

10 FUNDAMENTOS PARA EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL



DR. THAEL PIRES
CRM 38489

Índice

INTRODUÇÃO	3
ALIMENTAÇÃO	4
ATIVIDADE FÍSICA	15
SUPLEMENTAÇÃO	17
MINDFULNESS: MANEJO DO ESTRESSE	22
INTESTINO: O SEU SEGUNDO CÉREBRO	24
SONO	26

Introdução

Talvez a maior dor que atinja meus pacientes hoje seja a dificuldade de emagrecer. O estilo de vida, a correria, nossas emoções... tudo contribui para uma alimentação desregrada, o que resulta em excesso de peso. Ao longo dos anos, atendi milhares de pacientes que chegam até mim com uma série de conceitos equivocados sobre alimentação. Por isso, escrevi o ebook **"10 fundamentos para emagrecimento saudável"**: para te ajudar a resolver para sempre essa questão. São informações fundamentais aplicadas na Clínica e que você pode introduzir na sua rotina para ganhar qualidade de vida.

Este material não substitui a necessidade de acompanhamento médico especializado. Ele serve como **guia e fonte de conhecimento** para todos que precisam emagrecer.

Espero que seja útil para você!

Atenciosamente,

Dr. Thael Pires

ALIMENTAÇÃO

Dos **cinco pilares** abordados neste e-book

- 1.** Alimentação
- 2.** Atividade física
- 3.** Stress
- 4.** Intestino
- 5.** Sono

O mais importante para você alcançar o sucesso do emagrecimento é este: **o jeito que você se alimenta.**

De nada adiantará você ser ativo

fisicamente, dormir bem, ter um intestino regulado e um bom equilíbrio psicológico e não se **alimentar corretamente**. A alimentação corresponde a até **70%** da **eficácia** do seu tratamento.



Alimentação

O mais importante e o primeiro passo para você começar a mudar o seu estilo alimentar é: **não faça dieta!**

Dieta tem dia para começar e dia para acabar (você já viu alguém fazer dieta para o resto da vida?).

Trabalhe para conquistar um hábito!

Hábitos, cultivamos dia após dia com persistência e disciplina! Portanto, não espere mudar do dia para a noite. Esse processo será contínuo e constante!

Alimentação

Para atingir o resultado do emagrecimento você deve:

- Escolher alimentos com baixo índice glicêmico
- Evitar fast food, lanches e comidas processadas
- Evitar glúten (farinha de trigo)
- Evitar açúcar
- Optar por proteínas e gorduras boas
- Aumentar o consumo de fibras e saladas



Alimentos de **baixo** índice glicêmico

- Batata doce
- Aipim-mandioca
- Batata baroa (mandioquinha)
- Pinhão
- Arroz integral
- Massa de arroz integral
- Aveia
- Pão de queijo
- Polvilho





Alimentos de **alto** índice glicêmico

- Batata inglesa
- Arroz branco
- Tapioca
- Massa
- Pães
- Bolos
- Biscoitos
- Amido de milho
- Açúcar

Frutas: **mocinhas** ou **vilãs**?

A grande verdade é que **devemos consumir frutas**.

Elas fazem parte da natureza e saúde humana. Entretanto, é certo que existem frutas “melhores” e frutas “piores”. Tudo dependerá do teor de fibras e frutose (açúcar) presente em cada uma.

Confira alguns exemplos de frutas que você **pode consumir**:



Morango



Mirtilo



Framboesa



Amora



Ameixa



Kiwi



Cereja



Maçã



Coco



Abacate



Limão

Frutas **mocinhas** ou **vilãs**?

Frutas que voce deve consumir com muita moderação:



Uva



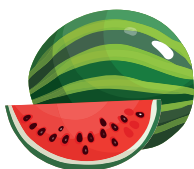
Manga



Laranja



Banana



Melância



Mamão papaia



Caqui



Melão



Abacaxi



Frutas secas

Uma dica muito importante para você poder consumir suas frutas sem culpa, é **sempre adicionar alguma fonte de fibra extra**. Por exemplo: ao comer uma banana, traga junto um pouco de chia, linhaça, quinoa ou amaranto. Assim você reduzirá o índice glicêmico dessa fruta.

Adoçantes x Açúcar

Evite sempre qualquer tipo de açúcar.

Açúcar branco, mascavo, demerara, de coco, mel, melado, agave, maltodextrina, dextrose, **são todos iguais! Evite.**

Dê prioridade para os **adoçantes mais naturais**: estevia, xilitol, eritritol, taumatina.

E, lembre-se: os adoçantes artificiais como aspartame, sacarina, acessulfame, sucralose podem ser deletérios para a sua saúde!



Farinhas

Basicamente você deve evitar todos os farináceos à base de **trigo** e **amido de milho**.

O trigo será um vilão para o seu processo de perda de peso, além de inflamar o seu corpo e ser um potencial causador de doenças.

Tenha cuidado ao escolher os alimentos **Glúten Free!**

Nem sempre eles serão as melhores escolhas. Pois o alimento livre de glúten pode conter açúcar e o outro farináceo vilão do emagrecimento: **AMIDO**.



Farinhas



O amido de milho é um farináceo muito utilizado pela indústria, barato, que não contém glúten na composição mas possui um **elevado índice glicêmico** - o que dificulta a sua perda de peso nesse processo.

Mas, então: quais as opções de farinhas que sobraram? Todas as outras!

Farinhas de amêndoas, de coco, de amaranto, de grão de bico e de amendoim, por exemplo, são boas opções. Podemos utilizar também para substituir a farinha de trigo o **farelo de aveia**, psyllium e biomassa de banana verde.

Gorduras x Óleos

Sempre opte por **gorduras sólidas** para cozinhar, como:

- Banha de porco
- Manteiga – preferencialmente a Ghee
- Gordura de coco

Evite o preparo dos alimentos com **óleo líquidos**:

- Óleo de Soja
- Óleo de Milho
- Óleo de Girassol
- Óleo de Canola



Um cuidado especial com o **azeite de oliva!**

Ele é rico nutricionalmente quando usado na forma crua.
Ou seja, **nunca esquente o azeite de oliva**, pois ele pode hidrogenar e transformar-se em um óleo perigoso para a sua saúde.

CARBOIDRATOS LÍQUIDOS

Muito cuidado com os **carboidratos na forma líquida**!

Eles podem ser piores que os carboidratos ingeridos na forma sólida! Quais são eles?

- Sucos naturais
- Sucos artificiais
- Refrigerantes
- Bebidas alcoólicas

As frutas, como dito anteriormente, **podemos e devemos consumir**. Entretanto, da **forma sólida**, e não na forma líquida.



Carboidratos Líquidos

Os sucos, além de possuírem um **elevado teor de frutose** (açúcar) já não contam mais com a proteção das fibras – que foram perdidas no processo de liquidificação. Logo, qualquer suco de fruta (natural ou não) vai ser um problema no processo de emagrecimento, uma vez que terá **elevado índice glicêmico** e fará reserva de gordura no seu corpo.

A exceção fica para o suco de **limão** e **maracujá**, somente. Os demais sucos você deve evitar!

As **bebidas alcoólicas**, além de serem muito calóricas, possuem **alto índice glicêmico** na sua composição também.

Você deve **evitar**:

- Cerveja
- Chopp
- Drinks à base de açúcar (ex: caipirinha)

Carboidratos Líquidos

Pode ser consumido eventualmente e com moderação as bebidas alcoólicas com **menor índice glicêmico** como:

- Gin Tônica
- Vinhos secos
- Aperol
- Espumante (Brut e Nature)

Para finalizar os carboidratos líquidos que devemos evitar:

Refrigerantes.

Além de serem uma **bomba calórica**, fazem muito mal para a saúde e possuem ingredientes que aumentam a compulsão alimentar.

Evite, sempre!



ATIVIDADE FÍSICA



Para auxiliar no seu processo de emagrecimento, incluir uma atividade física regular é imprescindível!

No **processo de emagrecimento**, você precisa gerar um **déficit calórico** e **GASTAR!**

Portanto, não fique parado! Além de ajudar você a perder gordura, você vai prolongar a sua vida.

Para **sedentários**, que não praticam nenhuma atividade física:

- Inicie com caminhadas de leve intensidade, pelo menos 3x por semana, aumentando a intensidade para moderada após 1 semana de prática

Para quem pratica **irregular** ou **eventualmente** alguma atividade física:

- Incorpore mais 1 dia na semana e tente aumentar a intensidade do seu exercício.

➤ Se for aeróbico, aumento a velocidade da caminhada, corrida ou pedalada.

➤ Se for atividade de força, diminua o intervalo de descanso e associe um aeróbico intervalado de alta intensidade após.

Para quem já pratica atividade física **regular**, talvez seja hora de acrescentar **mais uma atividade física** na sua rotina ou mudar o estímulo do exercício. Às vezes o corpo precisa de estímulos diferentes para romper um provável plateau metabólico. Para auxiliar nesse processo, sempre busque o acompanhamento de algum educador físico.

Vou listar para vocês algumas suplementações que auxiliarão você a **perder alguns quilinhos**:

Suplementos

1. Spirulina

É uma alga rica em vitaminas e minerais, além de ter um alto valor proteico. Para fins de emagrecimento pode ser utilizado **até 3mg ao dia**, antes das principais refeições (café, almoço e janta).

2. Chlorella

Também é uma alga rica em nutrientes e tem como principal objetivo desintoxicar o organismo, já que ela se liga a toxinas corporais e depois é excretada. Dose recomendada na forma pó: **até 3 colheres pequenas**.

3. Morosil

Extraído da casca da laranja vermelha Moro, da Itália. Tem ação contra as células de gordura, principalmente abdominal. Dose recomendada: **500mg, 2x por dia**.



4. Garcinia

Auxilia no controle do apetite e contém em sua composição o ácido hidroxicítrico, capaz de atuar no metabolismo de gorduras e carboidratos.

Dose recomendada: **500mg**.

5. Picolinato de Cromo

Auxilia a emagrecer pois aumenta a sensibilidade da insulina, favorecendo a saciedade, controlando a fome e melhorando a função muscular.

Dose recomendada: **150mg, 2x ao dia**.

6. Gymnema

É uma planta medicinal com benefícios de controlar o açúcar no sangue, promovendo diminuição da fome e aumentando a saciedade.

Dose recomendada: **400mg, 2x ao dia**.

7. L-Carnitina

É um aminoácido que é capaz de agir no metabolismo das gorduras aumentando a sua oxidação, ou seja, auxiliando a eliminá-las do corpo.

Dose recomendada: **3mg, 2 a 3 x ao dia**.

STRESS

Você já deve ter ouvido falar que o stress é um problema para a saúde. Ele pode ser causador de **crises de enxameca, infarto e AVC**. Com a gordura corporal não poderia ser diferente.

Se você está estressado, angustiado ou deprimido, isso influenciará diretamente no seu ganho de peso - graças a um hormônio chamado **Cortisol**, ele é produzido cada vez que você está passando por uma situação de estresse. Esse hormônio é responsável por muitas ações no seu corpo, mas principalmente por **"fabricar" gordura corporal e "queimar" seus músculos**. Portanto, você deve manter o seu cortisol bem equilibrado.

Para isso, o ideal é que você aprenda a lidar com seus níveis de ansiedade, estresse e alterações de humor. Saiba identificar fatores que fazem gatilho para esse tipo de situação e trabalhe para bloqueá-los.

Stress

Existem muitas práticas que auxiliam a **reduzir o cortisol**, como:

- ▶ Meditação
- ▶ Yoga
- ▶ Orações
- ▶ Mantras
- ▶ Técnicas de respiração e postura

Além de suplementos da **medicina ayurvédica** como as ervas:

- ▶ Ashwaganda
- ▶ Rhodiola



INTESTINO

Conhecido como nosso 2º cérebro, **o intestino é o maestro da orquestra chamada: Metabolismo.**

Aqui no intestino vivem milhões de bactérias “boas” e “ruins” que ficam disputando entre si. O que comemos influencia diretamente nesse equilíbrio da flora intestinal.

Se mantemos uma dieta a base de alimentos de alto índice glicêmico, inflamatória e a base de industrializados, vamos propiciar o crescimento das bactérias “ruins”, gerando um desequilíbrio dessa flora - e acredite, isso vai influenciar o seu apetite e principalmente o seu humor, pois é aqui no intestino que também é produzida grande parte da serotonina, **hormônio que regula humor, sono e apetite.**

Alimentos que irão atrapalhar o seu intestino:

- Óleo vegetais refinados
- Leite de vaca
- Carboidratos refinados
- Embutidos
- Açúcares no geral
- Gorduras trans
- Álcool

Alimentos que vão auxiliar o seu intestino:

- **Vegetais frescos:** beterraba, vegetais crucíferos (brócolis, couve de Bruxelas, couve flor), verduras escuras e folhosas (couve, espinafre), cebola, ervilhas, saladas verdes, abóbora.
- **Frutas vermelhas**
- **Ervas e especiarias:** açafrão, gengibre, manjerição, orégano, tomilho, além de chá verde e café orgânico
- **Probióticos:** Kefir, iogurtes, Kombucha

SONO

Durma bem e conseguirás emagrecer. Durma mal e você terá dificuldade em perder esses quilinhos tão indesejáveis.

Uma boa noite de sono é quando as horas que você dormiu foram de qualidade e você atingiu a fase profunda do sono. Para o sono, qualidade conta mais que quantidade.

A **melatonina** e o **hormônio do crescimento** são **hormônios noturnos**, que somente são produzidos se dormimos bem e atingimos a fase profunda do sono.

Quando não temos uma boa noite de sono reparador, não há a produção adequada desses hormônios e você amanhecerá com mais cortisol (o hormônio do stress, lembra?), além de passar o dia seguinte com maior apetite, episódios de compulsão e irritabilidade.

Hábitos para uma boa noite de sono:

- Usar óleo de lavanda
- Uso de luz vermelha, evitar o uso de luz azul/branca (celular, tablet, tv)
- Suplementação de melatonina (evitar o uso de doses altas)
- Chás de valeriana, camomila, erva cidreira
- Evitar cafeína, bebidas a base de cola, tabaco e chás estimulantes como o chá verde, preto, etc.
- Temperatura um pouco mais fria (entre 16 e 21 graus)

33 dicas rápidas para você perder peso:

#1

Planeje sua atividade física e coloque-as em um calendário

#2

Faça atividade física de manhã

#3

Não deixe que viagens atrapalhem seus esforços e sua rotina

#4

Adicione variedade a sua rotina

#5

Promova a mudança dentro do seu orçamento

#6

Escolha uma boa playlist de música

#7

Exercite-se com mais pessoas, convide amigos!

#8

Deixe a balança de lado

#9

Incorpore levantamento de peso

#10

Beba muita água

#11

Leve seus próprios lanches

#12

Aumente a ingestão de proteínas

#13

Coma mais fibras

#14

Faça pelo menos 80% de suas refeições em casa

#15

Armazene lanches saudáveis em casa

#16

Coma devagar

#17

Não vá ao supermercado de estômago vazio

#18

Promova trocas saudáveis

#19

Reduza o tamanho do seu prato e das suas porções

#20

Adicione temperos termogênicos

#21

Faça um detox

#22

Priorize as primeiras refeições do seu dia! comece bem!

#23

Não beba calorias

#24

Lembre-se: isso é uma maratona, não uma corrida!

#25

Informe aos seus amigos dos seus planos e mudanças

#26

Tire fotos e acompanhe o seu processo

#27

Não faça refeições-recompensas

#28

Seja ativo e não fique ocioso

#29

Defina e vá atrás de um objetivo

#30

Durma mais

#31

descubra se você está com fome ou com vontade de comer

#32

use óleos essenciais para conter desejos

#33

os fins de semana também contam

Você teve acesso ao compilado de conteúdos que norteiam nossos tratamentos de saúde na **Clínica Dr. Thael Pires**. Com consciência e disciplina, é possível fazer boas escolhas e cultivar uma qualidade de vida boa de verdade. Com disposição, energia, leveza e atenção plena.

Espero que este conteúdo seja útil na sua rotina. Lembre-se: **a direção é mais importante que a velocidade**. Ps.: Parte da venda deste e-book será revertida em **doação de EPI's para Unidades de Pronto Atendimento do Estado do RS** contra a **Pandemia do COVID-19**.

Estamos de portas abertas para te receber na nossa clínica. Para mais informações, **ligue** ou **acesse**:

☎ (51) 99905.5655 📷 clinicadrthaelpires

🌐 clinicadrthaelpires

Atenciosamente,

Dr. Thael Pires

CREMERS 38.489

CREMESP 170.110

