

SEGREDOS de uma NUTRICIONISTA

Inclui mais
de
40 receitas
drenantes
e tonificantes

Paula Beirão Valente

Nutricionista e Nutricoach

 nascente

ÍNDICE

Prefácio

11

Introdução

13

1

Fase preparatória:
conceitos, ideias e
dicas úteis

Conceitos-chave 21

A mente, o corpo e o ambiente: uma trilogia
interativa 25

O poder do sono e a sua relação com o peso 27

Preparado para a mudança? 30

Desmistificando o peso 33

Chega de dietas! 38

Pequeno-almoço e sopa: fórmulas de
sucesso 41

Os hidratos de carbono como aliados 43

Testemunhos 48

Como reduzir o peso e o volume corporais,
sem sofrimento nem flacidez: dicas para
todas as refeições 53

Como controlar as porções 58

Dar a volta às tentações 59

Como distinguir a fome física da fome
emocional 62

O que fazer quando for almoçar ou jantar
fora 64

Como gerir os desejos por *fast food* e sushi 66

Álcool: como compensar? 68

Recomendações para quem viaja
regularmente 70

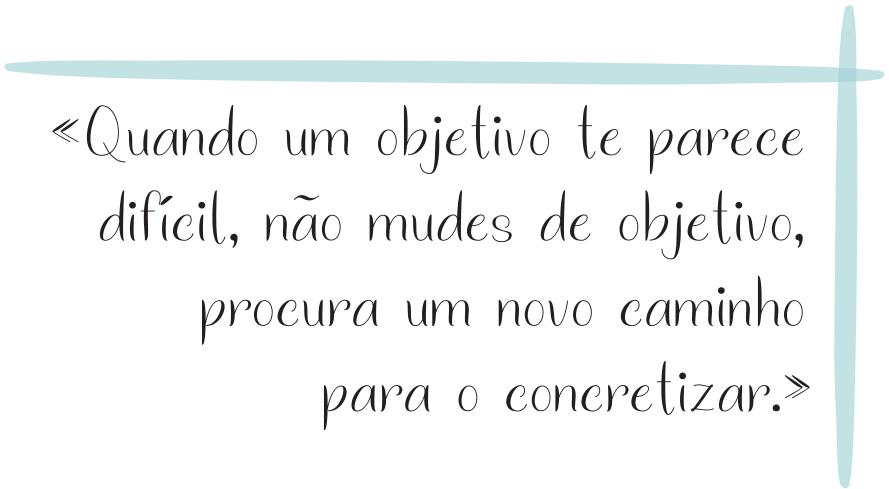
Perdeu peso? Parabéns! E agora? 71

Testemunhos 73

2

Os meus segredos

3	Nutrição, atividade física e objetivo corporal	Determinado exercício físico pode comprometer o seu objetivo corporal?	81
		O que comer antes, durante e após a atividade física	83
		Objetivo corporal: <i>secar</i> ou desenvolver?	88
		Testemunhos	98
4	Cozinha saudável	Como tornar uma refeição mais saudável	103
		Como reduzir a gordura da alimentação no seu dia a dia	108
		Uma ida ao supermercado	110
		Testemunhos	115
5	As receitas	Receitas com efeito drenante: perca volume corporal!	120
		Receitas com efeito tonificante: ganhe massa muscular!	141
6	No consultório: perguntas mais frequentes	Trabalho por turnos. Como poderei combater o aumento de peso e volume corporal que adquiri desde que comecei a trabalhar sem horários fixos?	163
		Como distinguir uma alergia de uma intolerância alimentar?	165
		Alimentos da moda: sim ou não?	168
		Sementes: como poderei reduzir os riscos?	169
		Como fazer para ficar com o intestino mais regular e a barriga menos inchada?	172
		Como posso avaliar a minha celulite?	173
		Como faço para combater a celulite?	174
		Quero prevenir o envelhecimento da minha pele e do meu corpo. O que devo fazer?	177
		Depois da menopausa, nunca mais fiquei igual. Como fazer para reverter os efeitos do aumento do peso e do volume corporal?	178
		Testemunhos	181
Agradecimentos		185	
Índice de receitas		188	



«Quando um objetivo te parece
difícil, não mudes de objetivo,
procura um novo caminho
para o concretizar.»

Confúcio

Prefácio

O acesso à educação, onde o conhecimento, as ciências básicas e a inovação são indispensáveis, representa um desafio do qual estamos cientes da necessidade e nos esforçamos para proporcionar todos os dias. A alimentação e «bem comer» não fogem a este princípio.

As realidades desiguais evidenciadas pelo local onde nascemos, o acesso à educação, a liberdade e as condições sociais condicionam e tornam este livro ainda mais necessário e interessante.

Por isso, a autora dá este passo inevitável: assumir com clareza admirável que está disponível para contribuir, emprestando-nos neste livro a sua visão para benefício da nossa saúde e bem-estar.

Este esforço, apoiado por muitos, com testemunhos e vivências, é um instrumento educacional notável, não importando o código postal em que vivemos.

Ao longo da obra, juntamo-nos à autora nesta missão educadora: apercebemo-nos de que sabemos muito pouco sobre alimentação e queremos mais. Esta procura de mais e melhor é o caminho para o progresso.

Nas páginas subsequentes deste livro, o leitor será capaz de se familiarizar com o estado da arte da alimentação. Saberá como melhorar e que mitos

destronar. Neste excelente e generoso manual, temos ciência e competências habilmente simplificadas. Nós, os principais beneficiados com esta obra, não esperávamos menos. E, ainda por cima, oferecendo os segredos de uma nutrição saudável, adaptada e contra dietas da moda.

Este livro estabelece-se como mais um excelente contributo na área da Nutrição, com grande utilidade para aqueles que lidam com este tema. Os capítulos que se seguem são escritos por uma profissional com vasta experiência, que fornece uma análise crítica a aspetos essenciais na estratégia de uma alimentação adequada, incluindo a prática desportiva, tendo em conta a mais atual evidência científica.

Muitos parabéns à autora!

João Esprequeira-Mendes

Diretor da Clínica do Dragão-Esprequeira-Mendes Sports Centre,
FIFA Medical Centre of Excellence

Introdução

O meu lado pessoal

Não é fácil escrever sobre nós...
É tão mais simples falar sobre os outros, não é? Não me considero especial e, embora compreenda que me deva apresentar não apenas como nutricionista, mas também como pessoa, confesso que me é difícil,

mas fá-lo-ei de forma simples, pois não pretendo ser maçadora.

O meu nome é Paula. Nasci e vivi em Coimbra até aos 21 anos, e não, não cresci com o sonho de ser nutricionista. Ao longo da minha infância, quis ser bailarina e artista, e na adolescência, decoradora. O gosto pela dança, porém, foi paixão que nunca me largou até hoje. Os sonhos eram tantos e tão díspares, que o facto de me limitar apenas a uma opção profissional me assustava. Como é que, com apenas 17 anos, poderia escolher o curso que determinaria a minha atividade profissional para o resto da vida? Só depois de percorrer as Ciências Sociais e as Ciências Exatas, na Universidade de Coimbra, arrisquei, aos 21 anos, mudar de cidade atrás da alternativa que me parecia ser a mais adequada.

Assim, em 2000, entrei para a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Como acontece com quase todos os estudantes, só nos últimos anos, e sobretudo durante o meu estágio e prática clínica, me apaixonei verdadeiramente pela escolha que fiz. Percebi então que, com esta profissão, conseguiria unir as duas componentes que mais me fascinavam — o contacto humano e a ciência. Desde então, o prazer pelo que faço tem crescido de dia para dia.

O meu lado profissional

A partilha de conhecimentos nas consultas é constante e faz-se sobretudo através de longas conversas, na tentativa de essa experiência poder contribuir para a melhoria do bem-estar dos

utentes. Não só, mas também, por essa razão, resolvi escrever este livro, visando ir mais longe no apoio aos que me procuram e aos que querem saber um pouco mais sobre o assunto.

A informação veiculada pelos mais diversos meios de comunicação nem sempre é credível do ponto de vista científico, contribuindo para o aumento da confusão em algo que, no fundo, é tão simples e tem tanta lógica. Noto com apreensão que a alimentação — ou a forma como nos alimentamos —, que deveria ser basilar, está a ser dominada por modas ou tendências muitas vezes radicais e fundamentalistas. Nunca a indústria lucrou tanto com a alimentação, nunca a publicidade foi tão invasiva e tantas vezes desonesta.

Do meu ponto de vista, o segredo consiste em saber escutar, sentir e respeitar o nosso organismo. Aprender a descodificar os sinais que o corpo nos envia diariamente é, para mim, o mais importante. Não porque nos dizem, ou porque é a moda ou a tendência do momento, mas porque nos sentimos realmente bem quando ingerimos um determinado alimento, ou menos bem quando temos a infeliz ideia de degustar outro não tão adequado.

Escrever sobre alimentação é um risco. Por um lado, porque é uma ciência e, só por isso, evolui. Fruto dessa evolução, o que é hoje não o será amanhã, e acredito que os meus colegas de profissão compreendam perfeitamente onde pretendo chegar. Por outro lado, nunca desejei criar um «tipo de dieta», pois, como profissional, não posso discordar mais disso. Um plano alimentar é específico, único, individualizado e intransmissível. Compreende-se, assim, que uma dieta indicada para um adolescente possa ser contraindicada para um adulto, ou que a de uma mulher possa não ser adequada a um homem, e assim sucessivamente. Os fatores que condicionam a elaboração de um plano alimentar individual (tais como antecedentes pessoais e familiares, análises sanguíneas, avaliação da composição corporal, características metabólicas, preferências pessoais, horários das refeições, medicação diária prescrita, etc.) são tantos, que me é totalmente impossível escrever uma «dieta-tipo» sem comprometer a saúde pública de um modo geral. Ou seja, recomendações gerais justificam-se; específicas, jamais. Por mim, a máxima é, e continuará a ser: coma bem, sinta-se melhor!

Interessa-me aumentar o seu espírito crítico face ao que lê e ao que ouve por aí. Espero, com este livro, ajudá-lo nesse sentido. Ajudá-lo a orientar-se melhor para uma alimentação mais saudável e adequada com vista a um corpo mais equilibrado e uma vida mais feliz.

Porquê
este livro?

Pare e pense um pouco em si. Sim, concentre-se em si mesmo por uns minutos. Gosta do que vê quando se olha ao espelho? Sente-se saudável? Faz uma alimentação equilibrada? Se sim, felicito-o: será dos poucos que realmente escutam o seu organismo. Se não, não desanime: saiba que estou aqui precisamente para o ajudar.

Sem querer ser fastidiosa, e porque assim acredito que ficará a conhecer melhor o meu método, vou contar-lhe um caso clínico de uma consulta minha, entre tantos outros que ocorrem diariamente.

A Mariana era uma pessoa com excesso de peso; na primeira consulta, foi muito complicado conseguir avaliá-la, a recusa em se despir era constante, e pesá-la, um sacrifício. Embora sorridente e aparentemente divertida, a sua autoestima estava tão baixa que se manifestava até pelo modo como se apresentava e andava, escondendo uma profunda mágoa com a imagem do seu corpo e com a pressão social que sentia. «Não gosto de mim, detesto as minhas pernas, a minha barriga e as dobras das minhas costas», dizia. Sentindo a falta de um apoio psicológico paralelo, tão importante nestas questões, concentrei-me então naquelas que eu sabia que poderiam ajudá-la. Não foi fácil, pois a Mariana, como tantos outros, já tinha abraçado todo o tipo de dietas, recorrendo a especialistas muito reconhecidos no mercado. Já tinha feito a dieta dos batidos e a dieta proteica; cortado nos hidratos de carbono (arroz, massa, batata, pão e cereais); tomado medicação para emagrecer; contado calorias; evitado comer ao longo do dia; comprado todas as suas refeições com valor calórico estipulado; feito vários tratamentos estéticos de modulação corporal; e, inclusive, contratado um *personal trainer*, para realizar exercício intenso quatro vezes por semana. Nesta derradeira tentativa, tinha sido induzida a comprar vários alimentos em versões *light*, zero e integrais, substituindo aqueles que conhecia por outros, com gorduras supostamente mais saudáveis, conceitos que ainda mantinha.

Tal como imaginei, as dietas escolhidas tinham-na tornado antissocial, evitando sair com a família e com os amigos para celebrações, fixada que estava no seu objetivo de redução de peso. Não fiquei admirada quando me referiu que as privações se repercutiam no seu humor e nas relações do dia a dia, tornando-a insuportável, segundo lhe dizia o marido — relação, aliás, que também já tivera melhores dias. A Mariana tinha enraizado em si conceitos completamente desadequados — todos com base em soluções rápidas que procuravam apenas alterar superficialmente os resultados. Nenhuma

tinha ido realmente ao cerne da questão. O que é que estava a desencadear este efeito ioiô no seu peso e volume corporal? Na minha opinião, a Mariana tinha estado ao longo dos anos a fazer precisamente o oposto daquilo que devia e, como deve imaginar, foi muito delicado e fatigante transmitir-lhe isso. Inclusivamente, cheguei a pensar que ela iria abandonar o consultório com uma valente reclamação.

Felizmente, a Mariana começou a escutar o que eu tinha para lhe dizer. Expliquei-lhe que existem muitas dietas e vários métodos de sucesso na redução do peso, mas que são poucos os processos que privilegiam a diminuição da massa gorda e, por consequência, do volume corporal, com manutenção, ou aumento, da massa muscular e resultados mantidos por um longo período de tempo. Cortar nos hidratos de carbono ou fazer apenas três refeições por dia contribuiria, a longo prazo, para a redução da massa muscular e do metabolismo, ficando mais flácida e ansiosa por alimentos doces ou salgados, ao longo do dia. A Mariana corria, assim, um risco muito elevado de readquirir o peso perdido ou, mesmo, de acrescentar mais quilos ao seu corpo. Ao contar calorias, estaria a escolher alimentos magros, mas não necessariamente saudáveis. Ao comprar as refeições já preparadas ou a substituí-las por batidos, não só não estava a aprender a comer, como estava a privar-se da partilha de momentos agradáveis na companhia da família ou dos amigos, perdendo prazeres significativos da sua vida. Ao optar apenas por alimentos integrais e outros ricos em «boas gorduras», corria o risco de ver aumentado o valor calórico do seu dia alimentar. Por último, ao realizar apenas exercício físico, estava a pensar de forma positiva, mas infelizmente a negligenciar a alimentação, que é simplesmente a maior *fatia do queijo*. Resumindo, a Mariana estava a envelhecer precocemente...

Expliquei-lhe que o verdadeiro segredo para atingir o objetivo corporal pretendido residia apenas em saber combinar os alimentos, utilizando-os, sobretudo, como seus aliados e simplificando a solução por ela imaginada. O principal era manter o objetivo, ignorando as pressões externas e tendo coragem de sair da sua zona de conforto.

Perder um quilograma de gordura não é o mesmo que perder peso de um modo geral, uma vez que a gordura ocupa muito mais espaço no corpo do que a massa muscular. Por isso, a solução estaria em concentrar-se no seu volume corporal, fazendo o possível por reduzir a massa gorda e manter a massa muscular. Sim, era importante colocar de parte a pressão da balança! Após a realização de alguns exames e o esclarecimento de questões que se impunham, elaborei finalmente um plano alimentar, procurando combinar os alimentos de que a Mariana mais gostava e indo ao encontro, assim, das suas preferências alimentares, sem descuidar os horários pessoais e profissionais. Como era uma mãe de família com pouco tempo de lazer, procurei também englobar a sua alimentação na da família, a fim de evitar a preparação de pratos diferentes. Outra alteração no seu estilo de vida que procurei inculir foi a prática de uma atividade física diária que fosse do seu agrado. Algo que lhe proporcionasse algum prazer. Mostrei-lhe que esta mudança não deveria ser vista como um sacrifício pessoal, mas, sim, como um investimento em si mesma.

Depois de sair extremamente preocupada, por considerar que iria comer muito mais do que aquilo que deveria, ainda acostumada aos velhos hábitos, a Mariana regressou à segunda consulta com um sorriso de orelha a orelha. Tinha reduzido algum peso, mas, sobretudo, volume corporal. A sua roupa estava notoriamente mais larga. Sofrera uma autêntica metamorfose. Nesse momento, confesso ter ficado emocionada por vê-la entrar no consultório de cabeça erquida, mais realizada, mais crítica, mais confiante... mais mulher.



1

Fase Preparatória

Conceitos, ideias
e dicas úteis

Conceitos-chave

Em consulta, é frequente encontrar pessoas que não me sabem dar exemplos de alimentos ricos em hidratos de carbono, proteínas e gordura, mesmo quando já fizeram várias dietas. Por isso, e para falarmos a mesma linguagem ao longo deste livro, deixo aqui essas indicações.

Os hidratos de carbono, as proteínas e as gorduras são digeridos no intestino e decompostos nas suas unidades mais básicas. O corpo utiliza posteriormente essas unidades para construir substâncias de que necessita para o seu crescimento, atividade e manutenção.

Começamos pelos hidratos de carbono. A sua função principal é energética (são indispensáveis para a contração muscular, impedindo o uso das proteínas para este fim), mas poderão desempenhar também uma função construtora, ou plástica, e de armazenamento (em excesso, podem ser armazenados como gordura). Dependendo do tamanho da molécula, os hidratos de carbono são classificados em simples ou complexos. Os primeiros são formados por moléculas pequenas, que podem ser degradadas e absorvidas pelo corpo rapidamente, funcionando assim como a fonte mais rápida de energia por aumentarem o nível de açúcar no sangue (açúcar de mesa, a sacarose; açúcar da fruta, a frutose; açúcar do leite, a lactose).

Os segundos, existentes no trigo, centeio, arroz e batatas, são constituídos por moléculas maiores do que os hidratos de carbono simples e, por essa razão, têm de ser decompostos nestes, antes de poderem ser absorvidos. Como tal, fornecem energia ao organismo de forma mais lenta, mas, ainda assim, mais rápida do que as proteínas ou as gorduras. Precisamente por serem digeridos mais lentamente do que os hidratos de carbono simples, são menos suscetíveis de se converter em gordura. Podem ainda ser encontrados em alimentos integrais, ricos em fibra, que o organismo é incapaz de digerir; estes são denominados hidratos de carbono complexos não digeríveis.

As proteínas são formadas por unidades chamadas aminoácidos. São dotadas principalmente de uma função estrutural e funcional, ou seja, o corpo precisa delas para manter e substituir os tecidos e para funcionar e crescer, embora também sirvam como nutriente energético em alguns casos. Como são moléculas complexas, o corpo demora mais tempo a processá-las. Existem vinte aminoácidos diferentes, nove dos quais o corpo não consegue sintetizar (passando posteriormente para oito, no adulto), dependendo, por isso, da alimentação para os adquirir — são os chamados aminoácidos essenciais. As proteínas que contêm estes aminoácidos são consideradas «de elevado valor biológico» e são maioritariamente de origem animal.

As gorduras são moléculas complexas, compostas por ácidos gordos e glicerol. Embora se verifique, hoje em dia, muita pressão contra a ingestão de gordura, é importante que saiba que o corpo precisa dela para o crescimento, a obtenção de energia, a síntese de hormonas e a absorção de vitaminas e outras substâncias necessárias para as atividades do organismo. As gorduras são a fonte de energia mais lenta que pode ser encontrada nos alimentos. Podem ser divididas em monoinsaturadas, polinsaturadas e saturadas (as mais nefastas para a saúde). Deverá acautelar-se a ingestão excessiva de alimentos ricos neste grupo, assim como de gorduras transformadas industrialmente.

Nutrientes

Micronutrientes

Vitaminas

Minerais

Macronutrientes

Hidratos de Carbono

Complexos

Digeríveis

Amido (arroz, massa, farinha, pão)

Tubérculos (batata, inhame)

Leguminosas secas

Frutos e hortícolas

Não digeríveis

Fibras (cereais e derivados integrais)

Simples

Sacarose (açúcar)

Frutose

Lactose

Gorduras

Saturadas

Manteiga

Natas

Queijos gordos

Monoinsaturadas

Azeite

Óleo de amendoim

Polinsaturadas

Óleos vegetais

Frutos secos

Alguns cremes de barrar

Gordura dos peixes gordos

Gordura de aves

Proteínas

Elevado Valor Biológico

Carne

Peixe

Ovos

Leite

Fígado

Baixo Valor Biológico

Leguminosas frescas e secas

Resumo



- Hidratos de carbono: Pão, tostas, bolachas, cereais, massa, arroz, doces, salgados (pastéis e bolos salgados, por exemplo), produtos integrais, farinhas, batata, inhame, leguminosas, etc.
- Proteínas: Carne, peixe, ovos, leite e derivados, leguminosas, etc.
- Gorduras: Azeite, óleos, manteiga, natas, queijos gordos, cremes de barrar, frutos oleaginosos, etc.

A mente, o corpo e o ambiente: uma trilogia interativa

Sabe escutar o seu organismo?

Já alguma vez parou para *escutar* o seu organismo? Costuma aperceber-se dos sinais que este lhe envia diariamente? Acha esta questão estranha?

É possível escutar o corpo e conhecer a sua linguagem, que muitas vezes se expressa por sensações prazerosas ou através da dor. Na minha opinião, isso não é mais do que um grito a pedir atenção. O seu corpo não mente: emite sinais, muitas vezes negligenciados devido ao estilo de vida que pratica. Tais alertas, inatos por natureza, servem para o proteger. São esses sinais que o levam a evitar determinado alimento, ou porque não gosta do seu aspeto ou porque, sem saber bem a razão, não se sentiu bem quando o ingeriu.

Hoje em dia, por andar absorvido pelo trabalho ou confuso no desempenho de tantos papéis, tende a ficar cego, surdo e mudo no que respeita a tratar de si próprio. O café e as bebidas energéticas são usados como meio para *acordar* o organismo e mantê-lo mais desperto, obrigando-o a dedicar-se a outras prioridades. Só quando sente alguma dor ou desconforto é que, por fim, se concentra verdadeiramente no seu eu. É nas pausas que realmente escuta o seu corpo, porque o ritmo orgânico é diferente do ritmo do seu dia a dia. Por essa razão, é importante quebrar a rotina e, de vez em quando,

concentrar-se em si mesmo. Acredite que guarda em si todas as respostas de que necessita; por isso, aprenda a escutá-las.

Também somos fruto do ambiente

A sua alimentação não depende apenas da sua educação alimentar, do seu estilo de vida ou dos seus gostos pessoais. Cada pessoa é fruto do ambiente que a rodeia e a escolha alimentar depende também da natureza em que está integrada. Por exemplo, o organismo de um indivíduo português, descendente de famílias também portuguesas, encontra-se mais adaptado a uma alimentação mediterrânica; por essa razão, dependendo da idade, poderá rejeitar alguns alimentos característicos de outros pontos geográficos do nosso planeta.

Saber escutar o organismo e reparar também nos alimentos que a natureza nos fornece nas diferentes estações do ano — ou seja, quando as suas qualidades nutricionais se encontram no auge — é meio caminho andado para atingir o equilíbrio. Não é por acaso que, no inverno, altura das gripes e constipações, a natureza nos fornece alimentos mais ricos em vitamina C, como a laranja, o kiwi ou os legumes verdes-escuros. Já no verão, quando o risco de desidratação aumenta, a natureza dá-nos alimentos ricos em água, como o ananás, a melancia e o melão.

O nosso sistema imunitário deve ser estimulado sazonalmente, pois só assim conseguiremos modelá-lo e não deprimi-lo, ou seja, a globalização da alimentação pode trazer vantagens, já reconhecidas, mas também algumas desvantagens para a saúde. Por essa razão, e para fortalecer o seu sistema imunitário, procure privilegiar os alimentos característicos da estação do ano em que se encontra e aprender a utilizar as vantagens nutricionais de cada um.

O poder do sono e a sua relação com o peso

Quando o sono é insuficiente

Sabia que o seu organismo adora rotinas? Sim, ele tem a capacidade de se adaptar à sua rotina diária, seja ela qual for. Mas, quando dorme mal ou altera os seus horários de sono, quando compromete o número ou o horário das refeições ao longo do dia, o seu corpo responde com comportamentos que prejudicam o equilíbrio energético. Tais alterações manifestam-se por um aumento do apetite por hidratos de carbono com maior densidade energética e por sabores extremos (doces ou salgados), normalmente ao final do dia seguinte.

Existem duas hormonas que se relacionam diretamente com o apetite: a grelina e a leptina. A primeira estimula o apetite e a segunda tende a inibi-lo, sendo a que nos leva a parar de comer durante uma refeição. Também aqui, a nível hormonal, a falta de sono interfere, fazendo com que se produza mais grelina e se sinta mais fome. Este fator, associado à falta de energia para a atividade física, por não se ter repousado o tempo suficiente, faz da insónia um estado muito favorável ao aumento do peso.

Quando dorme pouco, a tendência para resistir à insulina e para produzir substâncias inflamatórias é, também, superior. Infelizmente, tentar compensar

essas horas a menos dormindo um maior número de horas, um dia mais tarde, não parece restaurar completamente o metabolismo.

Como descobrir se as suas horas de sono são suficientes? É fácil. Basta verificar se foi o alarme do despertador que o acordou ou se já estava meio acordado, antes de ele tocar. Confesso que, por vezes, mesmo sem descansar as oito horas aconselhadas, acordo antes de o despertador tocar, com uma sensação gratificante. Adoro começar o dia assim! Desse modo, sei que repousei o suficiente. Não me refiro a casos em que a pessoa acorda várias vezes durante a noite, com dificuldade em voltar a adormecer. Aí podemos estar perante a privação do sono, com várias causas possíveis, como a ansiedade ou até a ingestão de alimentos excitantes, um estado que deverá ser tratado.

Preparar o sono

O que fazer, então, para aumentar as suas horas de sono? Como o número reduzido de horas de descanso se reflete no seu peso e volume corporal, irei tentar ajudá-lo neste ponto.

Tudo depende do modo como administra o seu dia, como concilia o trabalho com o ginásio, os estudos, a escola e as atividades dos seus filhos, a família, os amigos, etc., e como, depois disto tudo, ainda arranja tempo para dormir o suficiente.

Comece por estabelecer prioridades: crie uma lista com as coisas mais importantes em primeiro lugar, nem que para isso tenha de abdicar do tempo que reserva para ver televisão, para estar na internet, para falar ao telefone, entre outras coisas. As tarefas que colocou como secundárias não devem ser assim tão importantes para alcançar metas da sua vida, concorda? Contudo, não as descure. Vá cumprindo as suas tarefas não essenciais ao longo do dia, sempre que puder e encontrar espaço para as mesmas.

Se ainda assim tiver dificuldade em repousar durante a noite, experimente reduzir drasticamente a ingestão de bebidas excitantes (café, álcool, alguns

tipos de chá, refrigerantes — como as colas —, chocolate ou bebidas energéticas), uma vez que os seus efeitos se fazem sentir no organismo durante horas. Evite igualmente refeições pesadas antes de se deitar. Se gostar, experimente consumir alimentos *amigos da almofada*, como abóbora, alcaçofra, abacate, peixes gordos (sardinha, salmão, atum, cavala), amêndoas, pêsego, nozes, ananás, batata, cogumelos, banana, ou, ainda, beber meia chávena de leite aquecido, que terá um efeito relaxante no seu organismo. Outro conselho: vá para a cama mais cedo, mesmo que isso implique alguma dificuldade em adormecer nas primeiras noites. A manutenção desse horário regular, mesmo aos fins de semana, salvo raras exceções, é fundamental. Como vai começar a deitar-se mais cedo e, conseqüentemente, a acordar mais cedo, aproveite e use o tempo extra para, logo de manhã, dedicar-se a alguma atividade física ou a trabalhos/tarefas que tenha deixado pendentes, certificando-se de que irá priorizar o que escreveu na sua lista. Esse tempo *suplementar* permitir-lhe-á, por exemplo, tomar um pequeno-almoço mais completo e em família, passar mais tempo de qualidade com os seus filhos, chegar mais cedo ao local de trabalho, evitando as horas de ponta e o stress associado, ou, até, organizar o seu e-mail.

Para uma boa saúde metabólica é necessário um padrão regular de sono sem desvios significativos — só desta forma conseguirá evitar as conseqüências inflamatórias e metabólicas da sua privação. E acredite: assim, a balança e a sua roupa irão refletir os resultados tão desejados num menor intervalo de tempo.

Preparado para a mudança?

Uma decisão importante

Coloque de lado mitos que tendem a tornar a sua perda de peso numa fantasia inatingível. São várias as pessoas que se queixam de ouvir constantemente afirmações destrutivas como «se és gordinho desde a infância, será impossível deixares de o ser» ou «se perdeste peso, vais voltar a ganhá-lo com certeza». Para enfrentar estes comentários, deverá ter uma visão otimista de todo o processo. Acreditar é o primeiro passo para conseguir atingir bons resultados.

Não queira agradar às outras pessoas. Perca peso, mas só por si e para si! Tenha a noção de que a perseverança e a capacidade para ir até ao fim deste processo devem ser suas e que consegui-lo está precisamente nas suas mãos, como tantas outras coisas na sua vida. Fazê-lo para agradar a outras pessoas será letal para a consecução deste objetivo. Tenha consciência de que irá sair da sua zona de conforto... Sim, embora reconheça que quer mudar a sua vida, não se esqueça de que esteve habituado a ter esse corpo durante muito tempo e que mudar implica uma alteração significativa daquilo que tem feito nos últimos anos. Nunca me vou esquecer de alguns relatos que escutei em consultas, de pessoas que foram publicamente

humilhadas porque desejavam simplesmente mudar, como se essa escolha não lhes pertencesse. E querem saber? Foi precisamente durante essa mudança que perceberam quem eram realmente os seus verdadeiros aliados.

Procure estar pronto para o que aí vem, ou seja, tente preparar-se com antecipação para as alterações que o seu corpo irá experimentar. Estas não serão cem por cento positivas e, por isso, conhecer de antemão as adversidades que podem surgir durante todo este processo será muito importante para não desanimar. Algumas pessoas queixam-se de queda de cabelo, outras notam a cara um pouco mais encovada, outras sentem alterações emocionais... Saber que isso pode vir a acontecer é essencial e, sempre que ficar na dúvida, concentre-se nos benefícios que estas modificações trarão à sua vida. Se for preciso, conceba uma lista de prós e contras, que funcione como um estímulo, e vá-lhe acrescentando sempre novos argumentos. Fuja de pressões externas, pois já bastam aquelas que colocou a si mesmo. Permita-se falhar de vez em quando e não se castigue. Veja isso como algo integrante e expectável.

Rever-se no plano alimentar que traçar com o seu nutricionista é muito importante. Sugiro que se encontrem pelo menos a *meio do caminho*, preferindo planos radicais, não correspondentes à sua realidade, aos seus horários, aos seus gostos pessoais, e com os quais não se sinta bem. Procure escolher a alternativa saudável que mais se enquadre no seu dia a dia, um plano alimentar flexível que possa tornar-se mais adaptado a si próprio, sem atraiçoar, contudo, as premissas iniciais, e, claro, informando sempre o seu nutricionista dessas pequenas exceções. Deixe de pensar que está de dieta e adapte-se gradualmente ao novo programa alimentar de modo firme e duradouro. É importante também que encare o peso e o volume corporais como valores flutuantes, não fixos.

A premissa fundamental, no meu ponto de vista, é decidir se reúne todas as condições para alcançar os resultados que deseja. Delinear muito bem o melhor momento para começar esta nova fase da sua vida é também determinante. Pensar como alguém que é saudável e, por isso, tomou a opção

de comer de forma equilibrada, e não como alguém que está a fazer uma dieta.

Se não conseguir a resposta mais desejada logo no início do plano, pelo menos já terá conseguido introduzir várias alterações saudáveis na sua vida, sabendo, ao mesmo tempo, que já esteve mais longe do seu objetivo.

Acredite nesta afirmação e não desista: o que não o mata torna-o mais forte! Afinal, falhar é humano, certo?

Sozinho ou acompanhado?

É também essencial que faça uma breve autoanálise para verificar se prefere percorrer este caminho sozinho ou se, pelo contrário, pretende algum tipo de apoio.

Um plano de emagrecimento, para muitas pessoas, terá com certeza mais sucesso se, simultaneamente, for solicitado o apoio de um familiar ou amigo. A maior vantagem que aqui reconheço é o facto de poder traçar, juntamente com quem escolheu como *apoiente* ou *companheiro*, um caminho semelhante, com as mesmas dificuldades e vitórias. Em conjunto, caberá aos dois, ou mais, elementos incentivarem-se mutuamente, escutarem-se e apoiarem-se, mantendo o grupo coeso para o objetivo comum.

O facto de partilharem a mesma experiência será, por si só, uma mais-valia. Embora haja, felizmente, casos de sucesso individual, estes multiplicam-se quando estão mais pessoas envolvidas. Se não conhecer ou não encontrar alguém que queira partilhar essa experiência consigo, procure um apoio de retaguarda, como, por exemplo, a sua família. Será importante que compreendam e estimulem esta sua nova etapa, para evitar percalços no caminho. Novamente a título de exemplo: se souberem que optou por uma alimentação mais saudável, poderão reduzir a quantidade de comida frita durante a semana, aumentar o número de refeições de peixe ou incluir mais vegetais na refeição. Quem sabe até se não encontra alguns adeptos mais tarde?



Perder peso e perder volume são coisas diferentes

Já lhe aconteceu fazer dietas de que se cansa facilmente? Ou outras em que perde rapidamente peso, mas recupera-o pouco tempo depois? Sabia que perder peso e perder volume não é a mesma coisa? E que perder peso muito depressa pode até resultar no contrário do que pretende? Estas são as diferenças cruciais entre as dietas da moda e um plano alimentar personalizado que tem em conta todas as suas necessidades. Sem precisar de passar fome, sem precisar de evitar alimentos de que gosta, encontrando a fórmula perfeita para se sentir bem no dia a dia.

Mais de 40 receitas com efeito drenante e tonificante

Neste livro, a Dra. Paula Beirão Valente desmistifica várias concepções erradas, como a de «fechar a boca» para emagrecer, e defende que se deve seguir uma vida normal, fazendo refeições pouco restritivas. O mais importante é encontrar o equilíbrio certo entre o que deseja e aquilo de que o seu corpo necessita, seja em casa, num restaurante, ou na rotina do exercício físico. Repleto de conselhos e truques para o ajudar na sua jornada, este livro vai mostrar-lhe que os segredos não estão nas calorias, nem nos medicamentos, nem em dietas desequilibradas, mas na combinação alimentar certa, sem abdicar dos pequenos prazeres da vida.

**AS IDAS AO SUPERMERCADO ⇨⇨ COMO TORNAR AS REFEIÇÕES MAIS
SAUDÁVEIS ⇨⇨ CONSELHOS PARA QUEM VIAJA ⇨⇨ DICAS PARA
CONTORNAR AS TENTAÇÕES ⇨⇨ TRUQUES PARA NÃO TER FOME
PLANOS ALIMENTARES ⇨⇨ E MUITOS OUTROS SEGREDOS**

 <p>nascente o curso da sua vida</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8855-05-3</p>  <p>9 789898 855053</p> <p>Saúde e Bem-estar</p>
--	---