

UM GUIA PARA A VIDA REAL

EMAGRECER SEM RECOMEÇAR TODA

SEGUNDA-FEIRA



Um guia prático para emagrecer sem viver
entre restrição, exagero e culpa.



NATHÁLIA PARISI

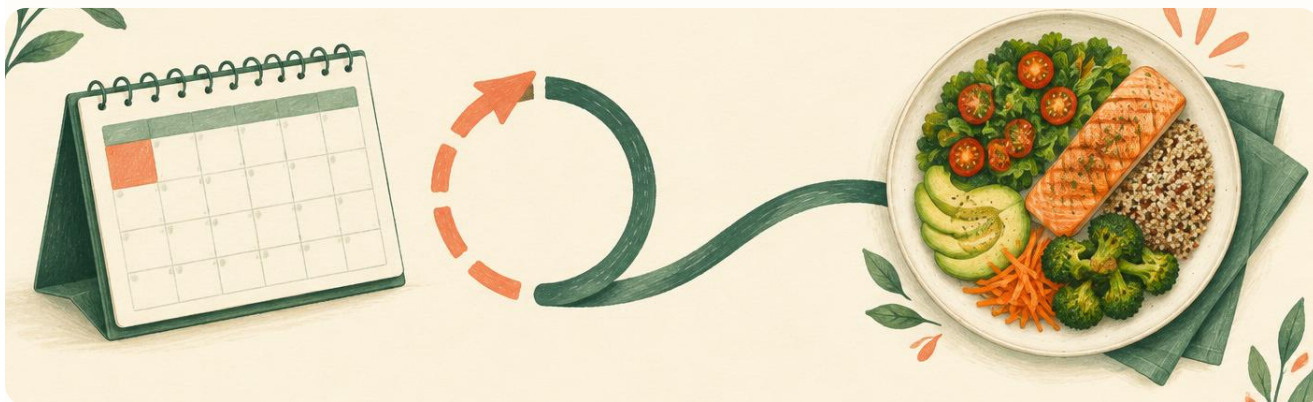
Nutricionista • CRN-3 69820



Seu guia

Um caminho prático, gentil e possível para construir constância sem abrir mão da vida real.

Antes de começar



Se você já começou uma dieta na segunda-feira, foi muito bem durante alguns dias, comeu alguma coisa que não estava planejada e pensou:

“Já estraguei tudo. Segunda eu começo de novo.”

Este e-book é para você.

Talvez você já saiba que precisa comer mais vegetais.

Talvez saiba que proteínas ajudam na saciedade.

Talvez já tenha tentado diminuir doces, cortar pão, parar de jantar, contar calorias ou seguir algum cardápio pronto.

E, ainda assim, parece que o emagrecimento sempre exige um novo começo.

O problema, muitas vezes, não é falta de informação.

É tentar seguir uma rotina alimentar tão rígida que ela só funciona quando a vida está perfeitamente organizada.

Mas a vida não é assim.

Tem almoço fora.

Tem aniversário.

Tem dia cansativo.

Tem pizza.

Tem viagem.

Tem vontade de comer chocolate.

Tem semana em que você consegue treinar bastante e semana em que mal consegue organizar os horários.

Por isso, este não é um guia para ensinar você a fazer tudo perfeitamente.

É um guia para ajudar você a **continuar mesmo quando nem tudo sair como planejado.**

Sem dieta maluca.

Sem terrorismo nutricional.

E sem precisar esperar a próxima segunda-feira.



1. Você não precisa começar de novo

Existe um pensamento muito comum no emagrecimento:

ou estou fazendo tudo certo ou estou fazendo tudo errado.

É o famoso 8 ou 80.

Você acorda decidida.

Toma um café da manhã organizado.

Almoça conforme planejou.

Bebe água.

Treina.

Então aparece um pedaço de bolo.

Você come.

E pensa:

“Pronto. Saí da dieta.”

Depois vem aquele raciocínio perigoso:

“Já que saí mesmo...”

E um pedaço de bolo pode virar uma tarde inteira de beliscos.

Depois um jantar diferente.

Depois o sábado.

Depois o domingo.

Até chegar a famosa promessa:

“Segunda-feira eu volto.”

Mas observe uma coisa importante:

o bolo não destruiu sua alimentação.

Foi a ideia de que aquele alimento anulou tudo o que você já havia feito.

Uma refeição não determina seu resultado.

Da mesma forma que uma salada não transforma uma semana inteira de alimentação, uma pizza não destrói uma rotina construída ao longo do tempo.

Seu corpo não sabe que segunda-feira é o “dia oficial da dieta”.

Se uma refeição saiu diferente do planejado, você não precisa compensar.

Não precisa ficar sem jantar.

Não precisa cortar carboidrato no dia seguinte.

Não precisa passar duas horas na academia.

A próxima refeição pode simplesmente ser uma refeição normal.

Guarde esta frase:

Consistência não é fazer tudo certo.

É conseguir continuar mesmo quando nem tudo sai como planejado.



2. Afinal, o que faz alguém emagrecer?

Apesar das inúmeras dietas disponíveis, existe um princípio básico por trás da perda de peso: ao longo do tempo, o organismo precisa utilizar mais energia do que recebe através da alimentação.

Isso é chamado de **déficit energético**.

Mas isso não significa que você precise viver contando calorias.

E também não significa que quanto menos você comer, melhor.

É perfeitamente possível criar um déficit tão agressivo que o processo se torne insustentável.

Você sente muita fome.

Pensa em comida o tempo todo.

Fica cansada.

Começa a evitar eventos sociais.

Tenta controlar tudo.

Até que não consegue mais manter aquela rotina.

E então conclui que “faltou força de vontade”.

Na verdade, talvez a estratégia simplesmente fosse ruim para a sua realidade.

Em vez de perguntar:

“Qual dieta emagrece mais rápido?”

experimente perguntar:

“Qual maneira de me alimentar eu consigo manter por tempo suficiente para ter resultado e continuar depois?”

Porque perder peso e recuperar tudo alguns meses depois provavelmente não era o objetivo.

3. Você não precisa retirar o carboidrato do prato



Pão não impede emagrecimento.

Arroz não impede emagrecimento.

Batata não impede emagrecimento.

Macarrão não impede emagrecimento.

Fruta também não.

Nenhum alimento isoladamente explica sozinho o ganho ou a perda de peso.

O conjunto importa.

Uma refeição pode ser pensada de maneira simples.

Tenha uma fonte de proteína

Pode ser:

- ovos;
- frango;
- peixe;
- carne;
- leite e derivados;
- tofu;
- soja;
- feijão;

- lentilha;
- grão-de-bico.

Proteínas ajudam na saciedade e possuem papel importante na manutenção dos tecidos e da massa muscular.

Inclua vegetais

Folhas, legumes e outros vegetais ajudam a trazer volume, fibras, vitaminas e minerais para as refeições.

E você não precisa viver de alface.

Vale assado.

Refogado.

Cozido.

Na air fryer.

Em sopas.

Misturado ao arroz.

Na omelete.

Do jeito que você realmente goste de comer.

Carboidratos também podem entrar

Arroz, pão, batata, mandioca, macarrão, aveia, cuscuz e outros alimentos podem fazer parte de uma alimentação para emagrecimento.

O ajuste está muito mais ligado à **quantidade, frequência e composição da refeição** do que à proibição absoluta.

E as gorduras?

Azeite, castanhas, sementes, abacate e pasta de amendoim também podem fazer parte da alimentação.

Mas aqui existe um ponto importante:

ser saudável não significa não ter calorias.

E vamos falar melhor sobre isso adiante.



4. Comer menos não significa passar fome

Se a estratégia para emagrecer faz você passar o dia inteiro lutando contra a fome, provavelmente existe algo que precisa ser revisto.

Saciedade importa.

Algumas medidas simples ajudam bastante.

Inclua proteínas

Pense na diferença entre:

uma fruta sozinha

e

uma fruta acompanhada de iogurte.

Ou entre:

pão sozinho

e

pão com ovos.

A composição da refeição interfere bastante em quanto tempo ela consegue sustentar você.

Consuma fibras

Frutas, vegetais, feijão, lentilha, aveia, sementes e cereais integrais podem contribuir para uma alimentação com maior teor de fibras.

Só não esqueça de aumentar a ingestão gradualmente e cuidar da hidratação.

Preste atenção ao volume da refeição

Um prato pequeno não significa necessariamente poucas calorias.

E um prato grande não significa automaticamente muitas calorias.

Vegetais, frutas e algumas preparações permitem aumentar bastante o volume da alimentação sem necessariamente aumentar muito sua densidade energética.

Não espere chegar à fome desesperadora

Você provavelmente já tentou escolher o que comer quando estava com muita fome.

Tudo parece mais gostoso.

A velocidade para comer aumenta.

A quantidade tende a aumentar.

E perceber saciedade fica mais difícil.

Às vezes, uma refeição ou lanche planejado evita justamente esse cenário.



5. Fome ou vontade de comer?

Nós não comemos apenas porque precisamos de energia.

Comemos porque é gostoso.

Porque estamos comemorando.

Porque alguém ofereceu.

Porque estamos cansadas.

Porque estamos entediadas.

Porque aquela comida nos traz boas lembranças.

E também porque estamos ansiosas ou estressadas.

Isso não significa que toda alimentação emocional seja automaticamente um problema.

Mas entender **por que você está comendo** pode ajudar muito.

A fome física costuma surgir aos poucos.

Diferentes alimentos parecem possíveis.

Depois de comer, geralmente existe sensação de satisfação.

Já a vontade pode ser muito específica:

“Eu queria um chocolate.”

E você pode comer o chocolate.

O problema costuma aparecer quando o pensamento é:

“Não posso.”

Depois:

“Vou comer só um pedacinho.”

Depois:

“Já que comecei...”

E finalmente:

“Segunda-feira eu compenso.”

Quanto mais um alimento é tratado como proibido, maior pode ser o peso emocional que colocamos sobre ele.

6. Quantidade importa — até quando o alimento é saudável

Existe uma frase que parece muito bonita:

“Se é saudável, pode comer à vontade.”

Mas não é exatamente assim.

Azeite é saudável.

Castanhas podem fazer parte de uma alimentação saudável.

Abacate também.

Pasta de amendoim também.

Isso não significa que esses alimentos possuam poucas calorias.

As gorduras são bastante concentradas em energia.

Uma colher de sopa de óleo ou azeite pode fornecer aproximadamente **90 a 120 kcal**, dependendo da quantidade realmente utilizada.

Agora imagine:

azeite para refogar no almoço,

mais azeite na salada,

óleo na preparação do jantar,

um punhado generoso de castanhas,

pasta de amendoim no lanche.

Nada disso é necessariamente “ruim”.

Mas tudo conta.

Por isso, emagrecer não exige demonizar alimentos.

Exige aprender a enxergar **quantidades**.



7. Frituras, óleo e molhos: o preparo também conta

O mesmo frango, três formas de preparar

O filé de frango pode ir para a frigideira, ser empanado e frito no óleo ou ganhar uma casquinha na air fryer. A base é a mesma, mas o empanado e a gordura incorporada mudam o valor energético.

Veja um **exemplo calculado e ilustrativo para 100 g do alimento pronto**, contando o frango, a cobertura e o óleo que ficou na porção:

Filé de peito de frango sem pele na frigideira, sem empanar, com pouco óleo	175 kcal
Filé de peito de frango sem pele empanado e frito no óleo	225 kcal
Filé de peito de frango sem pele empanado na air fryer, com pouco óleo	195 kcal

Esses números não são valores fixos nem médias medidas para cada método. São uma simulação para mostrar como os ingredientes alteram as calorias. Na sua cozinha, o resultado depende da espessura da casquinha, do óleo incorporado e da água perdida no preparo. A porção de 100 g de empanado inclui a cobertura: não são 100 g só de carne.

Por que muda?

- **Na frigideira:** sem empanado, a quantidade de óleo usada e retida na porção faz diferença.
- **Empanado e frito no óleo:** a cobertura acrescenta ingredientes e a fritura pode incorporar mais gordura.
- **Empanado na air fryer:** é possível usar menos óleo, mas a farinha e os demais ingredientes da casquinha continuam contando.

A air fryer não “retira” as calorias do alimento. Ela permite preparar uma versão crocante com menos óleo. Empanados industrializados podem já ter passado por pré-fritura; nesse caso, vale conferir o rótulo.

Isso significa que frango frito é proibido?

Não. Você pode gostar e comer. Entender as diferenças ajuda a escolher o preparo de acordo com sua rotina, suas preferências e seus objetivos, sem transformar uma refeição em motivo de culpa.

Como o exemplo foi calculado: em cada 100 g finais, foram simulados 98 g de frango pronto + 2 g de óleo para a frigideira; 75 g de frango pronto + 15 g de farinha de rosca + 5 g de ovo cozido + 5 g de óleo para a fritura; e 79 g de frango pronto + 15 g de farinha de rosca + 5 g de ovo cozido + 1 g de óleo para a air fryer. O óleo representa a quantidade retida, não todo o óleo colocado no utensílio. Foram usados os valores de referência da TACO, 4ª edição: frango grelhado sem pele, 159 kcal/100 g; farinha de rosca, 371; ovo inteiro cozido, 146; óleo de soja, 884. Resultados arredondados para múltiplos de 5 kcal. É um modelo simplificado por ingredientes, sem ensaio de rendimento dos três preparos; não demonstra uma redução fixa causada pelo aparelho. Fonte: NEPA/Unicamp, Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), 2011.

E a salada?

A salada é outro exemplo interessante.

Alface.

Tomate.

Cenoura.

Pepino.

Até aqui temos uma preparação com bastante volume.

Então chegam:

muito azeite,

molho Caesar,

maionese,

molho de queijo,

croutons,

queijos,

castanhas.

A salada continua tendo vegetais.

Mas seu valor energético pode mudar bastante.

Molhos prontos merecem atenção

Não porque sejam necessariamente “ruins”.

Mas porque algumas versões concentram óleo, açúcar, sódio e outros ingredientes.

Vale observar:

- a informação nutricional;
- o tamanho da porção;
- quanto você realmente coloca no prato.

Muitas vezes, a porção descrita no rótulo é bem menor do que aquela usada na prática.

Experimente também:

limão + ervas;

vinagre + mostarda;

iogurte natural + temperos;

pequenas quantidades de azeite + limão;

molhos caseiros simples.

Você não precisa comer uma salada triste para emagrecer.

Precisa apenas entender que **o molho também faz parte da refeição.**



8. As calorias que quase ninguém percebe

Às vezes, a pessoa diz:

“Mas eu como tão pouco...”

E realmente olha para o almoço e percebe um prato pequeno.

Mas existem outros momentos ao longo do dia.

O pedaço de queijo enquanto prepara o jantar.

O biscoito que estava na mesa.

As castanhas comidas diretamente do pacote.

A colherada de doce.

O café cheio de adicionais.

A bebida alcoólica.

Os goles de refrigerante.

A comida que sobrou no prato dos filhos.

As várias “provinhas” enquanto cozinha.

Separadamente parecem irrelevantes.

Somadas e repetidas diariamente, podem fazer diferença.

Isso não significa que você precise começar a contabilizar cada migalha.

Significa apenas que vale observar.

9. Chocolate cabe. Pizza cabe. Restaurante cabe.



Emagrecimento não deveria exigir uma vida sem eventos sociais. Você pode ir a restaurantes, participar de aniversários, viajar e comer sobremesa. A frequência, a quantidade e o conjunto da alimentação importam mais do que uma refeição isolada.

O convite para jantar não precisa transformar o dia inteiro em uma despedida da dieta. Mantenha as refeições que fazem parte da sua rotina e aproveite o encontro com tranquilidade.

Antes de sair

Evite passar o dia comendo pouco para “guardar calorias”. Se estiver com fome e a refeição ainda for demorar, um lanche habitual pode ajudar. Não é necessário comer antes de todo evento: observe sua fome e os horários.

Na festa ou no restaurante

Olhe as opções antes de se servir. Escolha o que você realmente quer comer, em vez de pegar tudo apenas porque está disponível. Sirva uma quantidade que pareça confortável e, se ainda estiver com fome, você pode repetir.

Quando fizer sentido para a refeição, inclua vegetais e uma fonte de proteína. Você não precisa comer salada como condição para ter direito à pizza, nem trocar seu prato favorito por algo de que não gosta.

Assados e grelhados com pouco óleo podem ser alternativas às frituras. São possibilidades para variar o preparo, não uma obrigação em cada saída.

E os doces e as bebidas

Se quiser bolo ou sobremesa, escolha uma porção e aproveite o sabor. Não é preciso comer todos os doces da mesa, mas também não é necessário tratar um brigadeiro como um erro.

Água com ou sem gás pode acompanhar a refeição. Se escolher refrigerante, suco ou outra bebida, considere também a quantidade consumida. Não é preciso transformar cada encontro em uma conta de calorias.

Aproveite o encontro

Coma com atenção quando possível. Pequenas pausas ajudam a perceber se você continua com fome, já está satisfeita ou quer comer mais pelo prazer daquela comida. Essas sensações podem coexistir.

A conversa, a companhia e a comemoração também fazem parte do momento. Você não precisa ficar em vigilância constante sobre o prato.

Se alguém insistir para você comer mais, uma resposta simples pode bastar: “Estava muito gostoso, obrigada! Agora estou satisfeita.”

Depois do evento

Siga para a próxima refeição habitual. Não é necessário jejum compensatório, detox ou treino para “pagar” o que comeu. Uma refeição diferente pode fazer parte da sua vida sem exigir um recomeço.



10. Seu final de semana não precisa apagar sua semana

Talvez durante a semana você se organize muito bem.

Mas chega sexta-feira e pensa:

“Eu mereço.”

Sábado vira:

café da manhã especial;

almoço diferente;

sobremesa;

bebida;

petiscos;

jantar.

Domingo:

“Amanhã eu volto.”

Ter mais flexibilidade no final de semana não é um problema.

O problema é transformar dois dias em uma suspensão completa de qualquer percepção de quantidade, fome e saciedade.

Não existe:

alimentação da dieta

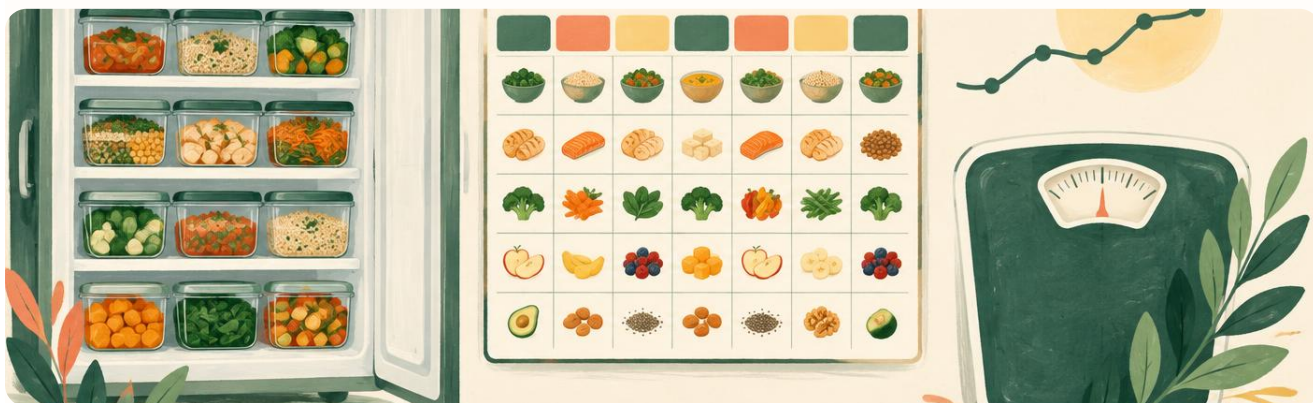
e

alimentação da vida real.

Existe uma alimentação só.

E ela precisa funcionar de segunda a domingo.

11. Uma rotina que funciona nos dias corridos



A facilidade de manter uma alimentação depende também do tempo disponível, do cansaço e das condições em que você faz suas refeições. Quando tudo exige esforço demais, até uma escolha simples pode ficar difícil.

Por isso, a organização deve estar a serviço da sua rotina. Ela pode ser pequena e flexível, sem exigir que você cozinhe todos os dias ou tenha uma semana perfeitamente planejada.

O objetivo é encontrar uma forma de se alimentar que continue possível nos dias comuns e nos dias corridos. Precisar de praticidade não significa falta de compromisso com você.

Seu freezer pode facilitar a rotina

Ter algumas preparações congeladas ajuda nos dias em que falta tempo ou disposição para cozinhar. Comece com duas ou três opções que você realmente gosta e costuma consumir, como feijão, lentilha, frango desfiado, arroz ou uma sopa.

Porcione pensando no uso. Separe quantidades adequadas para uma refeição ou para as pessoas da casa. Assim, você retira apenas o necessário.

Identifique e organize. Anote o nome e as datas de preparo e congelamento. Use primeiro as preparações mais antigas, respeitando o prazo adequado a cada alimento.

Cuide do resfriamento. Divida preparações em recipientes menores e rasos e leve à refrigeração prontamente. Não deixe uma panela na bancada por horas esperando esfriar completamente.

Descongele com segurança. Prefira a geladeira, em recipiente fechado. Use o micro-ondas quando for aquecer ou cozinhar imediatamente. Não descongele sobre a pia.

Evite um prazo único para tudo. Ingredientes, preparo e temperatura mudam a conservação. Congelar não recupera um alimento que já foi mal armazenado. Siga orientações específicas para cada preparação.

Você não precisa montar um estoque enorme. Algumas porções úteis já podem facilitar bastante uma terça-feira cansativa.





12. A balança subiu. E agora?

Você fez tudo “certo”.

Sobe na balança.

E está 800 gramas mais pesada.

Antes de entrar em pânico, lembre-se:

peso corporal varia.

Retenção de líquidos.

Conteúdo intestinal.

Consumo de sal.

Quantidade de carboidratos.

Ciclo menstrual.

Horário da pesagem.

Treino.

Tudo isso pode modificar o número da balança.

Isso não significa necessariamente que você ganhou aquela quantidade de gordura.

Se a balança fizer parte do acompanhamento, é muito mais útil observar **tendências ao longo do tempo**.

Outros indicadores também podem ser interessantes:

medidas;

caimento das roupas;

condicionamento físico;

força;

qualidade da alimentação;

exames quando necessários;

energia no dia a dia.

Seu peso é uma informação.

Não é uma nota.



13. “Meu metabolismo travou”

Durante um processo de emagrecimento, é comum que a velocidade da perda mude.

Pode haver períodos de perda rápida.

Depois mais lenta.

E semanas aparentemente sem mudança.

Isso não significa automaticamente que o metabolismo “parou”.

Pergunte:

Minha alimentação continua igual à do início?

Minhas porções aumentaram?

Tenho beliscado mais?

Meu final de semana mudou?

Minha atividade física diminuiu?

Meu sono piorou?

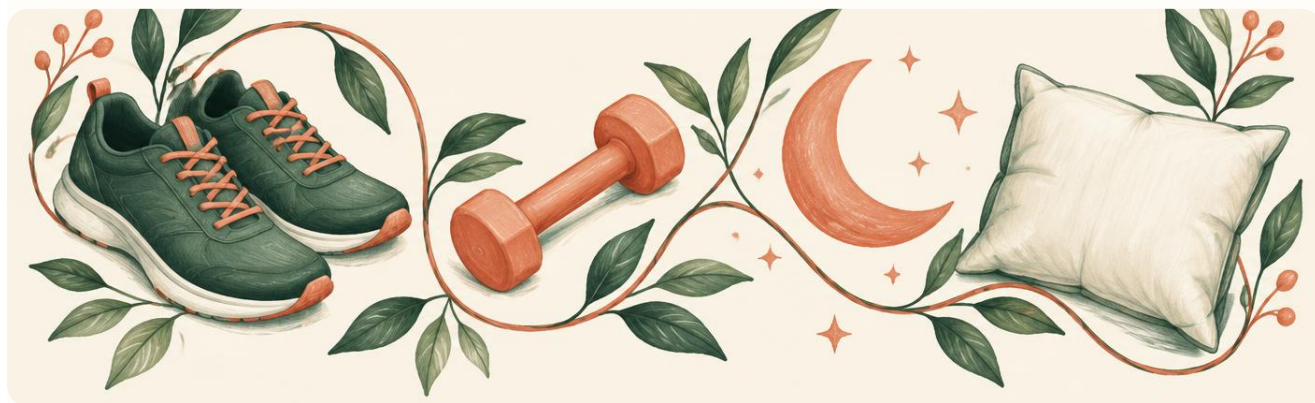
Minha rotina mudou?

Estou tomando alguma medicação nova?

Também é importante lembrar que, conforme o peso corporal muda, as necessidades energéticas podem mudar.

Às vezes, a estratégia simplesmente precisa de ajustes.

◆ 14. Exercício não serve para pagar comida



Você comeu pizza no sábado.

Isso não cria uma dívida de 800 calorias com a academia.

Exercício físico traz benefícios que vão muito além de emagrecimento.

Força.

Saúde cardiovascular.

Massa muscular.

Saúde óssea.

Condicionamento.

Capacidade funcional.

Bem-estar.

Ele também pode ajudar no manejo do peso.

Mas existe uma diferença enorme entre:

“Eu treino porque quero cuidar do meu corpo.”

e

“Eu preciso treinar porque comi.”

Movimento não precisa ser castigo.

E comida não precisa ser merecida.



15. Dormir também faz parte do emagrecimento

Sono raramente recebe a mesma atenção que dieta e exercício.

Mas deveria entrar na conversa.

Dormir mal pode:

aumentar o cansaço;

reduzir a disposição para se exercitar;

dificultar a organização;

alterar fome e apetite;

aumentar a procura por alimentos muito palatáveis em algumas pessoas.

Claro que nem sempre conseguimos controlar nossas noites.

Existem filhos.

Trabalho.

Insônia.

Preocupações.

Fases difíceis.

A ideia não é acrescentar mais uma cobrança.

É apenas lembrar que cuidar da alimentação enquanto ignora completamente o restante da rotina pode deixar o processo muito mais difícil.

! 16. Suplementos para emagrecer: desconfie das promessas fáceis

“Queima gordura.”

“Seca barriga.”

“Acelera o metabolismo.”

“Bloqueia carboidrato.”

“Detox.”

“Controla completamente a fome.”

Essas frases vendem muito bem.

Mas emagrecimento não é tão simples.

Suplementos não substituem alimentação, déficit energético e mudanças de rotina.

E “natural” não significa automaticamente seguro.

Alguns produtos podem:

interagir com medicamentos;

ser inadequados para determinadas condições de saúde;

causar efeitos adversos;

ou simplesmente não entregar aquilo que prometem.

Se houver indicação para suplementação, ela precisa ter um motivo.

17. Canetinhas no emagrecimento: onde elas ajudam — e onde a alimentação entra

Os medicamentos popularmente chamados de “canetinhas” trouxeram mudanças importantes para o tratamento da obesidade.

E existe um ponto que precisa ficar muito claro:

eles podem ser ferramentas eficazes quando bem indicados.

Não precisamos demonizar o tratamento.

Mas também não precisamos tratá-lo como mágica.

Alguns desses medicamentos reduzem o apetite e ajudam no controle da ingestão alimentar, além de atuarem em mecanismos importantes relacionados ao peso e ao metabolismo.

Para algumas pessoas, isso pode fazer uma enorme diferença.

Mas a alimentação deixa de importar?

Não.

Na verdade, pode se tornar ainda mais importante.

Quando a fome diminui bastante, algumas pessoas passam a comer volumes muito pequenos.

E comer pouco não significa automaticamente comer bem.

Mesmo durante o emagrecimento, seu organismo continua precisando de:

proteínas;

vitaminas;

minerais;

fibras;

gorduras essenciais;

líquidos.

Também existe preocupação com a preservação da massa muscular durante uma perda de peso importante.

Por isso, alimentação adequada e atividade física, especialmente exercícios de força quando apropriados, continuam tendo papel importante.

“Então a canetinha não funciona?”

Funciona para muitas pessoas quando existe indicação adequada.

O problema está na expectativa de que ela faça tudo sozinha.

Um medicamento não:

organiza sua geladeira;

escolhe suas refeições;

ensina você a lidar com festas;

constrói sua rotina;

faz exercício;

melhora automaticamente sua relação com a comida;

ou garante manutenção do peso depois.

E quando o tratamento termina?

A obesidade é uma condição complexa e, em alguns casos, o tratamento medicamentoso pode ser prolongado.

Após a suspensão, algumas pessoas podem voltar a sentir mais fome e recuperar parte do peso perdido.

Isso não significa que o tratamento “fracassou”.

Significa que manutenção também precisa de estratégia.

A mensagem principal é:

Canetinha pode ser ferramenta.

Não precisa ser vilã.

Também não precisa carregar o tratamento inteiro nas costas.

A decisão de iniciar, manter, ajustar ou suspender medicamentos deve ser feita com o profissional responsável pela prescrição.



18. Alguns mitos que podem sair da sua cabeça hoje

“Carboidrato à noite engorda.”

Não é o relógio que transforma carboidrato em gordura.

O contexto da alimentação importa mais.

“Preciso cortar pão.”

Não.

Pão pode fazer parte do emagrecimento.

“Fruta tem açúcar.”

Tem carboidratos naturalmente presentes e também fornece fibras, vitaminas, minerais e diversos outros componentes.

Para a maioria das pessoas, frutas fazem parte de uma alimentação saudável.

“Tudo integral emagrece.”

Não necessariamente.

Integrais podem ser interessantes principalmente pelo teor de fibras, mas quantidade continua importando.

“Comi demais ontem. Preciso ficar sem comer.”

Não.

Volte para sua rotina habitual.

“Preciso fazer detox.”

Não existe necessidade de passar segunda-feira sobrevivendo de suco verde para apagar o sábado.

Seu organismo já possui sistemas responsáveis pelo metabolismo e pela eliminação de substâncias.

“Se não perdi peso esta semana, não funcionou.”

Não necessariamente.

O emagrecimento não acontece em linha reta.



19. Não tente emagrecer o mais rápido possível

É natural querer resultado.

Mas rapidez não é o único critério de sucesso.

Imagine duas mulheres.

A primeira perde peso rapidamente seguindo uma rotina que odeia.

Retira tudo que gosta.

Recusa compromissos.

Vive com fome.

Depois de alguns meses, abandona tudo.

A segunda emagrece de forma mais gradual.

Mas aprende:

como comer fora;

como lidar com doces;

como organizar refeições;

como adaptar a alimentação;

como atravessar férias e finais de semana;

como voltar depois de uma semana difícil.

Qual delas provavelmente construiu mais ferramentas para manter o resultado?

O objetivo não deveria ser apenas perder peso.

Deveria ser aprender a viver depois que ele foi perdido.



20. Salada de pote para facilitar sua rotina



A salada de pote é uma forma prática de deixar parte da refeição encaminhada. Ela pode acompanhar o almoço ou ganhar outros ingredientes para compor uma refeição, conforme sua fome e suas necessidades.

Escolha um recipiente próprio para alimentos, limpo e com tampa que feche bem. Pode ser de vidro ou de outro material adequado. Deixe espaço para misturar ou transfira para um prato na hora de comer.

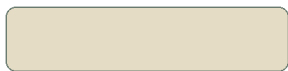
Como organizar as camadas

A ideia é afastar as folhas dos ingredientes mais úmidos para preservar a textura. Você também pode levar o molho em um potinho separado, o que simplifica bastante a montagem.

DO FUNDO PARA O TOPO



4 Folhas bem secas



3 Complementos frios e escorridos



2 Vegetais mais firmes



1 Molho opcional

O molho e os ingredientes crocantes também podem ir separados.

Da base para o topo, distribua molho, se optar por colocá-lo no pote; vegetais mais firmes; outros vegetais e complementos já frios e bem escorridos; e, por último, as folhas secas. Sementes ou outros ingredientes crocantes podem ir separados para serem acrescentados na hora.

As camadas ajudam na textura, mas não garantem a segurança nem a duração da salada. A conservação depende também dos ingredientes, da higiene e da refrigeração.

Duas combinações para experimentar

Frango com grão-de-bico: cenoura, pepino, tomate, grão-de-bico cozido, frango desfiado e folhas. Use os ingredientes cozidos já resfriados e bem escorridos.

Lentilha com quinoa: cenoura, tomate, brócolis cozido, lentilha, quinoa e rúcula. Finalize com sementes na hora de servir, se gostar.

As quantidades podem ser ajustadas à refeição e ao seu planejamento. Uma salada só de folhas e legumes pode funcionar como acompanhamento; para usá-la como refeição principal, considere também fontes de proteína e de carboidratos.

Dois molhos simples

Iogurte com limão e ervas

Misture 2 colheres de sopa de iogurte natural, 1 colher de chá de suco de limão e salsinha ou hortelã picada. Ajuste a textura com um pouco de água e tempere a gosto.

Mostarda com limão

Misture 1 colher de chá de mostarda, 1 colher de chá de azeite, 1 colher de sopa de suco de limão e 1 colher de sopa de água. Ajuste os temperos conforme seu paladar.

Comece com uma pequena quantidade de molho e acrescente mais se necessário. Azeite e outros ingredientes também entram na composição da refeição, mesmo em receitas caseiras.

Cuidados antes de fechar o pote

- Lave as mãos, os utensílios e os vegetais em água potável. Retire partes deterioradas.
- Para vegetais consumidos crus, use sanitizante indicado para alimentos e siga a diluição, o tempo de contato e o enxágue descritos no rótulo. Não use qualquer água sanitária nem adote uma diluição única para todos os produtos.
- Escorra e seque bem as folhas. Mantenha ingredientes prontos separados de carnes cruas.
- Guarde a salada sob refrigeração, preferencialmente a 4 °C ou menos. Para transportar, use bolsa térmica com gelo reutilizável e coloque na geladeira ao chegar.
- Prepare poucas porções por vez. Não presuma que todo pote dure uma semana: considere o ingrediente mais perecível e as condições de conservação. Limão e vinagre no molho não substituem a higienização.

A melhor combinação é aquela que você gosta de comer e consegue preparar com os cuidados necessários.



Antes de terminar...

Se eu pudesse escolher apenas uma mensagem para você levar deste e-book, seria esta:

você não precisa escolher entre emagrecer e viver.

Existe espaço para salada e chocolate.

Para rotina e restaurante.

Para treino e descanso.

Para almoço organizado e aniversário.

Para objetivos e férias.

Você provavelmente não fará tudo perfeitamente todos os dias.

Ainda bem.

Porque seu emagrecimento não deveria depender de perfeição.

Ele deveria depender de escolhas que você consegue repetir.

Não de uma dieta que você aguenta por vinte dias.

Não de um suplemento milagroso.

Não de um alimento proibido.

Não de começar novamente toda segunda-feira.

Você não precisa recomeçar.

Pode apenas continuar.

Com carinho,

Nathália Parisi

Nutricionista — CRN-3 69820



Quando o acompanhamento individual pode ajudar

Este material possui caráter educativo e apresenta orientações gerais.

As necessidades nutricionais são individuais.

Quantidade de alimentos, valor energético, distribuição de nutrientes e estratégias para emagrecimento podem mudar de acordo com:

estado de saúde;

exames;

medicamentos;

atividade física;

composição corporal;

rotina;

histórico alimentar;

preferências;

relação com a comida.

Se você sente que já sabe muita coisa sobre alimentação, mas não consegue transformar esse conhecimento em uma estratégia que funcione para sua vida, o acompanhamento nutricional individualizado pode ajudar.

Mais ciência &

Menos culpa &

Mais constância &

Menos extremos &

Mais vida real!

Beijo da Nutri, Nath Parisi ☺

www.nathaliaparisinutri.com.br

Referências do e-book

1. HALL, K. D.; HEYMSFIELD, S. B.; KEMNITZ, J. W.; KLEIN, S.; SCHOELLER, D. A.; SPEAKMAN, J. R. Energy balance and its components: implications for body weight regulation. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 95, n. 4, p. 989-994, 2012.
Base para: balanço energético, déficit calórico e regulação do peso corporal.
2. LEIDY, H. J.; CLIFTON, P. M.; ASTRUP, A.; et al. The role of protein in weight loss and maintenance. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 101, n. 6, p. 1320S-1329S, 2015.
Base para: saciedade, ingestão proteica, emagrecimento e manutenção da massa corporal.
3. WILDING, J. P. H.; BATTERHAM, R. L.; CALANNA, S.; et al. Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity. *The New England Journal of Medicine*, v. 384, p. 989-1002, 2021.
Base para: eficácia da semaglutida no tratamento do sobrepeso e da obesidade.

4. JASTREBOFF, A. M.; ARONNE, L. J.; AHMAD, N. N.; et al. Tirzepatide Once Weekly for the Treatment of Obesity. *The New England Journal of Medicine*, v. 387, p. 205-216, 2022.
Base para: tratamento farmacológico da obesidade e perda de peso com tirzepatida.
5. RUBINO, D.; ABRAHAMSSON, N.; DAVIES, M.; et al. Weight regain and cardiometabolic effects after withdrawal of semaglutide: the STEP 1 trial extension. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, v. 24, n. 8, p. 1553-1564, 2022.
Base para: recuperação parcial do peso após a suspensão da semaglutida e necessidade de pensar em manutenção a longo prazo.
6. ST-ONGE, M. P.; GRANDNER, M. A.; BROWN, D.; et al. Sleep duration and quality: impact on lifestyle behaviors and cardiometabolic health. *Circulation*, v. 134, 2016.
Base para: relação entre sono, comportamento alimentar, saúde metabólica e controle de peso.
7. DONNELLY, J. E.; BLAIR, S. N.; JAKICIC, J. M.; et al. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 41, n. 2, p. 459-471, 2009.
Base para: papel da atividade física no emagrecimento, manutenção do peso e composição corporal.
8. WORLD HEALTH ORGANIZATION — WHO. *Healthy diet*. Geneva: World Health Organization.
Base para: princípios gerais de alimentação saudável, frutas, vegetais, leguminosas, variedade alimentar e qualidade da dieta.
9. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
Base para: alimentação adequada, refeições, escolhas alimentares, planejamento e relação entre alimentação e rotina.
10. UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS — UNICAMP. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação — NEPA. *Tabela Brasileira de Composição de Alimentos — TACO*. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011.
Base para: composição nutricional e valor energético de alimentos e ingredientes utilizados como exemplos no texto.