seus dados e informações como: idade, sexo, peso, altura e nível de atividade física diária. Recomendo que você acesse o site pelo computador, assim você irá conseguir traduzir o site.

The image shows a web form for calculating BMI. It has two tabs at the top: 'Imperial' and 'Métrica'. The 'Métrica' tab is selected. Below the tabs, there are several input fields:

- Gênero:** Radio buttons for 'Masculino' (selected) and 'Fêmea'.
- Era:** A text input field containing '(Idade)'.
- Peso:** A text input field containing 'kg'.
- Altura:** A text input field containing 'cm'.
- Atividade:** A dropdown menu showing 'Sedentário (trabalho de)' with a downward arrow.
- Corpo gordo (opcional) %:** A text input field containing '15'.

Below the 'Corpo gordo' field, there is a tooltip that says: 'Obtenha calibradores de gordura corporal [aqui](#).' At the bottom of the form is a large blue button labeled 'Calcular!'.

Mas atenção, você tem que estudar bem o seu nível de atividade física, por exemplo: se você é um homem e trabalha o dia todo em pé, e ainda treina, você terá um nível de atividade diferente que um homem que não faz atividade física e trabalha o dia todo em um escritório sentado. Então quando for preencher esse campo, procure escolher o mais próximo da sua realidade. Na próxima página eu explico melhor.



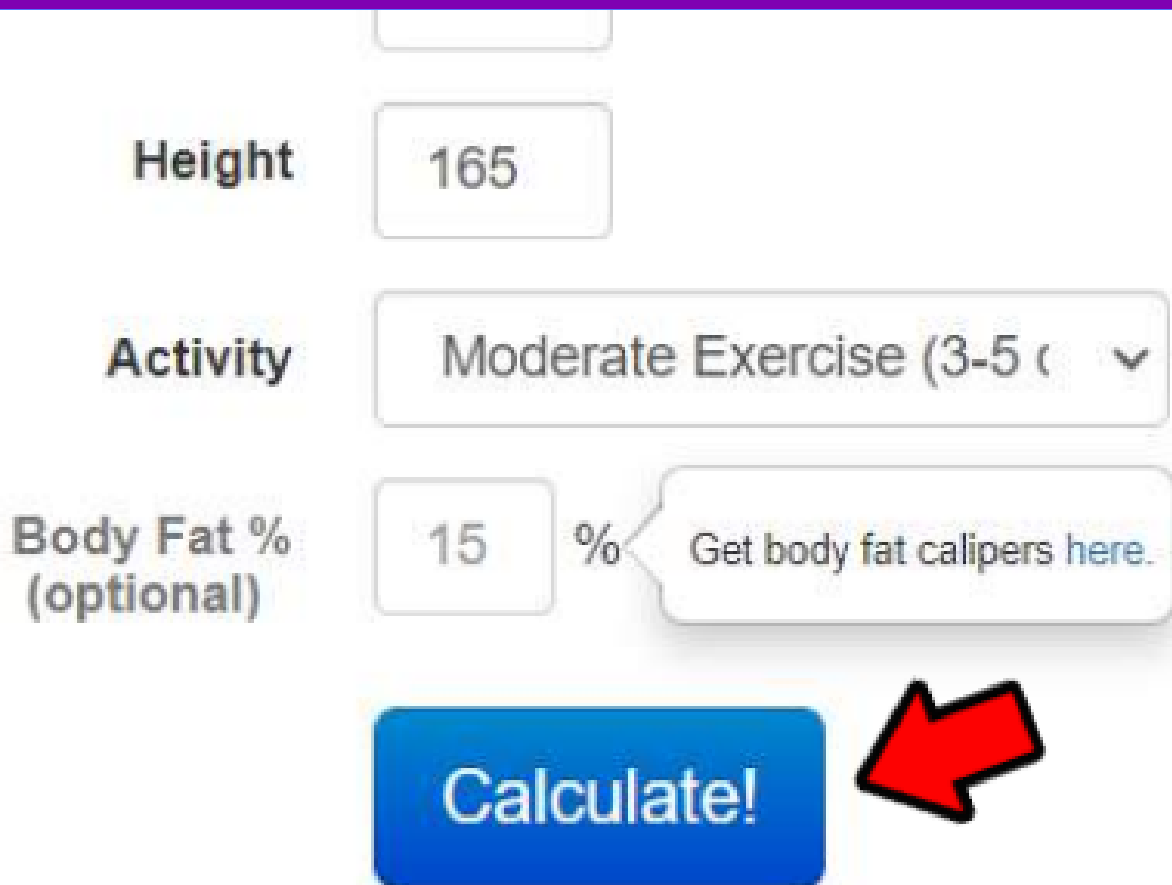
The image shows a web form with a dropdown menu for selecting an activity level. The dropdown is open, showing five options. Below the dropdown is a blue button labeled 'Calcular!'.

Atividade
Sedentário (trabalho de escritório)
Exercícios leves (1-2 dias / semana)
Exercício moderado (3-5 dias / semana)
Exercício pesado (6-7 dias / semana)
Atleta (2x por dia)

Calcular!

São 5 níveis de atividades físicas diárias. A imagem acima já consegue explicar melhor sobre a diferença entre cada nível de atividade física. O nível depende de quantas vezes você faz exercícios na semana. Tente colocar o mais próximo possível da sua realidade.

Após preencher os campos é só clicar no botão "**Calcular!**".



The image shows a portion of a web-based calculator interface. It features three input fields: 'Height' with the value '165', 'Activity' with a dropdown menu showing 'Moderate Exercise (3-5 c', and 'Body Fat % (optional)' with the value '15'. A red arrow points to a blue button labeled 'Calculate!'. A tooltip for the Body Fat field says 'Get body fat calipers [here](#)'.

Height	165
Activity	Moderate Exercise (3-5 c
Body Fat % (optional)	15 %
Get body fat calipers here.	
Calculate!	

Após preencher todos os dados referente às suas informações, a calculadora TDEE irá te fornecer suas calorias de manutenção.

Você deixou o campo de porcentagem de gordura corporal em branco. Uma fórmula mais precisa é usada para estimar seu TDEE quando você o conhece. Para saber o percentual de gordura corporal com compassos,

[Clique aqui](#)

Suas Calorias de Manutenção

2.395

calorias por dia

16.766

calorias por semana

Com base em suas estatísticas, a melhor estimativa para suas calorias de manutenção é

2.395 calorias por dia com base na fórmula Mifflin-St Jeor, que é amplamente conhecida por ser a mais precisa. A tabela abaixo mostra a diferença se você tivesse selecionado um nível de atividade diferente.

Taxa metabólica basal	1.545 calorias por dia
Sedentário	1.854 calorias por dia
Exercício leve	2.125 calorias por dia
Exercício moderado	2.395 calorias por dia
Exercício Pesado	2.666 calorias por dia
Atleta	2.936 calorias por dia

Mas o que são essas Calorias de Manutenção?

Resumidamente... Esse número é algo bem aproximado de calorias (energia) que seu corpo precisa durante o dia para realizar todas às suas atividades.

Como eu disse no início desse E-book, tudo o que você faz, gasta calorias. Dormir, respirar, correr, limpar a casa, escovar os dentes, comer, fazer digestão, sorrir, beijar, e etc... Tudo gasta calorias. Logo, esse número de calorias de manutenção é uma estimativa de quantas calorias você gasta durante o dia. Não é um valor exato, mas é muito próximo do real.

Se você consumir esse número de calorias todo os dias durante um tempo, você se manterá no seu peso, seu saldo calórico não será positivo, nem negativo, você estará em manutenção.

Você irá manter seu peso justamente porque você estará fornecendo a quantidade de energia que o seu corpo precisa. Não faltará e nem sobrá calorias.

Exemplo: Uma pessoa "X", vamos dar um nome a essa pessoa... Joãozinho.

Joãozinho acessou o site TDEE e descobriu que ele gasta 2500kcal por dia para fazer suas atividades normalmente.

Logo, se ele quiser perder peso ele terá que consumir 2000kcal por dia. Caso Joãozinho queira engordar, ele terá que consumir aproximadamente 3000kcal.

Simple não!?

Felizmente, o site TDEE fornece todas essas informações calculadas para você. Você não precisa fazer nenhum cálculo.

Ele já te dá quantas calorias você precisa ingerir para você perder peso, manter o peso e ganhar peso.

Basta você "rolar" a página um pouco para baixo e escolher o seu objetivo. A imagem abaixo irá te ajudar a encontrar melhor suas calorias referente ao seu objetivo.



Macronutrientes

Manutenção

Corte

Bulking

30/35/35 significa 30% de proteína, 35% de gorduras, 35% de carboidratos

Esses valores de macronutrientes refletem seu corte de calorias de 1.895 calorias por dia, o que é um déficit de 500 calorias por dia de sua manutenção de 2.395 calorias por dia.

Carb moderado (30/35/35)	Carb inferior (40/40/20)	Alto Carb (30/20/50)
142g de proteína	190g de proteína	142g de proteína
74g de gorduras	84g de gorduras	42g de gorduras
166g de carboidratos	95g de carboidratos	237g de carboidratos

Se você quiser emagrecer você precisa escolher a opção de "**Corte**" ou "**Cutting** (em inglês)".

Se você quiser ganhar peso é só clicar em "**Bulking**".

Nesse exemplo: **essa pessoa precisa de ingerir 1895 calorias por dia para emagrecer.**

Lembrando que cada pessoa tem diferentes objetivos, calorias e proporções de macronutrientes.

Pronto! Agora você já sabe quantas calorias você precisa ingerir todos os dias para você chegar no seu objetivo. Antes de encontrarmos os seus macros, eu preciso te alertar sobre algumas coisas.

A primeira delas é que esses valores não são exatos. Como eu já disse aqui, esses valores são um ponto de referência. São apenas um ponto de partida. Dito isso, muitas pessoas quando começam na Dieta Flexível, ficam espantadas com a quantidade de calorias que devem comer. Isso é muito comum. As pessoas acham que para emagrecer é preciso "passar fome" ou "fechar a boca". Mas saiba que não é assim que funciona.



"Mas Bruno, como eu vou emagrecer comendo isso tudo de calorias? Antes eu comia 1000 calorias e não emagrecia, agora é que não vou emagrecer mesmo...".

Ahhhh se eu ganhasse 1 real por todas as vezes que eu ouço isso das minhas alunas... Eu estaria nesse exato momento, tomando café da manhã em uma mesa gigante, farta de comida, em um hotel de luxo em Dubai. Sério... As pessoas pensam que ficar em déficit calórico é passar fome. Mas na verdade, ficar em déficit calórico é comer o máximo possível e ainda se manter em um balanço energético negativo.

Você precisa pensar em abundância, não em escassez... Quanto posso comer e ainda permanecer no meu déficit moderado? É esse o pensamento!

O seu metabolismo funciona como um forno. Quando o forno (seu metabolismo) tem pouca lenha (comida), a eficiência do forno diminui. Quando o forno tem muita lenha, a eficiência do forno aumenta. Se você cria um déficit calórico muito grande, o seu corpo não funciona como deveria, e por isso você não consegue perder gordura (MESMO COMENDO 1000 CALORIAS).

Portanto, pare de reduzir excessivamente suas calorias para um número que você não consiga sustentar de forma consistente. É aqui que o problema começa. Em vez disso: Fique em um déficit calórico moderado. No máximo 500 calorias, assim como o site TDEE recomenda.

Resumindo... No início você irá pensar que está comendo demais, mas fique tranquila(o)! Você está indo no caminho certo.

Agora estamos prontos para encontrarmos os macros. Mas também é muito simples. O site também te fornece esses valores. Na próxima página eu te explico melhor.

Quando você escolhe o seu objetivo no site, independe do objetivo (**cutting** ou **bulking**), o site te fornece 3 proporções de macros. Veja na imagem abaixo:

Macronutrientes:

Manutenção

Corte

Bulking

30/35/35 significa 30% de proteína, 35% de gorduras, 35% de carboidratos

Esses valores de macronutrientes refletem seu corte de calorias de **1.895** calorias por dia, o que é um déficit de 500 calorias por dia de sua manutenção de **2.395** calorias por dia.

Carb moderado (30/35/35)

142g de
proteína

74g de
gorduras

166g de
carboidratos

PROPORÇÃO 1

Carb inferior (40/40/20)

190g de
proteína

84g de
gorduras

95g de
carboidratos

PROPORÇÃO 2

Alto Carb (30/20/50)

142g de
proteína

42g de
gorduras

237g de
carboidratos

PROPORÇÃO 3

Qual proporção escolher?

Respondendo essa dúvida, você pode escolher qualquer uma dessas três proporções. A diferença entre elas são os carboidratos. Na proporção 1 os carboidratos são moderados, na proporção 2 os carboidratos são baixos e na proporção 3 os carboidratos são altos.

Quando você for escolher sua proporção de macronutrientes você precisa analisar um fator muito importante:

A sua adaptação à aqueles macros.

Por exemplo: Algumas pessoas não conseguem seguir uma dieta com baixo carboidratos. Nesse caso, para esse exemplo, essa pessoa deveria escolher a proporção 1 (moderado carboidratos) ou a proporção 3 (alto carboidratos).

Prontinho!

Agora você já sabe quais são suas calorias e quais são os seus macros.

Basta você adicionar esses dados nos aplicativos rastreadores de calorias. Assista a aula 16 e 17 onde a nutricionista mostra o passo a passo de como fazer isso [clikando aqui](#)





MÓDULO 12

MÉTODO FLEXÍVEL CONTE OS SEUS MACROS

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA



CONTE OS SEUS MACROS

Creio que você já calculou seus macros, certo? Então, vamos para o último passo da dieta: Bata os seus macros.

Porquê contar os macros?

Normalmente, quem conta macros é porque tem determinados objetivos: perder peso, ganhar massa muscular, melhorar a performance nos treinos, etc. Eu considero que este contar macros pode ser bastante útil para que fiquemos a conhecer um pouco melhor a composição dos alimentos, o que estes nos podem oferecer, bem como a ganhar uma maior sensibilidade no que toca às quantidades que costumamos ingerir.

Quantas vezes ouvimos pessoas à nossa volta dizerem que “Comem de forma saudável” mas não conseguem perder peso? Pois é, a verdade é que, mais ou menos saudáveis, todos os alimentos têm calorias e, como tal, devem ser inseridos na nossa alimentação com moderação, e tendo sempre em conta as nossas necessidades.



E isso aplica-se tanto a flocos de aveia, batata doce ou manteiga de amendoim, como a gelados ou chocolates, que podem, SIM, ter lugar na nossa alimentação, sem que isso seja considerado um erro, desde que na quantidade certa.

O que você precisa para contar seus macros?


- **Uma balança de cozinha, para você pesar os alimentos.** E antes que você torça o nariz... sim, no início você precisa sim de uma balança de cozinha para rastrear suas calorias e ter ótimos resultados. Sem uma balança de cozinha no início você terá seus resultados prejudicados. Não se preocupe...
- **Você não vai viver em função de uma balança.** Com o tempo você vai pegando o jeito e vai deixando a balança de lado.
- **Um APP de contagem de calorias e macronutrientes que você vai instalar no computador ou no seu celular.** No nosso caso, eu recomendo o Myfitnesspal, que é bastante fácil de utilizar e tem uma boa base de dados (tem um mini curso inteiro aqui no material sobre o APP, não se preocupe!).
- **E por último, você irá precisar de consistência e paciência.** Como tudo na vida, quando queremos aprender e aplicar algo novo, temos de nos empenhar e dar o nosso melhor, e aqui não será diferente.



MÓDULO 13

MÉTODO FLEXÍVEL
**COMO PESAR OS
ALIMENTOS?**

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA



Primeiramente você tem que saber que os macros de um alimento pesado cru é totalmente diferente dos macros de um alimento pesado cozido. Quero dizer que 100 gramas de peito de frango pesado cru não tem a mesma quantidade de proteínas que 100 gramas de peito de frango pesado cozido.

ATENÇÃO

O frango não perde nem ganha proteínas depois de cozido, mas ele perde água, o que faz com que o tamanho da porção seja diferente.

De qualquer forma, aquele peito de frango agora grelhado tem o mesmo número de proteínas só que em uma quantidade menor de frango. Em outras palavras, ele tem uma concentração mais alta de proteínas. Cem gramas de frango cru costumam ter cerca de 22 gramas de proteína. Se grelharmos e reduzimos o seu peso para 70g, ele ainda contém 22 gramas de proteína, mas agora em apenas 70g de frango. Fazendo uma regra de três, encontramos que 100g de frango grelhado teriam 31,5 gramas de proteína. A mesma coisa acontece com os outros macronutrientes, porém em concentrações diferentes.

Quando for pesar o alimento, pese como quiser. Lembre-se de colocar os macros de acordo com o alimento. Se for pesar o alimento cru, adicione no APP o alimento cru. E vice e versa. Veja o exemplo na próxima página.

Exemplo 1:

Arroz Branco Cru

Taco 2011, 100 g



91%
78,8 g
Carb

1%
0,3 g
Gorduras

8%
7,2 g
Proteínas

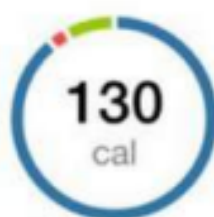
Tamanho da porção

100 g

Exemplo 2:

Arroz Branco, Cozido

Taco, 100 g



89%
28,1 g
Carb

3%
0,4 g
Gorduras

8%
2,6 g
Proteínas

Tamanho da porção

100 g

Observe que na imagem acima os registros são do "arroz branco" em ambos os casos apresenta 100 gramas.

A diferença é que no primeiro o Arroz estava cru e no segundo caso o Arroz estava cozido.

Preste muita atenção nisso.

Uma dica que eu dou para quem é iniciante é primeiro preparar os alimentos e depois pesar: basta colocar o prato na balança e zerá-la.

Depois disso, coloque a sua fonte de proteína e zere a balança novamente, e repita o processo com os outros alimentos.



MÓDULO 14

MÉTODO FLEXÍVEL
**COMO USAR O
MYFITNESSPAL**

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA

COMO USAR O myfitnesspal



O uso do aplicativo MyFitnessPal é algo recorrente entre praticantes de dietas, pois antes de seu uso era necessário planejá-la em planilhas, por exemplo, no Excel. Graças a este aplicativo agora podemos encaixar alimentos em refeições de maneira simples e eficaz – levando em conta os macronutrientes.

Imagine as antigas recomendações de alimentos ou substituições, os quais eram alimentos com informações nutricionais, quase, idênticas.

Agora, você, pode fazer o mesmo, modificar as suas alimentações, mas antes deve saber como usar myfitnesspal.

O Myfitnesspal é, um contador de calorias online, semelhante ao app – aplicativo -, Fatsecret. Ele funciona da seguinte maneira: você adiciona o alimento, por exemplo, arroz branco cozido no almoço, as calorias e macronutrientes – carboidratos, proteínas e gorduras -, serão descontadas do valor determinado pelo usuário. O objetivo de descontar os valores é ingerir, exatamente, os valores determinados, a título de exemplo, para emagrecer, ganhar peso ou manter o peso.

O primeiro passo é fundamental, deve-se efetuar o download do aplicativo em seu dispositivo Android, IOS ou Windows.

O próximo passo é realizar seu cadastro. Você pode optar cadastrar-se via Facebook (onde ele já preencherá as informações: data de nascimento, idade, gênero, etc) ou cadastra-se via e-mail nesta opção você preencherá todas opções listadas acima, no caso do Facebook).

Depois de ter feito o cadastro é só começar o App. Para registrar os alimentos ingeridos você deve seguir a seguinte sequência:

1. Para acrescentar alimentos nas refeições, você deve clicar no "X" que aparece no canto inferior direito e após isto clicar novamente em "alimentos";
2. Você perceberá que abriu uma aba escrito "refeições", clique na refeição, que desejar;
3. Agora digite o nome do alimento, por exemplo, foi utilizado o alimento "batata doce";
4. Clique na caixa do alimento;
5. Defina a quantidade do alimento que você vai ingerir ou ingeriu e pronto.



MÓDULO 15

MÉTODO FLEXÍVEL
**DEVO ADICIONAR OS
EXERCÍCIOS NO
APLICATIVO?**

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA

Lembrando que você tem acesso à um mini curso completo sobre como usar o MyfitnessPal.

Eu recomendo muito que você assista todas as aulas. Assim você irá entender melhor como usar o aplicativo.

Para acessar essas aulas é só clicar aqui



DEVO ADICIONAR OS EXERCÍCIOS NO APLICATIVO?

A grande maioria dos aplicativos permitem que você adicione as calorias gastas durante os exercícios em seu diário, porém você não deve adicionar as calorias gastas durante os seus exercícios nos aplicativos.

Quando você entra no site TDEE e calcula os seus macros, você escolhe um **nível de atividade física**. Esse nível de atividade física nada mais é do que uma estimativa de quantas calorias você gasta durante os exercícios. Ou seja, no cálculo está adicionado essa quantidade de calorias gastas durante o exercício.

Se você adicionar os exercícios no aplicativo, você estará adicionando o seu gasto calórico duas vezes e com isso você pode acabar atrapalhando os seus resultados.

Você irá adicionar as calorias gastas durante os exercícios nos aplicativos somente se você for uma pessoa sedentária e que faz exercícios esporadicamente.

Você terá escolhido a opção "Sedentária" no TDEE e será necessário adicionar as calorias gastas durante os seus exercícios nos dias em que você realizá-los.





MÓDULO 16

MÉTODO FLEXÍVEL

QUANDO FAZER AJUSTES NA SUA DIETA?

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA



Essa é uma dúvida muito recorrente no dia a dia das pessoas que fazem dieta. É simples fazer mudanças na dieta mas onde quase todo mundo erra é quando fazer mudanças na dieta.

Vamos supor que você é uma pessoa que tem sua TDEE por volta de 2500 calorias, e você tem o objetivo de perder gordura, ok?

Então, para você perder peso você deverá retirar da sua TDEE por volta de 500 calorias, logo, irá consumir 2000 calorias.

Nesse exemplo você estará em déficit de 3500 calorias semanais (500×7).


Até agora tudo certo, nas primeiras semanas você conseguiu perder bastante gordura mas chegou em um ponto que você estagnou, você não conseguiu mais perder gordura.

O que fazer?

Se você ficar estagnada(o) por três ou mais semanas consecutivas, pode ser hora de fazer um novo ajuste na dieta. Basta você reduzir as calorias da sua dieta atual.

O número de calorias reduzidas depende de seu número de calorias atual; às vezes, cinquenta calorias podem fazer diferença, acredite ou não. O segredo é fazer cortes pequenos para que consiga comer bastante e ainda continuar perdendo peso.

Se o corte não tiver sido o ideal, você poderá reduzir mais um pouco na semana seguinte, sempre monitorando isso de acordo com suas pesagens.



A recomendação que dou é reduzir 5-10% das calorias quando estagnar (essa recomendação também serve para quem quer ganhar massa muscular).

PRESTE ATENÇÃO

Você fará ajustes na sua dieta apenas quando o seu peso estagnar. Uma coisa que você precisa saber é que o seu peso demora alguns meses para estagnar. Não fique na neura de querer mudar suas calorias só porque seu peso não desceu de uma semana para outra.

E já que estamos falando de peso, eu preciso te dizer que o peso na balança não é tudo. Muitas pessoas desistem da dieta só porquê o peso não está se movendo. A balança não é o único parâmetro para você medir seu progresso.

Outro dia eu recebi uma mensagem de uma aluna me dizendo que estava muito triste porque ela não estava progredindo. Ela me disse que ela estava fazendo tudo certo. Ela estava em déficit calórico e estava se exercitando todos os dias, mas no peso na balança não descia.

Perguntei pra ela sobre suas roupas. Como estavam vestindo nela... A resposta foi essa: "Eu estou me sentindo muito bem nas minhas roupas. Estou até usando uma blusa que há anos não vestia mais em mim". Ela ainda me disse que estava notando que ela tinha menos gordura corporal e que os músculos pareciam estar maiores. Consegue perceber que o peso não é tudo?



Ela teve um ótimo progresso. Mas como a balança não tinha diminuído, ela achou que não estava progredindo. Ela quase desistiu.

Mal sabia ela que estava no caminho certo.

Ouça... Aprenda de uma vez por todas: O seu peso na balança não é a única forma de medir seu progresso. É comum iniciantes perder gordura e ganhar músculos ao mesmo tempo. Isso é incrível.

Outra coisa que acontece muito é a pessoa pensar que o progresso está sendo muito lento. Há algumas semanas atrás, uma aluna do Guia da Dieta Flexível me mandou uma mensagem na comunidade flexível. Ela disse que estava tentando perder 15 quilos há mais de 04 anos, e durante esse tempo, ela esteve em muitos programas de dieta diferentes e nada de conseguir atingir seus objetivos.

Quando li a mensagem dela, decidi fazer uma simples equação matemática. Eu disse: "15 kg parecem uma tarefa impossível, mas se você perder APENAS 1 kg por semana, daqui a 04 meses você irá conseguir atingir sua meta".

Naquele momento, ela respondeu que, através dessa simples equação, seus objetivos de perda de peso não pareciam mais uma tarefa impossível.

Ela nunca pensou sobre seus objetivos dessa maneira e começou a perceber com o meu apoio e orientação passo a passo...

Em quatro meses, ela poderia atingir esse objetivo.

O que eu quero que você entenda é que pequenas mudanças, geram **GRANDES RESULTADOS!**

Se você continuar pulando de uma dieta para outra você irá continuar sem resultados.

Veja que a perda de peso pode ser divertida e fácil quando você tem o suporte certo!

Estou aqui para mostrar como atingir suas metas de perda de peso, ingerindo a quantidade certa de calorias e alimentos que você ama! Sem neuras, sem passar fome, sem restrições.





MÓDULO 17

MÉTODO FLEXÍVEL

**COMO SABER SE ESTOU
NO CAMINHO CERTO?**

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA

COMO SABER SE ESTOU NO CAMINHO CERTO?



Como eu disse acima, a balança não é a única maneira de medir o seu progresso.

Eu recomendo que você use além da balança, outras ferramentas para saber se você está progredindo.

Antes de começar, tire fotos de vários ângulos diferentes para no futuro você fazer comparações.

Outra coisa que você deve fazer é tirar suas medidas usando uma fita métrica. Assim você irá entender melhor como o seu corpo está reagindo à sua dieta. Você também pode prestar atenção em como suas roupas estão vestindo em você. Tudo isso servirá como base para saber se você está progredindo.



MÓDULO 18

MÉTODO FLEXÍVEL

**O PROGRESSO NÃO É
LINEAR**

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA

O PROGRESSO NÃO É LINEAR

Outra dica é não ficar se pesando todos os dias. Isso porquê o nosso corpo é muito complexo. Recomendo que você se pese no máximo uma vez por semana. Veja a Imagem abaixo.



Perceba nesse gráfico de perda de peso, que teve semanas em que essa pessoa perdeu peso, teve semanas que ela ganhou peso e teve semanas que ela ganhou peso (mesmo em uma dieta de perda peso).

Perceba também que à longo prazo, essa pessoa do exemplo acabou perdendo bastante peso.

Por isso, entenda que o seu progresso não será linear.

Aceite isso e foque em ter resultados à longo prazo.

Não fique se pesando todos os dias.

Isso pode acabar te prejudicando





MÓDULO 19

MÉTODO FLEXÍVEL

CONSIDERAÇÕES FINAIS

PERCA PESO COMENDO O QUE VOCÊ AMA



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dieta flexível é um estilo de vida que consiste em manter uma alimentação saudável sem restrições.

Uma vantagem desta dieta é que ela ajuda a planejar melhor a alimentação e não apenas seguir um cardápio.

Desta forma, a pessoa pode ter maior facilidade na hora de pensar em reeducação alimentar.

Seguir a dieta flexível significa que estarás menos propenso a precipitar-te em comidas menos saudáveis, pois é permitido o seu consumo controlado, logo é uma dieta bastante sustentável a longo prazo.

É importante lembrar que a alimentação deve ser baseada em vegetais, frutas, alimentos integrais e gorduras boas, sendo possível incluir doces, bolos e frituras de vez em quando, como exceção da rotina principal e em substituição a outros alimentos para ter um equilíbrio nas calorias totais.

O método de emagrecimento GDF foi escrito com o intuito de ajudar as pessoas que querem transformar seu corpo e não sabem por onde começar.

Espero de coração que você tenha aprendido bastante conteúdo nesse guia.

Lembrando que esse e-book de forma alguma substituí o trabalho do profissional da nutrição.

Saiba que para ter uma dieta saudável é importante consultar um nutricionista a fim de saber qual a fim de saber qual é a alimentação ideal pra você.

