



10 PASSOS

PARA UM EMAGRECIMENTO SUSTENTÁVEL

Seja bem-vinda (o)!

Se você chegou até aqui é porque emagrecer é um desejo do seu coração. Talvez você tenha ganhado peso na pandemia diante de todo caos, medo e insegurança que vivemos, ou já sofra com o excesso de peso de longa data desde a infância ou após o casamento e o nascimento dos filhos. Pode ser que você já tenha feito tratamentos anteriores, tenha tido sucesso, perdido bastante peso, ou mesmo tenha apenas iniciado e não conseguiu evoluir, ou oscilou entre restrição e compulsão, levando a culpa.

O processo de emagrecimento realmente demanda muita energia, e essa energia não é apenas do corpo, mas da mente.

Talvez já tenha passado pela sua cabeça o quanto é injusto não poder comer o que quer, na hora que quiser e quanto desejar ou mesmo já tenha pensado que ter uma boa relação com a comida não seja possível sem que exista sofrimento.

Talvez você se sinta culpado, sem força de vontade ou mesmo incapaz até porque já deve ter ouvido isso diversas vezes de outras pessoas. Talvez olhar no espelho e se sentir feliz seja uma tarefa muito árdua.

Essa é a realidade de inúmeros pacientes com obesidade: baixa autoestima, tristeza, sensação de impotência e perda de qualidade de vida, além do desenvolvimento de outras doenças. Mas a obesidade é uma doença que requer tratamento como todas as outras doenças crônicas, não é simplesmente uma questão de escolha estar acima do peso.



O processo de emagrecimento ocorre por déficit calórico, que significa ter uma ingestão menor de calorias do que o corpo gasta. Mas para que ocorra esse déficit, não é necessário apenas comer menos calorias, mas sim identificar quais são os fatores que te levam a comer, e isso acontece pelo simples fato de que não comemos apenas quando estamos com fome, pelo contrário, a maioria das vezes comemos sem fome.

Você consegue lembrar a última vez que você comeu alguma coisa que “não poderia comer” ou mesmo comeu algo em excesso? O que você pensou naquele momento?

Apesar de acharmos que o ato de comer é automático ou involuntário, ele não é, e mesmo que você ache que não está pensando em nada quando termina com o pacote de bolacha ou o pacote de amendoim, sempre existe um pensamento, e para cada pensamento, um gatilho que o precede.

Podemos ter diversos gatilhos que nos levam a comer: biológico (estômago vazio, sensação sede), ambientais (ver alguma comida ou mesmo sentir o cheiro), mentais (proximidade de alguma refeição), emocionais (ansiedade, tristeza, solidão ou alegria) e sociais (ser incentivado a comer por alguém).

Toda essa avaliação é necessária para que tenhamos não apenas uma perda de peso, mas um emagrecimento sustentável, ou seja, emagrecer e conseguir manter o peso perdido, mantendo uma boa relação com o corpo e o alimento sem que exista sofrimento.

Por essa razão, resolvi escrever esse ebook com 10 estratégias para te ajudar no pontapé inicial, não de um plano de emagrecimento, mas de um projeto de transformação com empatia, acolhimento, autoconhecimento, confiança e liberdade.

Provavelmente seja tudo diferente do que você já ouviu ou executou até o momento. São 10 passos que te ajudarão a manter a motivação no processo de emagrecimento.



1- DEFINA AS RAZÕES PELAS QUAIS VOCÊ DESEJA EMAGRECER

No fundo sabemos que emagrecer é importante para o nosso bem-estar e saúde, mas saber não significa executar. Você consegue identificar 5 itens que melhorariam na sua vida caso você perdesse peso? Quais as vantagens em emagrecer? Seria olhar no espelho e se sentir confortável? Conseguir escolher a roupa que deseja?

Brincar com disposição com os filhos ou simplesmente conseguir calçar os sapatos sem se cansar? Se possível, tenha essas razões em um local de fácil acesso para que você consiga relembrar quando perder a confiança, ficar desanimado ou mesmo quando pensar que simplesmente não vale a pena persistir.



2- DEFINA METAS

Se não sabemos onde queremos chegar, não conseguimos traçar uma trajetória. Talvez você já tenha pensado em alguma medida específica que gostaria de alcançar, ou um número de manequim específico, mas pode pensar que seja um caminho muito longo ou uma meta não atingível.

Divida sua meta em mini metas, vencendo uma batalha por vez. Dessa forma, conseguirá atingi-las e manterá a perda de peso a longo prazo. O bom e velho devagar e sempre.



3- ORGANIZE A SUA ROTINA ALIMENTAR

Mudar a alimentação requer comprometimento e organização. E essa mudança começa no momento que você faz as suas compras no supermercado, o que você leva para dentro de casa.

É importante que tenha uma previsibilidade do que irá comer ao longo do dia, tenha os alimentos prontos ou pré prontos ou mesmo tenha organizado na noite anterior as porções que levará com você para o trabalho ou estudo. Deixar para definir o que você irá comer na hora, provavelmente te levará para longe do seu objetivo. Tire um dia da semana para organizar suas porções, lista de compras ou até mesmo montar um cardápio. Planejar o que você vai comer torna mais fácil seguir o plano e resistir às tentações.



4- COMA COM ATENÇÃO PLENA

Comer sentado, devagar, sem distrações e apreciando cada porção, te trará mais saciedade e maior prazer com a comida, apreciando o momento. Comer sem atenção plena nos leva a comer maior quantidade alimentar sem perceber e não conseguir identificar o momento de saciedade.

Quanto maior a sua fome, mais devagar você deve comer. Reserve tempo para as suas refeições, coma lentamente e sem distrações, largue os talheres e aprecie verdadeiramente, observando cheiro, cor, textura, sabor...



5- APRENDA A LIDAR COM AS SUAS EMOÇÕES

O ato do “comer emocional” pode ser um grande sabotador do processo de emagrecimento. Você já comeu suas emoções? Após um dia estressante ou mesmo angustiante você já usou a comida como consolo ou mesmo como merecimento por ter passado por um dia tão desafiador? Caso sua resposta seja positiva tenho algo para te dizer: Se a comida não resolveu o seu problema não era fome o que você sentia.

As emoções não são uma emergência, e o comer emocional nunca resolve o problema que nos incomoda e muitas vezes pode trazer outro: a culpa. Defina os seus sentimentos, identifique os gatilhos e trace distrações para esses momentos. Lembre-se: é apenas um desejo que logo vai passar.



6 - FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO

Você pode até emagrecer sem ter uma rotina de exercícios físicos, mas muito provavelmente esse emagrecimento não será sustentável. A prática de exercício físico é essencial para manter a massa muscular e com isso melhoramos a nossa taxa metabólica. Além disso, o exercício te ajuda a comer de forma mais saudável, já que ele é um excelente gerenciador de estresse aumentando o sentimento de confiança.

A atividade física regular também proporciona melhora na qualidade de sono e melhora do humor.



7- ELOGIE-SE

Você conseguiu perceber que para atingirmos o tão sonhado emagrecimento sustentável precisamos romper antigos hábitos, criar novas narrativas, e durante todo esse processo é importante valorizar cada pequena conquista. Se você saiu e conseguiu manter o plano alimentar: PARABÉNS, bom trabalho! Elogie-se.

Anote cada comportamento alimentar positivo que você conseguir executar, isso é essencial para aumentar sua confiança e tudo vai se tornando cada vez mais fácil.



8- MANTENHA A HIDRATAÇÃO

Você sabia que até 15% de sintomas inespecíficos como cansaço, fadiga, indisposição, dor de cabeça, intestino preso, unhas fracas e quebradiças podem ser em decorrência de desidratação? Sim, grande parte do nosso corpo é composto por água, sendo importante para o bom funcionamento do corpo e do nosso metabolismo.

Muitas vezes confundimos fome com sede, e isso ocorre porque a informação de sede e fome está localizada no mesmo lugar do nosso cérebro. Por isso, manter uma boa hidratação em torno de 35 ml de água/kg de peso é essencial. Uma dica para manter essa ingestão: tenha sempre uma garrafa de água por perto.



9- PRIORIZE UMA BOA NOITE DE SONO

Uma boa noite de sono é essencial em um processo de emagrecimento sustentável, afinal ter horas adequadas de sono e ter um sono reparador pode influenciar na nossa liberação hormonal. Pessoas que não tem uma boa qualidade de sono, aumentam os hormônios da fome, aumentando o desejo de alimentos hiperpalatáveis, ou seja, mais ricos em gorduras e açúcares.

Uma boa dica para ter uma boa noite de sono: higiene do sono. Reduza o tempo de tela (celular, televisão e computador), evite estimulantes e atividade física próximo ao horário de dormir, tenha um momento relaxante (meditação, leitura ou mesmo um banho relaxante) e diminua as luzes de casa.



10- APRENDA A VOLTAR AOS TRILHOS

E se mesmo após todo esse processo você sair da sua trajetória, aprenda a voltar aos trilhos. Não é incomum pacientes com obesidade apresentarem períodos de recaídas com reganho de peso. Geralmente esses períodos ocorrem no período de férias, festas de final de ano ou mesmo por algum problema pessoal. Independentemente do motivo, apenas volte e se possível busque ajuda.

O caminho pode ser mais leve se você tiver uma rede de apoio ao seu lado.





dramarceliamascarenhas.com.br



[@endocrinologistamarcelia](https://www.instagram.com/endocrinologistamarcelia)



[\(63\) 9 8423-7987](tel:(63)98423-7987)