

# TREINE SUA MENTE E EMAGREÇA COMENDO DE TUDO

*Mariane Oliveira*

Todos os direitos reservados:

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

## INTRODUÇÃO

Sei o quanto é desafiador e, muitas vezes doloroso, o caminho para um emagrecimento saudável. Com este livro, compartilho tudo o que aprendi em minha jornada e posso afirmar que paliativos, como remédios, laxantes, diuréticos, dietas da moda e cirurgias são soluções momentâneas que mais atrapalham do que ajudam. Descubri que o segredo para um bem-estar físico e mental está na maneira de pensar e agir. Não raras vezes sabotamos nosso processo de emagrecimento. Não tenha medo de recomeçar!



## APRESENTAÇÃO

Por anos, tentei algo que parecia ser impossível: meu emagrecimento. Sei que quando estamos acima do peso, ficamos em uma luta constante, nos achando incapazes de realizar o que desejamos, acreditando que só poderemos tomar decisões ao “alcançar” nosso tão almejado objetivo. Ficamos deprimidos diante desse desafio, pois sabemos o quanto é árduo e difícil uma luta que parece nunca ter fim. Nossos sonhos ficam de lado, nos deprimimos e acreditamos que não somos merecedores. Durante anos imaginei que só conseguiria emagrecer se fizesse uma cirurgia bariátrica. Internalizei essa ideia, não conseguia fazer dietas e pensava que somente com a cirurgia eu me tornaria magra. Com vinte e um anos, eu estava com quase 150 quilos e consegui realizar meu grande sonho de fazer a cirurgia. Meu plano de saúde, na época, cobriu quase todas as despesas e, um ano “sofrido” depois, já havia eliminado 70 quilos. Ainda estava acima do peso, já que tenho 1,60 m de altura e estava com 80 quilos. Depois de alguns meses, cheguei aos 64 quilos.

Sabe quantas vezes emagreci e engordei após a cirurgia? Duas vezes. Na primeira, eu estava com 64 e fui para 100 quilos e, na segunda, eu estava com 64 e cheguei aos 88 quilos. Percebi que não era a quantidade que eu comia que me fazia aumentar o peso na balança e, sim, o que eu comia. E a cirurgia bariátrica não faz de ninguém um ser magro para sempre. Percebi também que, muitas vezes, cheguei a comer várias calorias em um dia e até emagrecia, mas determinados alimentos que ingeria me faziam engordar comendo muito pouco ou quase nada de um dia para o outro. Hoje eu voltei ao meu peso de 64 quilos e como de tudo que quero. Vou explicar agora como eu consegui emagrecer e manter o peso. Contarei minha experiência de vida, porém não sou médica ou nutricionista, sou uma “pesquisadora” na área da saúde e qualidade de vida.



## Consultas médicas E DE ROTINA

Antes de iniciarmos nossa leitura, é importante deixar claro que, às vezes, não emagrecemos por questões nutricionais. Já foi comprovado que a falta de vitaminas e nutrientes no corpo interferem e atrapalham o emagrecimento. Por essa razão, é necessário ir ao médico especialista e realizar exames de rotina.

## Pense em SUA SAÚDE!

Fazendo uma pesquisa sobre o significado da palavra “saúde”, encontrei a seguinte definição no site da OMS (Organização Mundial da Saúde): Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental, social e não apenas ausência de doenças. Sei que estar acima do peso interfere, em todos os setores relacionados acima, por isso, treinar a mente será um diferencial para se obter sucesso no emagrecimento comendo de tudo. A Programação Neurolinguística (PNL) modela a mente para que se tenha êxito nos objetivos; com a conquista por um corpo saudável, não seria diferente.



## Mas o que É PNL?

PNL é a conexão entre corpo e mente. Todas as nossas crenças nos levam à vida que temos hoje; se estamos passando ou tendo alguma dificuldade em algum setor de nossa vida, é porque estamos vivendo tudo o que pensamos, sentimos e falamos. Assim como existe uma mente “programada” para a saúde e qualidade de vida, há uma mente “programada” para o contrário. Saibamos treinar nossos pensamentos e assim alcançar tudo o que desejamos.

A Programação Neurolinguística (PNL) é uma abordagem que pode auxiliar na mudança de comportamentos e hábitos, incluindo a perda de peso. Através de técnicas como a ancoragem e a reprogramação mental, é possível desenvolver uma relação mais saudável com a comida e o corpo. Por exemplo, ao visualizar um estado desejado, como um corpo mais saudável, e associá-lo a emoções positivas, você pode alterar sua motivação para emagrecer. O autocontrole também pode ser aprimorado, ajudando a resistir a tentações. Além disso, a PNL pode ajudar a identificar e superar crenças limitantes sobre dieta e exercício.

## Use a AUTOSSUGESTÃO

Autossugestão é um estímulo que propicia a sua mente, pelo fato de ela ser extremamente inteligente e trazer-lhe respostas.

Exemplo: – Eu sou tão magro!

Nossa mente tem a imagem de nosso corpo, logo ela sabe que não é, mas, se sugestionada, acreditará no que pensa. Quando fazemos uma pergunta, fica mais fácil as coisas acontecerem de uma forma orgânica e natural.

Em vez de afirmar:

– Sou tão magro!

Pergunte:

– Por que eu sou magro? Acredite! Nossa mente nos dará a resposta.

## Deixe o negativismo DE LADO!

Suponha que estejamos em um cômodo de nossa residência e gostaríamos que alguém nos pegasse algo em um outro lugar da casa. Pedimos a uma pessoa que busque um livro deixado em uma estante, pois ela está mais perto, mas, sem ao menos procurá-lo, já grita:

– Não estou conseguindo achá-lo!

Ela nem precisa mais procurar. Mesmo que o livro esteja à sua frente, não o encontrará. Esse fato aconteceu, porque ela enviou uma mensagem para a mente de que não iria encontrar o livro. Não pense em afirmações negativas em sua vida, como:

– Eu não consigo!

– Tenho dificuldades para emagrecer!

– Sou limitado!

– Não consigo me controlar!

Essas frases derrotistas não nos ajudarão e só retardam o processo. Não tenha medo de comer, pois tudo está em sua mente. Se antes de se alimentar, você pensar coisas como:

- Irei engordar, não posso nem chegar perto desse alimento, pois aumento 10 quilos.

Provavelmente essa será a sua realidade no dia seguinte. Em vez disso, abençoe o alimento e diga:

- Nossa, esse sorvete é emagrecedor, eu emagreço só de olhar.
- Quanto mais eu como, mais eu emagreço.
- Eu amo me alimentar, eu amo a comida, ela me faz muito bem.

## Permita-se Emagrecer

A permissão para emagrecer é um processo interno que envolve a mudança de mentalidade e a autoconfiança. Para conseguir isso, é essencial trabalhar a sua autoimagem, estabelecer metas realistas e se cercar de incentivos positivos. Um bom começo é criar afirmações diárias que reforcem a sua determinação e comprometimento com um estilo de vida saudável. Ao alimentar sua mente com pensamentos construtivos e motivadores, você pode facilitar o processo de emagrecimento. Lembre-se de que essa jornada é única e deve ser encarada com paciência e amor-próprio.

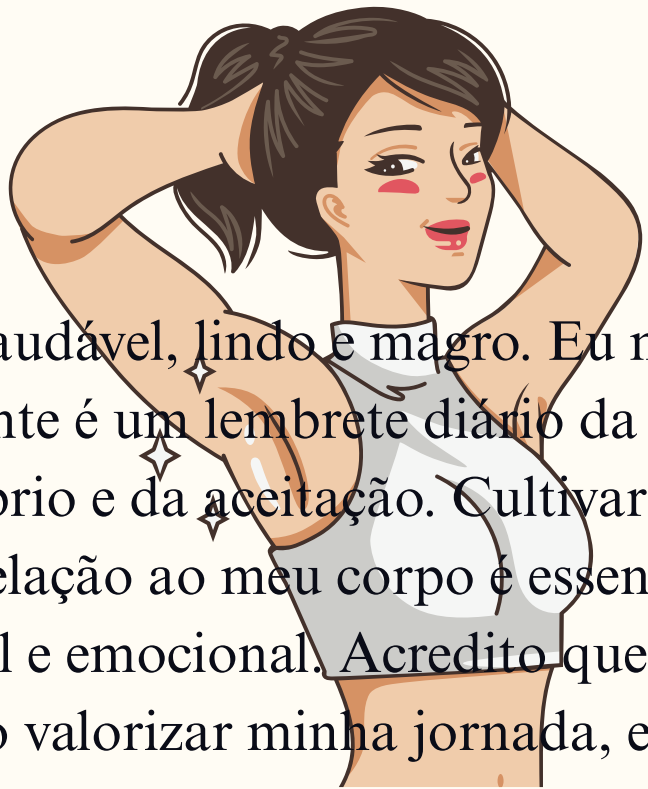
Muitas pessoas se encontram em um ciclo interminável de tentativas de emagrecimento, utilizando diversos métodos como dietas rigorosas, canetinhas emagrecedoras e até mesmo cirurgias. Mas o que realmente pode estar por trás desse fracasso em atingir o peso desejado? Um fator muitas vezes ignorado é a questão da permissão. A falta de autorização interna para amar a si mesmo e aceitar o próprio corpo pode criar barreiras emocionais que dificultam a mudança. É importante entender que a jornada para um estilo de vida saudável deve ser motivada pelo amor-próprio e pelo desejo de cuidar de si, e não apenas por padrões externos. Para muitas pessoas, a busca pela perda de peso não é apenas uma batalha física, mas também emocional. É essencial que possamos oferecer a nós mesmos a permissão para sermos quem somos, independentemente das expectativas sociais. Ao abordarmos essa questão de forma holística, podemos começar a construir um caminho mais saudável e sustentável para o nosso bem-estar.

## Como me permitir?

Antes de ir dormir e ao acordar, é importante praticar a autoafirmação e visualizar seus objetivos. Diga a si mesmo, mentalmente: "Eu permito meu emagrecimento, eu permito ter uma vida plena, abençoada, próspera, com um corpo magro e saudável." Essas afirmações ajudam a fortalecer sua mente e a criar um espaço positivo para mudanças. Além disso, antes de dormir, dedique alguns momentos para imaginar-se com o corpo dos seus sonhos, sentindo-se muito feliz e realizado. Essa prática pode ser fundamental para transformar sua mentalidade e alcançar suas metas.

## Sinta-se merecedor(a)

Eu mereço ter um corpo saudável, lindo e magro. Eu me amo. Esta afirmação potente é um lembrete diário da importância do amor-próprio e da aceitação. Cultivar uma mentalidade positiva em relação ao meu corpo é essencial para a minha saúde mental e emocional. Acredito que, ao cuidar de mim mesmo e ao valorizar minha jornada, estou investindo no meu bem-estar.



## Emoções do PASSADO!

Compulsão alimentar é um assunto sério e precisa de um tratamento específico multidisciplinar. Muitas vezes, nosso emagrecimento não vai adiante por conta disso. A compulsão alimentar está relacionada às emoções. Tente se lembrar de quando você era criança... Como era sua relação com a comida? Você se sentia inibido ao se alimentar, pois as pessoas ao redor diziam que você não podia comer? Isso fazia você comer escondido? Ou, então, o alimento era escasso, ou seja, você não tinha o alimento a qualquer hora, as compras em supermercados eram artigos de luxo e, quando traziam as compras do mercado, você já comia imediatamente porque sabia que depois ficaria sem? Se você passou por situações como essas, provavelmente sua compulsão vem desses fatores e será necessário trabalhar tais questões com ajuda terapêutica.



## Pense como uma **PESSOA MAGRA!**

Você acha que quando alguém diz: “Pense como uma pessoa magra” ela está dizendo para você contar calorias ou não se alimentar? Pelo contrário, uma pessoa magra come de tudo e não pensa em nada disso, não pensa na quantidade de calorias ou se o alimento lhe fará mal. Estou dizendo uma pessoa magra de verdade, que nunca fez dietas, simplesmente come e se delicia com o alimento.

## Dicas de PNL PARA EMAGRECER

1ª DICA - Tenha a imagem do seu corpo magro e, caso você ainda não tenha emagrecido, imagine um corpo magro, pois enquanto a sua mente não tiver essa imagem, dificilmente o emagrecimento ocorrerá. Sei que eu já falei sobre isso no outro livro, mas ter a imagem é fundamental para que você consiga um emagrecimento satisfatório.

2ª DICA - Coloque-se em primeiro lugar e pense em você, pois geralmente quando recomeçamos a dieta pensamos no que os outros vão achar. Recomece quantas vezes forem necessárias e não desanime do processo, você não está sozinho.

3ª DICA - Sinta-se uma pessoa magra e pare de reclamar do seu corpo, veja as roupas que você irá comprar, os lugares que deseja ir, pois sim, muitas vezes temos vergonha de sair de casa quando estamos acima do peso. Por isso, pare de se ver como uma pessoa gorda e sinta-se como uma pessoa magra.

4ª DICA - Identifique todos os gatilhos que o fazem parar a dieta, por exemplo:  
— Hoje estou de TPM e não farei dieta.

—Hoje eu me estressei e mereço comer alguma coisa diferente.

—Hoje é sábado e eu vou comer o que eu quero! Esse tipo de atitude é péssimo para a sua mente, pois fará o seu inconsciente não acreditar mais em você, afinal você desiste muito fácil.

5ª DICA - Conclua o que começou! Não desista de tudo facilmente, pois chegará uma hora que você começará a se ver como uma pessoa que fracassa. Se hoje você comeu demais ou está prestes a comer demais, pare, reflita e se pergunte: eu estou consciente das minhas atitudes?

6ª DICA - Comprometimento, essa é uma atitude que fará você emagrecer, não desista do que você conquistou. Muitas pessoas dizem assim:

— Ahhh!!! Eu me esforcei tanto essa semana e só emagreci um quilo? Depois essa mesma pessoa coloca tudo a perder, mas imagina se você tivesse recuperado um quilo? Um quilo na semana são quatro quilos no mês e mais de vinte quilos em seis meses. Ninguém vai emagrecer por você, essa atitude é sua.

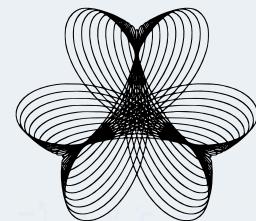


foto meramente ilustrativa escolhida na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com)

## Limpe seu SUBCONSCIENTE

Antes de reprogramar a mente para o sucesso e felicidade, precisamos “limpar” o subconsciente. Primeiro gostaria de explicar o que é o subconsciente. Temos a nossa mente consciente, que nos faz raciocinar e julgar o tempo todo; com ela realizamos nossas obrigações, tarefas e também a socialização; sabe-se o horário de acordar, de ir para o trabalho, de escovar os dentes, de ir ao supermercado, de sair com os amigos; ela nos mantém conectados com o que estamos vivendo.

Já em nossa mente subconsciente estão nossos medos, bloqueios, nossas limitações e mágoas. O problema é que 95% do que acontece em nossa vida, nossa percepção do mundo, nossas reações e as consequências das nossas atitudes ficam “alojadas” no subconsciente. Precisamos acessá-lo e colocar novas informações para que as transformações possam acontecer. Seguem alguns exemplos:

Uma pessoa que tem dificuldade em emagrecer.

Começa vários cursos e tarefas, mas não consegue concluir. Dificuldade em ganhar ou guardar dinheiro. Enfim, são diversos fatores que podem estabelecer uma situação recorrente, em que a pessoa acredita que não seja capaz, no entanto ela o é, só está com a mente limitada. Uma pessoa que diz o tempo todo frases como:

◇ Não consigo emagrecer.

◇ Não consigo ficar sem jantar.

◇ Não consigo cortar o doce.

◇ Tenho metabolismo lento.

◇ Não tenho idade para emagrecer.

◇ Meu corpo é de uma pessoa gordinha.

Olha quantas limitações essa pessoa colocou em sua vida.

Sabe quando ela irá conseguir?

– Nunca!!!

Antes mesmo de tentar, ela já disse que não consegue. Se essa mesma pessoa fizer um trabalho de respiração, meditação, afirmações e pensamentos positivos, terá um resultado satisfatório.

Uma tática excelente para “enganar” a mente é subestimá-la, não lhe dar o devido valor, por mais que aquilo lhe seja precioso naquele momento. Exemplo:

Você ama doces, mas faz a seguinte afirmação:

– Odeio doces!

– Tenho aversão por doces e realmente não gosto.

Por mais que se queira comer um doce, você vai dizer que não gosta, pois suggestionar a mente tem um poder incrível. Cito, como exemplo o vício em doces, mas serve para tudo, qualquer limitação pode se transformar em algo positivo. Volto a dizer, todos somos capazes de realizar o que quisermos em nossas vidas.

– Sonhe, insista e persista!

## Dicas para programar A MENTE



1. Defina com clareza seu objetivo, coloque em um papel qual a sua meta e o que deseja conquistar.
2. Tenha foco, coisas acontecerão no seu dia a dia, mas não desanime. Se hoje não ocorreu como queria, amanhã será um novo dia com muitas oportunidades.
3. Guarde segredo sobre os seus desejos. Existe algo chamado energia do silêncio. Quando falamos nossos sonhos para alguém, esse alguém pode tanto nos motivar como nos desanimar e tirar o foco. Então não diga nada, a chance do seu sonho acontecer aumentará infinitamente.

4. Coloque seus planos em prática e os faça acontecer, sua mente precisa saber que você está empenhado em alcançar o que deseja. Veja imagens, leia livros e reportagens sobre o assunto.

5. Faça um plano alimentar para “alergênicos” e tire alguns itens do cardápio por determinado período. O glúten me deixava inchada e cansada, até descobrir que eu era celíaca e tinha intolerância ao trigo. Meu emagrecimento ficou mais fácil depois de cortá-lo, talvez você tenha intolerância ao leite, glúten, até mesmo ao ovo, e não sabe. Converse com um profissional a respeito.

6. Depois do seu emagrecimento, precisará de uma tática para se manter no peso, concorda?

Minha estratégia é: durante a semana, eu me alimento bem, bebo muita água e não como doces. Como arroz, pães sem glúten, pães de queijo e tapiocas com moderação. Aos finais de semana, eu como esses mesmos alimentos sem me preocupar. É uma estratégia excelente e funcionou para mim.

## Não coma suas EMOÇÕES!

Citarei um trecho bíblico:

“Não é o que entra pela boca que contamina o homem, mas o que sai da boca, porque procedem do coração”... Mateus, 15:18-19.

O que essa frase significa? Que mágoa, julgamento, rancor, maldizer, mau agouro, são emoções que, muitas vezes, nos deixam cheios, fortes, robustos e, sim, gordos. Quando estamos magoados, ressentidos ou quando julgamos, condenamos, falamos maldade ou inverdade de uma pessoa, não estamos desejando o bem para ela, muito pelo contrário. Não se “inflame” com assuntos desnecessários, não “engula” tristeza e emoções negativas, limpe tudo o que não lhe faz bem e saiba perdoar. Deixe a felicidade entrar e tomar conta da sua vida. Dê o primeiro passo!

“Você não precisa ver toda a escada, suba apenas o primeiro degrau”. Martin Luther King.

## Cirurgia BARIÁTRICA

É preciso deixar claro que as pessoas que fazem cirurgias bariátricas ficam com facilidade em emagrecer. O que antes era difícil, passa a ser muito mais fácil, mesmo assim, elas continuam com dificuldades e a maioria tem o reganho de peso. O problema em questão é que essas pessoas continuam com os mesmos pensamentos de antes, elas acreditam que não serão capazes de emagrecer novamente e isso não é verdade. Após a cirurgia, que é feita em seu intestino, ele produz hormônios que aceleram o metabolismo, auxiliando o emagrecimento. Se tiver foco e fizer um plano alimentar, voltará a emagrecer. Faça algumas afirmações durante o seu dia, use a autossugestão para um emagrecimento saudável. Assim que acordar, diga uma das frases:

- ◇ Por que eu não gosto de doces?
- ◇ Por que eu como pouco?
- ◇ Por que eu não sinto fome?
- ◇ Por que eu sou tão magro e saudável?
- ◇ Por que eu só como coisas saudáveis?
- ◇ Por que eu tenho tanta facilidade em emagrecer e manter o peso?
- ◇ Por que eu emagreço dormindo?

Não se preocupe, isso não fará com que você fique doente ou sem comer — é apenas uma ajuda para diminuir a compulsão. Para que esse plano realmente funcione, você precisará de um conjunto de fatores.

Primeiro fator: Tenha foco e objetivo. Determine o quanto você deseja eliminar.

Segundo fator: Imagine-se no peso dos sonhos. Coloque a imagem de um “corpo magro” em sua mente.

Terceiro fator: Trabalhe a respiração. Fazendo exercícios respiratórios, seu corpo terá mais disposição para fazer atividades e uma dieta saudável.

Quarto fator: Equilibre o corpo ao acordar. Beba, no mínimo, um copo de água em jejum, se você tem pressão baixa, por exemplo, inclua no café da manhã algum alimento com um pouco de sódio. \*Converse com o seu médico.

Quinto fator: Saiba o valor calórico que você ingere. Muitas pessoas que estão acima do peso afirmam que não comem quase nada, e isso acontece, pois elas não querem enxergar a quantidade de calorias que estão ingerindo. Faça uma contagem calórica! Se hoje você comeu seis mil calorias, amanhã coma cinco mil, diminua gradualmente para ajudar em seu processo.

Sexto fator: Diminua o tamanho do prato. Quando você faz um prato grande de comida poderá até pensar que não conseguirá comer tudo, mas adivinha o que acontece momentos depois? Você conseguiu!

Sua mente termina tudo, ela não para, o que se coloca em frente, terminará. Dessa forma, use pratos menores e perceba a diferença com o passar dos dias.

Sétimo fator: Coma muita salada antes das principais refeições, para diminuir a vontade de comer. Inclua ovos cozidos entre os lanches de intervalo, eles saciam e ajudam a diminuir a compulsão alimentar.

Oitavo fator: Trabalhe os cinco sentidos. Além do paladar, temos a visão, audição, tato e olfato. Então ouça músicas, faça exercícios manuais e exercite o corpo. Leia livros, assista a filmes, faça desenhos e pinturas, cuide das flores do seu jardim, brinque com os seus animais de estimação.

Nono fator: Assista às reportagens sobre vida saudável e emagrecimento. Siga pessoas que falam e gostam desses assuntos.

Décimo fator: Não sabote sua dieta com pensamentos negativos e destrutivos, como: – Não consigo ter foco e não vou conseguir. – Não consigo fazer dietas. Você começou? Você consegue!

Décimo primeiro fator: Não se preocupe a comida não vai acabar. Se você comprou algo saboroso, não precisa terminar o pacote em segundos, guarde-o para o outro dia.

Décimo segundo fator: Respeite o que você gosta de comer. Faça uma reeducação alimentar e não dietas, pois geralmente elas não funcionam. Se você gosta de comer carboidratos, não deixe de consumir para não ficar ainda mais compulsivo, coma de tudo, nenhuma comida engorda, é preciso apenas encontrar o equilíbrio. Em pouco tempo seu corpo começará a responder positivamente a essas mudanças. Só depende de você.



## Mitos e verdades sobre o EMAGRECIMENTO

Comer carboidratos engorda?

Mito: você pode e deve comer carboidratos para ter um emagrecimento equilibrado e saudável.

Dietas restritivas emagrecem?

Mito: fará justamente o contrário, pois poderá aumentar ou desencadear uma compulsão alimentar.

Deixar de comer não é o caminho. Dietas com baixa caloria emagrecem?

Mito: quanto menos você come, menos você emagrece.

Comer arroz engorda?

Mito: arroz com feijão é a paixão dos brasileiros, mas muita gente deixou de comer com medo de ganhar peso. Existem diversos países onde a base da alimentação é o arroz. Nesses lugares, mesmo com as pessoas ingerindo esse grão no café da manhã, elas podem permanecer magras.

Se você, assim como eu, é apaixonado por arroz, existe uma técnica infalível que fará você comer arroz sem culpa. Quando você o cozinha, geralmente ele fica úmido e com muito amido. Digamos que, quando você faz o arroz e leva para o prato, ele está com o aspecto de “empapado”, não é mesmo? Isso acontece por conta do excesso de amido. Já quando você faz o arroz e guarda na geladeira, ele fica mais sequinho, pois o amido não está mais presente e isso faz o arroz perder metade das calorias de um dia para o outro. Por isso, use a tática de colocar o arroz por algumas horas na geladeira para depois você comer sem culpa. Aliás, não culpe os alimentos e nem se arrependa de ingeri-los.

Olha a diferença: se antes de começar a se alimentar, você abençoar a comida, imaginando que ela irá nutrir cada célula do seu corpo. Ou, em vez disso, você pode se preocupar e já acreditar que o alimento lhe fará mal, mesmo antes de comê-lo, acreditando que ele irá aumentar seu peso etc.

Comer frutas e beber sucos emagrece?

Verdade: são alimentos ricos em vitaminas e fibras e farão uma faxina no seu organismo, desintoxicando e limpando seu corpo como um todo.

Me pesar todos os dias faz mal?

Mito: se você souber que dependendo do dia, você poderá estar se sentindo inchado, pois não dormiu bem ou está de TPM e não depositar suas frustrações na balança, ela será uma grande aliada. Não se pese várias vezes ao dia, ao contrário, pese-se uma vez ao dia em jejum, depois de ir ao banheiro e de preferência sem roupas, esse será o seu peso atual.

Jejum intermitente emagrece?

Verdade: não só emagrece como também ajuda a manter o peso e a controlar a compulsão.

O efeito platô existe?

Verdade: infelizmente o efeito platô existe e ele é chamado assim quando nosso peso fica “estagnado”, ou seja, você emagrece e depois de um tempo para de emagrecer. Uma tática poderosa seria você “sair da sua rotina de dieta” por uns dias e até mesmo comer algumas calorias a mais (de 100 a 300 calorias) então, se a sua dieta é de 1.200 calorias, coma 1.500 e aos poucos você perceberá que voltou a emagrecer. Talvez aconteça um efeito contrário em um primeiro momento, mas não se assuste.



Escovar os dentes emagrece?

Verdade: isso acontece, pois ao escovarmos os dentes ficamos com um gosto residual da pasta de dentes (refrescante) fazendo com que por alguns minutos não sintamos fome. O mesmo acontece se escovarmos a língua, escove a língua em jejum e depois das refeições, isso fará a vontade de comer coisas muito doces e muito salgadas diminuir e provavelmente você emagrecerá.



## Dicas para **MANTER O FOCO**

1ª DICA: acorde alegre e seja gentil com as pessoas, veja a beleza da vida e em tudo o que existe. Não esqueça de meditar e fazer suas orações ao acordar.

2ª DICA: Tenha um diário da dieta e escreva o que irá comer durante o dia com frases positivas.

3ª DICA: Tenha estabilidade emocional e não murmure ou reclame por qualquer coisa.

4ª DICA: Não desista dos seus sonhos por um pedaço de pizza. Vá firme em direção à sua meta!

5ª DICA: Planeje sua semana e deixe sua comida pronta ou congelada para evitar a compulsão.

6ª DICA: A jornada do emagrecimento é solitária, não se chateie com as pessoas que não desejam o mesmo que você.

7ª DICA: Tenha clareza com os seus objetivos, se você precisa emagrecer vinte quilos, estipule uma meta que consiga alcançar.

8ª DICA: Inclua, ao menos, uma fruta antes de cada refeição.

9ª DICA: Pratique o jejum intermitente (caso você consiga, claro).

10ª DICA: Você não precisa comer uma grande quantidade de comida ao jantar.

11ª DICA: Alimente-se bem e evite a compulsão.

12ª DICA: Faça lanches intermediários com proteínas.

13ª DICA: Não deixe de fazer receitinhas de sucos detox, são excelentes para o nosso organismo.

14ª DICA: Cuidado com as substituições, como: deixar de comer uma maçã com, em média, 60 calorias, para ingerir um bombom com o mesmo valor calórico. A maçã é diurética, faz uma “faxina” em nosso corpo e ajuda a eliminar toxinas. Já o bombom só aumentará o peso e o deixará mais ansioso.

15ª DICA: Consuma alimentos diuréticos: pera, maçã, abacate, mamão, melão, melancia, tomate, pepino, iogurte desnatado, uva, morango, manjeriço, salsa, orégano, pêsego, queijo branco, água de coco e o mais importante, água. Sabendo consumir esses alimentos sem exageros, seu organismo agradecerá.

16ª DICA: Consuma alimentos que acelerem o metabolismo. Converse com o seu médico e inclua no cardápio: café, canela, gengibre, alho, pimenta, cúrcuma (açafrão), aveia, chocolate acima de 70% cacau (com moderação).

17ª DICA: Cuidado com a ansiedade! Existem alimentos que andam lado a lado com a ansiedade nos deixando agitados e nervosos, como: açúcar, cafeína, glúten e bebidas alcoólicas, portanto cuidado com os excessos.

Já o limão é um calmante natural, quando for usá-lo em suas receitas cheire seu aroma para obter os benefícios.

18ª DICA: Não é uma competição! Não tenha pressa, mas tenha rumo e faça tudo de uma forma consciente.



Think  
Positive!

foto meramente ilustrativa escolhida na plataforma de design gráfico Canva.com

## O pensamento positivo ALTERA O DNA

Mas o que isso quer dizer? Que o estresse, a negatividade e a depressão alteram nossos hormônios. Sabemos que os hormônios da felicidade são a endorfina, a dopamina e até mesmo a noradrenalina. Já o cortisol é associado ao hormônio do estresse e, caso ele esteja em nosso corpo com altas dosagens, faz com que tenhamos mais ansiedade e irritação.

Portanto pensar positivo faz uma alteração no DNA das nossas células, nos deixando com mais vitalidade e bom humor. Isso é viver pleno, isso é ser feliz!

“Mens sana in corpore sano!” Uma mente sã num corpo são!  
É uma famosa citação do poeta romano Juvenal.

## Qualidade de vida É TUDO!

Os japoneses são considerados o grupo étnico mais saudável e com maior longevidade, juntamente aos suíços. Entre as pesquisas realizadas no Japão, descobriram-se alguns hábitos saudáveis que os fazem ter saúde e qualidade de vida.

◇ Não ligam para lanchinhos e até mesmo as frutas são controladas.

◇ Bebem muita água e chás durante o dia.

◇ Evitam ao máximo laticínios, bebidas alcoólicas e refrigerantes.

◇ Ingerem peixes e aves deixando a carne vermelha em segundo plano.

◇ Andam muito a pé ou de bicicleta.

◇ Fazem apenas três refeições ao dia.

Não estou dizendo que os japoneses têm uma alimentação exemplar, pesquisas recentes mostraram que eles vivem mais, porém, ao longo da vida, são suscetíveis a contrair câncer de intestino. Os estudos são novos, mas tudo indica que seja o exagero em consumir molho de soja (rico em sódio). Por isso, a melhor dieta considerada até o momento é a do Mediterrâneo.

Faça uma dieta com a qual se identifique! Nada como ir à feira e comprar legumes, frutas e verduras, sem comida cara e industrializada que você acha que emagrece, mas não vê resultado. Voltando aos japoneses, adivinha o que eles consomem no café da manhã? Carboidrato, como arroz e macarrão. O que faz os japoneses serem magros: é o controle que eles têm em parar de comer. Se você acordou com um desejo de comer chocolate, compre um pequeno e “mate” a sua vontade. Você é o único que pode mudar os rumos da sua vida, não se iluda com cirurgias ou remédios milagrosos. “Seu pensamento o leva para aonde você quer chegar”.