

MARIANE OLIVEIRA

# A Jornada do Emagrecimento



- AVISO LEGAL E DIREITOS AUTORAIS

ESTE CONTEÚDO FOI IDEALIZADO E DESENVOLVIDO PELA AUTORA MARIANE OLIVEIRA E ENCONTRA-SE PROTEGIDO PELAS LEIS DE DIREITOS AUTORAIS. É EXPRESSAMENTE PROIBIDA A CÓPIA, REPRODUÇÃO, DISTRIBUIÇÃO, VENDA OU QUALQUER FORMA DE COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E POR ESCRITO DA AUTORA. TODAS AS INFORMAÇÕES, MÉTODOS, EXEMPLOS E ORIENTAÇÕES AQUI APRESENTADOS SÃO FRUTO DE SUA MENTORIA, COM APOIO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL APENAS PARA REVISÃO E MELHORIA TEXTUAL, POR MEIO DA PLATAFORMA DE SITES WEBNODE. AO ACESSAR ESTE CONTEÚDO, VOCÊ DECLARA ESTAR CIENTE DE QUE QUALQUER USO INDEVIDO PODERÁ RESULTAR EM MEDIDAS LEGAIS CABÍVEIS, PRESERVANDO A INTEGRIDADE E ORIGINALIDADE DO TRABALHO DA AUTORA. AS IMAGENS DE FOTOS FORAM SELECIONADAS NA PLATAFORMA DE DESIGN GRÁFICO [CANVA.COM](https://www.canva.com), APENAS PARA FINS ILUSTRATIVOS. AS PESSOAS MOSTRADAS NAS IMAGENS NÃO SÃO MODELOS. ESTE LIVRO NÃO PROMETE UM EMAGRECIMENTO MILAGROSO OU CURA DE QUAISQUER DOENÇAS, PROCURE SEMPRE A AJUDA DE UM MÉDICO ESPECIALISTA.

EMAGRECER COM SAÚDE SIGNIFICA COMBINAR ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, MOVIMENTO DIÁRIO E CUIDADO COM A MENTE. PRIORIZE ALIMENTOS NATURAIS, COMO FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, GRÃOS INTEGRAIS E BOAS FONTES DE PROTEÍNA, REDUZINDO ULTRAPROCESSADOS, AÇÚCAR E EXCESSO DE GORDURA. COMA EM HORÁRIOS REGULARES, MASTIGUE DEVAGAR E APRENDA A RECONHECER A FOME FÍSICA E A SACIEDADE, EVITANDO DIETAS EXTREMAS QUE PROMETEM RESULTADOS RÁPIDOS, MAS PREJUDICAM O METABOLISMO E FAVORECEM O EFEITO SANFONA.

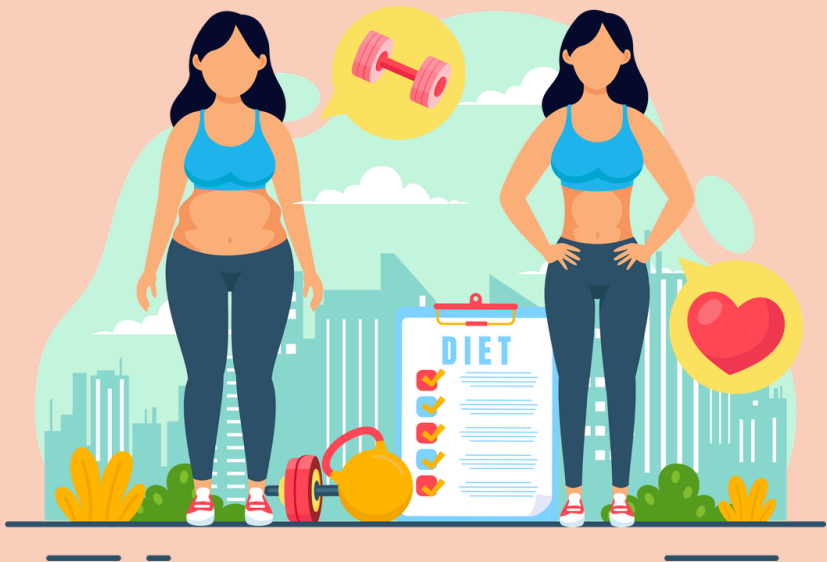
INCLUA ATIVIDADE FÍSICA QUE VOCÊ GOSTE, COMO CAMINHADA, DANÇA, MUSCULAÇÃO OU ESPORTES, PELO MENOS 150 MINUTOS POR SEMANA. DURMA BEM, BEBA ÁGUA AO LONGO DO DIA E CUIDE DO ESTRESSE COM TÉCNICAS DE RELAXAMENTO OU HOBBIES. SE POSSÍVEL, BUSQUE ACOMPANHAMENTO DE NUTRICIONISTA E MÉDICO PARA ADAPTAR O PLANO ÀS SUAS NECESSIDADES E CONDIÇÕES DE SAÚDE.

ALGUMAS ATITUDES SIMPLES AJUDAM MUITO NO PROCESSO:

- PLANEJAR REFEIÇÕES PARA EVITAR BELISCOS IMPULSIVOS.
- MONTAR PRATOS COLORIDOS, COM METADE DE VEGETAIS, UM QUARTO DE PROTEÍNA E UM QUARTO DE CARBOIDRATOS INTEGRAIS.
- EVITAR BEBER CALORIAS, PREFERINDO ÁGUA, CHÁS SEM AÇÚCAR E CAFÉ SEM EXCESSO DE ADOÇANTE.
- MANTER CONSTÂNCIA: FOCHE EM PROGRESSO, NÃO EM PERFEIÇÃO.

LEMBRE-SE DE QUE CADA CORPO TEM SEU RITMO. EMAGRECER COM SAÚDE É UM PROCESSO GRADUAL, SUSTENTÁVEL E RESPEITOSO COM O SEU ORGANISMO. O OBJETIVO PRINCIPAL DEVE SER GANHAR QUALIDADE DE VIDA, ENERGIA E BEM-ESTAR, E NÃO APENAS VER UM NÚMERO MENOR NA BALANÇA.

# Malefícios das dietas malucas



DIETAS MALUCAS, MUITO RESTRITIVAS OU QUE PROMETEM RESULTADOS RÁPIDOS, PODEM CAUSAR DIVERSOS PREJUÍZOS À SAÚDE. A PERDA DE PESO COSTUMA SER TEMPORÁRIA, POIS O CORPO ENTRA EM MODO DE ECONOMIA DE ENERGIA, DIMINUINDO O METABOLISMO E FAVORECENDO O EFEITO SANFONA. A FALTA DE NUTRIENTES ESSENCIAIS AUMENTA O RISCO DE QUEDA DE CABELO, UNHAS FRACAS, CANSAÇO EXTREMO, IRRITABILIDADE E DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO.

ALÉM DISSO, ESSAS DIETAS PODEM DESREGULAR HORMÔNIOS, PREJUDICAR O INTESTINO, CAUSAR TONTURAS, DESMAIOS E ATÉ SOBRECARGA DO CORAÇÃO E DOS RINS. A RELAÇÃO COM A COMIDA TAMBÉM FICA COMPROMETIDA, FAVORECENDO CULPA, COMPULSÃO ALIMENTAR E TRANSTORNOS ALIMENTARES. PARA EMAGRECER COM SEGURANÇA, O IDEAL É BUSCAR ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL E ADOTAR MUDANÇAS DE HÁBITO SUSTENTÁVEIS.

# Como trabalhar a mente para emagrecer



EMAGRECER DE FORMA SUSTENTÁVEL COMEÇA NA MENTE. ANTES DE MUDAR O PRATO, É ESSENCIAL MUDAR A FORMA COMO VOCÊ PENSA SOBRE COMIDA, CORPO E HÁBITOS DIÁRIOS. TRABALHAR A MENTE PARA EMAGRECER SIGNIFICA DESENVOLVER CONSCIÊNCIA, AUTOCONTROLE E COMPAIXÃO CONSIGO MESMO, EM VEZ DE VIVER EM GUERRA COM A BALANÇA. AO ENTENDER SEUS GATILHOS EMOCIONAIS, VOCÊ APRENDE A DIFERENCIAR FOME FÍSICA DE VONTADE DE COMER POR ANSIEDADE, TÉDIO OU ESTRESSE.

PRÁTICAS COMO REGISTRAR O QUE VOCÊ COME, PLANEJAR REFEIÇÕES E ESTABELECEER METAS REALISTAS AJUDAM O CÉREBRO A CRIAR NOVAS ROTINAS. TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO, MEDITAÇÃO E PAUSAS CONSCIENTES ANTES DE COMER FORTALECEM O AUTOCONTROLE. REESTRUTURAR PENSAMENTOS SABOTADORES – COMO “JÁ ESTRAGUEI TUDO” – POR FRASES MAIS EQUILIBRADAS É FUNDAMENTAL PARA MANTER A MOTIVAÇÃO. QUANDO A MENTE ESTÁ ALINHADA COM SEUS OBJETIVOS, O EMAGRECIMENTO DEIXA DE SER UM CASTIGO E SE TORNA UM PROCESSO DE CUIDADO E EVOLUÇÃO PESSOAL.

PARA TRABALHAR A MENTE, COMECE  
DEFININDO UM PORQUÊ FORTE PARA  
EMAGRECER: MAIS SAÚDE, DISPOSIÇÃO,  
AUTOESTIMA OU QUALIDADE DE VIDA.  
ESCREVA ESSE MOTIVO E RELEIA  
DIARIAMENTE. EM SEGUIDA, CRIE  
PEQUENAS METAS SEMANAIS, COMO  
CAMINHAR TRÊS VEZES, BEBER MAIS  
ÁGUA OU REDUZIR BEBIDAS  
AÇUCARADAS. METAS PEQUENAS E  
ALCANÇÁVEIS TREINAM O CÉREBRO A  
ASSOCIAR ESFORÇO COM RECOMPENSA,  
AUMENTANDO A CONFIANÇA.

OUTRA ESTRATÉGIA PODEROSA É  
PRATICAR MINDFUL EATING  
(ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE): COMER  
DEVAGAR, SEM CELULAR OU TV,  
PRESTANDO ATENÇÃO EM SABORES,  
TEXTURAS E SINAIS DE SACIEDADE. ISSO  
REDUZ EXAGEROS AUTOMÁTICOS.  
CULTIVAR UM DIÁLOGO INTERNO GENTIL  
– RECONHECENDO ERROS SEM SE PUNIR  
– EVITA CICLOS DE CULPA E COMPULSÃO.  
COM CONSISTÊNCIA, SUA MENTE  
APRENDE QUE EMAGRECER NÃO É UMA  
CORRIDA, MAS UM CAMINHO DE  
AUTOCONHECIMENTO, NO QUAL CADA  
ESCOLHA CONTA E PODE SER AJUSTADA,  
SEM EXTREMISMOS.

# Tabela nutricional de alimentos para emagrecer

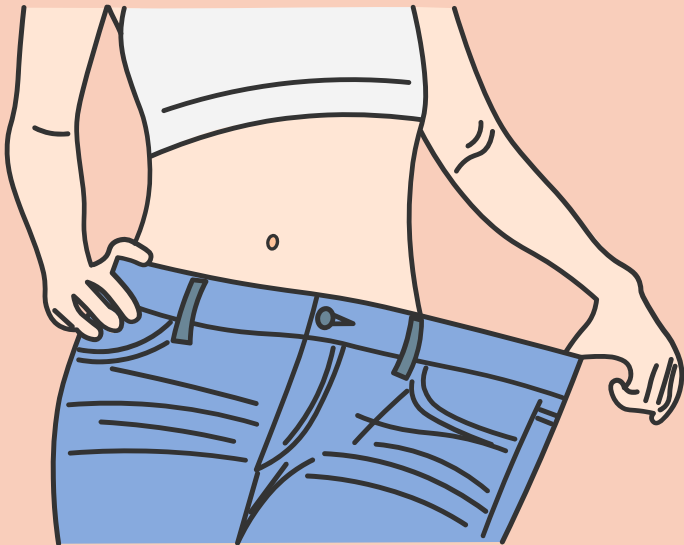


CONHECER A TABELA NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS É ESSENCIAL PARA EMAGRECER COM SAÚDE. ABAIXO VOCÊ ENCONTRA EXEMPLOS DE PORÇÕES COMUNS, COM CALORIAS APROXIMADAS, PROTEÍNAS, CARBOIDRATOS E GORDURAS, PARA AJUDAR NO PLANEJAMENTO DAS REFEIÇÕES. USE ESTES VALORES COMO REFERÊNCIA GERAL; RÓTULOS DE PRODUTOS E ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL SEMPRE TRAZEM DADOS MAIS PRECISOS PARA O SEU CASO.

- PEITO DE FRANGO GRELHADO (100 G):  
~165 KCAL, 31 G PROTEÍNA, 0 G  
CARBOIDRATO, 3,5 G GORDURA.
- OVO COZIDO (1 UNIDADE MÉDIA – 50 G):  
~70 KCAL, 6 G PROTEÍNA, 0,5 G  
CARBOIDRATO, 5 G GORDURA.
- ARROZ INTEGRAL COZIDO (100 G): ~110  
KCAL, 2,5 G PROTEÍNA, 23 G  
CARBOIDRATO, 0,9 G GORDURA.
- FEIJÃO COZIDO (100 G): ~76 KCAL, 4,5 G  
PROTEÍNA, 13 G CARBOIDRATO, 0,5 G  
GORDURA.
- BRÓCOLIS COZIDO (100 G): ~35 KCAL,  
2,5 G PROTEÍNA, 7 G CARBOIDRATO, 0,4  
G GORDURA.
- ABOBRINHA COZIDA (100 G): ~20 KCAL,  
1,5 G PROTEÍNA, 4 G CARBOIDRATO, 0,3  
G GORDURA.

- MAÇÃ COM CASCA (1 UNIDADE MÉDIA – 130 G): ~70 KCAL, 0,3 G PROTEÍNA, 19 G CARBOIDRATO, 0,2 G GORDURA.
- BANANA PRATA (1 UNIDADE MÉDIA – 80 G): ~70 KCAL, 1 G PROTEÍNA, 18 G CARBOIDRATO, 0,2 G GORDURA.
- IOGURTE NATURAL DESNATADO (170 G): ~90 KCAL, 9 G PROTEÍNA, 13 G CARBOIDRATO, 0 G GORDURA.
- AVEIA EM FLOCOS (30 G – 3 COLHERES DE SOPA): ~110 KCAL, 4 G PROTEÍNA, 19 G CARBOIDRATO, 2 G GORDURA.
- CASTANHA-DO-PARÁ (1 UNIDADE – 5 G): ~33 KCAL, 0,7 G PROTEÍNA, 0,6 G CARBOIDRATO, 3,3 G GORDURA.
- AZEITE DE OLIVA (1 COLHER DE CHÁ – 5 ML): ~40 KCAL, 0 G PROTEÍNA, 0 G CARBOIDRATO, 4,5 G GORDURA.

# A jornada do emagrecimento



EMAGRECER ACONTECE QUANDO O CORPO GASTA MAIS ENERGIA DO QUE RECEBE PELA ALIMENTAÇÃO. ISSO SE CHAMA DÉFICIT CALÓRICO. ELE PODE SER ALCANÇADO COMENDO UM POUCO MENOS, ESCOLHENDO ALIMENTOS MAIS NATURAIS E SE MOVIMENTANDO MAIS NO DIA A DIA. NÃO EXISTE UM ÚNICO ALIMENTO OU TREINO MILAGROSO: É O CONJUNTO DE HÁBITOS CONSISTENTES QUE FAZ DIFERENÇA.

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, SONO DE QUALIDADE, CONTROLE DO ESTRESSE E ATIVIDADE FÍSICA REGULAR AJUDAM A REGULAR HORMÔNIOS DA FOME E DA SACIEDADE, FACILITANDO A PERDA DE GORDURA. DIETAS MUITO RESTRITIVAS ATÉ PODEM FUNCIONAR POR POUCO TEMPO, MAS COSTUMAM SER DIFÍCEIS DE MANTER. O EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL É GRADUAL, SUSTENTÁVEL E RESPEITA O CORPO E A MENTE.

## ALGUNS PONTOS IMPORTANTES PARA EMAGRECER COM SAÚDE:

- COMER MAIS ALIMENTOS IN NATURA (FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, GRÃOS INTEGRAIS).
- REDUZIR ULTRAPROCESSADOS, BEBIDAS AÇUCARADAS E FRITURAS FREQUENTES.
- PRATICAR EXERCÍCIOS QUE COMBINEM FORÇA E ATIVIDADES AERÓBICAS.
- DORMIR BEM, POIS NOITES RUINS AUMENTAM A FOME E A VONTADE DE DOCES.
- TER PACIÊNCIA: RESULTADOS DURADOUROS LEVAM SEMANAS E MESES, NÃO DIAS.

QUANDO NECESSÁRIO, O ACOMPANHAMENTO DE UM NUTRICIONISTA E DE UM MÉDICO AJUDA A PERSONALIZAR O PLANO, AVALIAR EXAMES E GARANTIR QUE O EMAGRECIMENTO SEJA SEGURO E ADEQUADO PARA CADA PESSOA.

uma história  
real



MARIA SEMPRE SE SENTIU CANSADA, SEM ENERGIA E DESCONFORTÁVEL COM O PRÓPRIO CORPO. DEPOIS DE EVITAR FOTOS, ESPELHOS E ATÉ ENCONTROS COM AMIGOS, ELA PERCEBEU QUE NÃO QUERIA MAIS VIVER SE ESCONDENDO. EM UMA NOITE SILENCIOSA, OLHANDO UMA FOTO ANTIGA EM QUE PARECIA MAIS FELIZ, DECIDIU QUE NÃO BUSCARIA APENAS EMAGRECER, MAS RECUPERAR SUA AUTOESTIMA E SAÚDE.

NO COMEÇO, MARIA TENTOU DIETAS MILAGROSAS E SOLUÇÕES RÁPIDAS, MAS LOGO PERCEBEU QUE NADA DURADOURO NASCE DE ATALHOS. ENTÃO, PROCUROU ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL, FEZ EXAMES E CONVERSOU COM UMA NUTRICIONISTA, QUE A AJUDOU A MONTAR UM PLANO ALIMENTAR SIMPLES, POSSÍVEL DE SEGUIR NO DIA A DIA. EM VEZ DE PROIBIÇÕES EXTREMAS, APRENDEU A EQUILIBRAR PORÇÕES, INCLUIR MAIS LEGUMES, FRUTAS E ÁGUA, E REDUZIR AOS POUCOS O EXCESSO DE AÇÚCAR E FRITURAS.

AO MESMO TEMPO, MARIA DECIDIU SE MOVIMENTAR MAIS. ELA NÃO GOSTAVA DE ACADEMIA, ENTÃO COMEÇOU COM CAMINHADAS CURTAS PELO BAIRRO, DE APENAS 15 MINUTOS. NOS PRIMEIROS DIAS, SENTIA VONTADE DE DESISTIR, MAS CRIOU UMA REGRA PARA SI MESMA: NÃO PRECISAVA SER PERFEITO, SÓ PRECISAVA SER MELHOR DO QUE ONTEM. COM O TEMPO, AS CAMINHADAS FICARAM MAIS LONGAS, DEPOIS VIERAM PEQUENAS CORRIDAS, AULAS DE DANÇA E, POR FIM, UM PRAZER GENUÍNO EM SE EXERCITAR.

OS RESULTADOS FÍSICOS DEMORARAM UM POUCO PARA APARECER, E ISSO QUASE A FEZ DESANIMAR. PORÉM, ANTES DE VER DIFERENÇA NA BALANÇA, ELA COMEÇOU A NOTAR OUTRAS MUDANÇAS: DORMIA MELHOR, ACORDAVA COM MAIS DISPOSIÇÃO E SE SENTIA ORGULHOSA POR CUMPRIR AS METAS DA SEMANA. EM VEZ DE SE PESAR TODOS OS DIAS, PASSOU A CELEBRAR PEQUENAS VITÓRIAS, COMO SUBIR ESCADAS SEM FICAR OFEGANTE OU ESCOLHER UMA REFEIÇÃO MAIS SAUDÁVEL EM UM RESTAURANTE.

TAMBÉM PRECISOU APRENDER A LIDAR COM RECAÍDAS. HOVE FINS DE SEMANA EM QUE EXAGEROU NA COMIDA, DIAS EM QUE FALTOU AO TREINO E MOMENTOS EM QUE PENSOU QUE NADA VALIA A PENA. MAS, EM VEZ DE SE CULPAR, DECIDIU TRATAR CADA DESLIZE COMO PARTE DO PROCESSO, NÃO COMO UM FRACASSO. REPETIA PARA SI MESMA: “EU NÃO ESTRAGUEI TUDO, SÓ PRECISO RECOMEÇAR NA PRÓXIMA REFEIÇÃO, NO PRÓXIMO DIA, NO PRÓXIMO PASSO”.

COM O PASSAR DOS MESES, MARIA PERDEU PESO DE FORMA GRADUAL E CONSISTENTE. MAIS IMPORTANTE DO QUE ISSO, GANHOU CONFIANÇA. COMPROU ROUPAS QUE REALMENTE GOSTAVA, VOLTOU A TIRAR FOTOS SORRINDO E PASSOU A ACEITAR CONVITES PARA SAIR SEM MEDO DE JULGAMENTOS. AS PESSOAS AO SEU REDOR NOTARAM A MUDANÇA, MAS O QUE MAIS A EMOCIONAVA ERA PERCEBER QUE, PELA PRIMEIRA VEZ EM MUITO TEMPO, ELA SE SENTIA EM PAZ COM O PRÓPRIO CORPO.

NO FIM, MARIA ENTENDEU QUE EMAGRECER NÃO ERA APENAS UMA QUESTÃO ESTÉTICA, MAS UM ATO DE CUIDADO CONSIGO MESMA. SUA HISTÓRIA NÃO FOI PERFEITA, NEM LINEAR, MAS FOI VERDADEIRA. ELA DESCOBRIU QUE A CHAVE NÃO ESTAVA EM DIETAS IMPOSSÍVEIS, E SIM EM PEQUENAS ESCOLHAS DIÁRIAS, CONSISTÊNCIA E GENTILEZA COM SEUS PRÓPRIOS LIMITES. E, ACIMA DE TUDO, APRENDEU QUE A TRANSFORMAÇÃO MAIS IMPORTANTE NÃO ACONTECEU NO ESPELHO, E SIM DENTRO DELA.

# Clique e Compre Ebooks

Talvez você goste deste  
livro

SAIBA MAIS

