



5 ERROS QUE TE IMPEDEM DE EMAGRECER



POR JOANA PINHO

Copyright

Todos os direitos reservados.

É estritamente proibido o uso, em todo ou em parte, do conteúdo deste documento sem autorização prévia da autora, seja para fins pessoais ou comerciais.



Se estás a ler este ebook é porque certamente queres perder peso - sejam 2, 10, 20 ou até 40Kg.

A alimentação é, para muitas pessoas (como eu), mais do que uma necessidade fisiológica, é **um dos grandes prazeres da vida.**

As formas como o corpo humano processa o prazer são complexas, mas sabemos que as maneiras como lidamos com os altos e baixos das nossas vidas se refletem, na maioria das vezes (para não dizer sempre), na **qualidade da nossa alimentação.**

A verdade é que perder peso é um processo simples, mas dá muito trabalho!

Na maior parte das vezes são pequenos pormenores que fazem toda a diferença.

Neste ebook vais descobrir 5 “erros” que podes estar a fazer e que te estão a impedir de emagreceres, tal como desejaras!



Vânia
Lages

“Eu vestia um 46 de loja normal, de uma zara. E para apertar as sapatilhas tinha de desapertar o botão das calças. Agora estou a vestir um 40. (...)já não me imagino a comer de outra maneira, porque já é tão automático e tão rotineiro para mim. Senti mesmo que eu podia comer sem qualquer tipo de culpa o que me apetecesse naqueles dias específicos, esporadicamente. Não tinha de andar sempre com a balança atrás de mim, nem as marmitas nem nada”



Susana
Ribeiro

“Comecei a seguir a Joana, estava com 75kg, e fui seguindo as dicas do instagram. Quando pedi o acompanhamento já estava com 68,5kg. Neste momento estou com 55kg. (..) Mudou tudo! Autoestima lá para cima, a energia também. Não me arrependo de ter seguido e ter pedido ajuda para fazer o acompanhamento. ”



Daniela Torres

“Estou com um peso que mantenho fácil. Vou à francesinha quando me apetece. Sinto-me bem, não sinto fome. Isto não é dieta é mesmo aprender a comer. Eu sinto-me feliz assim. (...)Eu tinha muitas crises de cólicas fortes, que quase me levavam a desmaiar quando ia ao wc. Agora estou super regular, nunca mais tive esse tipo de dores. Ou seja, isto foi uma mudança extraordinária. ”



Carolina
Barros

“ Eu queria perder e não recuperar, que fui o que eu encontrei contigo! E que não há soluções mágicas. (...) Eu pensei que ia chegar o inverno e que ia tudo por água abaixo e não foi. E depois passou o ano de 2022 e passou outro inverno e não... continuo aqui e continuo com as mesmas calças!

Foram 11,5kg – até ao meu objetivo que era 65kg. A parte da agilidade notei imensas melhorias e claro a autoestima muito melhor. Agora já posso comprar a roupa que quero, porque já não visto um XL ou um L. Dantes, a roupa que eu precisava, porque sou baixinha, era muito grande. Então a autoestima melhorou imenso. ”

1. PETISCAR E NÃO CONTABILIZAR O QUE COMES

VAMOS IMAGINAR UM EXEMPLO EM CONCRETO:

A Maria quer perder 4 Kg daqui a um mês e tem as seguintes características:

- 39 anos
- Sedentária
- 1,70 m
- Peso atual: 90Kg
- Peso desejado: 86Kg

Pelas **fórmulas** utilizadas e após **analisarmos** o diário alimentar da Maria, concluímos que a Maria para:

- **Manter** o peso atual deve ingerir : 2252Kcal;
- Para **diminuir** 4Kg daqui a um mês deve comer 1380Kcal; ou seja, deve fazer uma **redução** de 872Kcal.

Foi prescrito à Maria um plano alimentar com **1280Kcal + 100Kcal** de docinho porque a Maria gosta muito!

Nesta situação, **se come menos que o seu habitual** garantimos o **défice calórico**, ou seja, há perda de peso, certo?

VAMOS ANALISAR O DIA DA MARIA:

A Maria está a fazer o **pequeno-almoço dos filhotes** e come:



1 fatia de queijo ~ 55Kcal



Bocadinho de pão que sobrou (30g) ~ 70Kcal

Está a preparar o seu **lanche**, snack no frasco, **antes de ir para o trabalho**, e vais petiscando os cereais:



Cereais (20g) ~ 70Kcal



Frutos secos (20g) ~ 110Kcal

No final do dia a Maria vê que o filhote não comeu o lanche todo e para não deitar fora come os restos dele: ~ 70 Kcal

A Maria quando chega a casa tem de fazer o **jantar**, mas como o “ratito” está enorme, vai petiscando:




2 fatia de queijo ~ 110Kcal



3 bolachas maria
~70Kcal


Se nós somarmos todos estes **“petiscos ligeiros”** no final do dia vai dar um petiscão bem grande ... ~ 555Kcal!

Só em petiscos, comeu mais do que um big mac!



Petiscos =
555Kcal

~



1 big mac =
544Kcal

VAMOS AGORA PENSAR NA CONTABILIZAÇÃO DA COMIDA. A MARIA TEM NO SEU PLANO ALIMENTAR:

3 peça de fruta, que corresponde a 70kcal cada peça de fruta.

Mas como a Maria **não tem** muita **noção das quantidades** e nunca pesou acaba por comer sempre o dobro.

Então, na verdade a Maria sempre que come 1 peça de fruta come a mais 70kcal.

Ou seja, se são 3 peças de fruta por dia significa está a comer ~ 210Kcal a mais.



2 pães por dia (60g cada um), que corresponde a 140Kcal cada pão.

Contudo, como a Maria nunca pesou na verdade está a comer pães com ~ 90g.

Então significa que está a comer o equivalente a um pão e meio (1 + ½ pão).

Portanto, se são 2 pães por dia significa que está a comer ~140Kcal a mais.



3 colheres de sopa de arroz rasas (20g cru ou 55 cozinhado), que corresponde a 70Kcal.

A Maria também nunca pesou o arroz, e a definição de "rasas" é subjetiva. Para além disso, as colheres podem ter diferentes tamanhos.

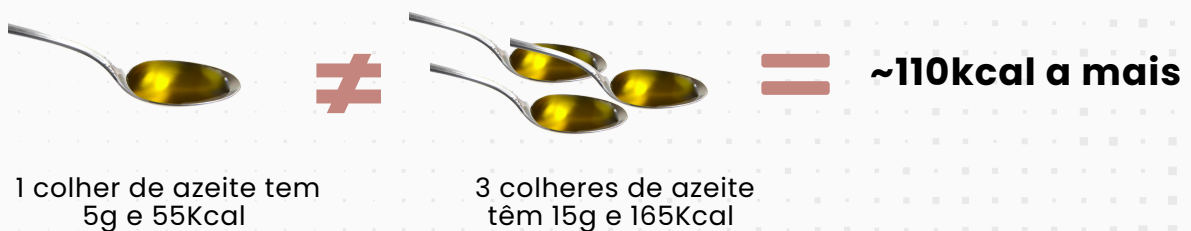
Portanto, facilmente transforma as supostas 20g em cru de arroz no triplo da quantidade.



1 colher de sopa de azeite (5g), que corresponde a 55Kcal.

A Maria facilmente transforma um "fio de azeite" num "rio de azeite"

Portanto, 5g transformam-se rapidamente no triplo da quantidade (15g).



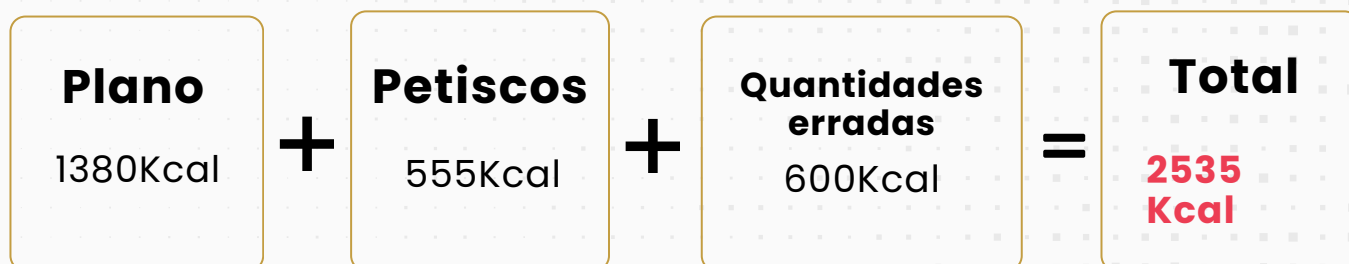
Total da contabilização de calorias a mais: 600Kcal

O mesmo pode acontecer na carne, peixe, cereais,...

Se somarmos: 555Kcal dos "petiscos" + 600 kcal das quantidades = 1155 Kcal A MAIS !!!

ONDE ESTÁ O PROBLEMA DA MARIA?

A Maria precisava de comer 1380Kcal para diminuir 4Kg, mas “sem querer” acabou por comer:



Portanto, a Maria **NÃO manteve, NÃO perdeu...a MARIA AUMENTOU de peso!!!**



Atenção: isto não quer dizer que devas pesar a comida todos os dias e a toda a hora!

Aliás no nosso acompanhamento personalizado, colocamos sempre 3 formas de medição:

- **Pesagem** (cru e cozinhado);
- **Medidas caseiras;**
- **Imagens ilustrativas** das quantidades das refeições principais.

Sugiro-te então que, numa fase inicial, sejas mais exigente e percebas realmente o que está no teu plano alimentar!

Na maior parte das vezes nós estamos **inconscientemente a mentir! Não fazemos por mal, não é propositado**, uma vez que nós somos **péssimos a reportar aquilo que comemos** (dizemos sempre abaixo da realidade).

Nestas situações, a forma mais **correta de contornar a situação é analisar com o máximo detalhe todas** as refeições e tentar perceber de onde **vêm as calorias extras**, por exemplo através do registo **Diário Alimentar**, idealmente com **fotografias**.

Esta é uma das estratégias que utilizamos no **nosso acompanhamento personalizado**, quando os resultados estão longe das expectativas. Dá trabalho? Sim, mas ajuda muito, ficas com uma maior noção da tua realidade, **quantas vezes peticas** ao longo do dia e quais as **quantidades que estás a ingerir** na realidade.

A verdade é que nunca nos podemos esquecer: **a mudança comportamental é sempre mais fácil** quando o erro é detetado **pela própria pessoa** do que se o mesmo for **identificado pelo nutricionista**.



2. TER MENTALIDADE RÍGIDA



FOCO E PRIORIDADES

Quando inicias um plano novo estás **cheia de garra, energia** e fazes o mais próximo possível dos **100% do plano alimentar prescrito**. É **tudo novo**, até **mesmo para o teu corpo**, portanto **facilmente há bons resultados**.

Contudo fazer tudo a **100% e a tempo inteiro** não é possível. Ao longo das semanas vão surgindo **imprevistos e deslizos** - **é NATURAL!**

Qual é o problema? Quando sentes que estás a “fugir” do plano alimentar ficas **frustrada** e comesas com **discursos de fracasso** e de **pensamentos negativos**, como:

“ Eu sabia que isto ia acontecer, falhei outra vez”

“ A culpa é minha, não tenho força de vontade”

Se tu tens este tipo de pensamentos tu nunca vais emagrecer definitivamente!

Eu posso garantir-te que **NÃO** vais fazer **100%** correto para o **resto da tua vida** e não vai dar **tudo certo como planeaste!**

Portanto, tens de ser **mais resiliente e paciente, principalmente contigo mesma!**

FOCO E PRIORIDADES

Outro motivo são as **Emoções e os Pensamentos**.

Somos seres **Humanos racionais e temos Emoções e Pensamentos que alteram os nossos Comportamentos**. A maioria das pessoas não consegue lidar bem com as suas emoções então **alivia essa dor** com a **alimentação** e o cumprimento do plano alimentar torna-se um desafio!

Portanto o que precisas de fazer para contornar tudo isto?
AGIR, CONSISTIR E USUFRUIR!

1. Precisas de **agir**, precisas de **fazer aquilo que só depende de ti**: cuidar da tua **alimentação**, fazer **exercício físico** e cuidar da tua sanidade mental;
2. Precisas de manter **o ritmo** de fazer as coisas certas - **consistência**. Não pares de fazer, ajusta sempre que necessário, mas continua a lutar;
3. **Desfruta desta grande jornada**, porque vai ajudar a manter-te conectada com este processo!

FOCO E PRIORIDADES

São nos **momentos mais difíceis** que se **distinguem** as **pessoas com ou sem sucesso!**

Sabes aqueles momentos em que nos sentimos **desanimados** e com **pensamentos negativos**, como **“Eu não consigo/ Não vale a pena/ Estou desmotivada.”**? São nestes momentos que tens de ser **paciente**, que tens de saber **lidar com os obstáculos** e que tens de **continuar! Mesmo quando o peso é mais teimoso e não desce como o expectável**, apenas tens uma solução: **CONTINUAR! Não uses** isso como **desculpa** para parares.

Vou-te confessar uma coisa: sei que queres emagrecer x quilos, contudo o **principal desafio não é emagrecer**, mas sim **manter a perda de peso**. Isso sim é difícil e **piores ainda** quando o teu **organismo não está saudável**, porque já passaste por muitas “dietas loucas” e estás um “caco” a nível mental!



FOCO E PRIORIDADES

É importante refletires porque é que queres ter resultados tão rápido, porque é que queres emagrecer para ontem... **Tens pressa de que?**

Certamente que o teu pensamento é “**Ai joana perco a motivação se não aparecerem logo resultados**”. **Lamento, mas isso vai ter que deixar de ser desculpa** porque isto é para a tua vida toda. Que outra solução tens?

Não é algo que tu comesças agora e que vais parar daqui a 3 meses, quando atingires o teu objetivo. **Isso não é real**, convence-te disso. Um estilo de vida saudável **não tem prazo de validade** e eu garanto-te que se tu voltares para os teus antigos hábitos vais voltar a engordar tudo novamente e provavelmente vais ganhar mais peso do que tinhas antes de começares todo este processo!

E OS FINS DE SEMANA?

Temos que reconhecer que Portugal não é um país fácil para emagrecer. A nossa cultura gastronómica tem tanto de bom (ex: peixe) como de desequilibrado (ex: os enchidos), todos sabemos.

Mas para **quem quer perder peso**, o problema **está na tradição do “quanto mais melhor”**, que existe em quase todas as festas, romarias, casamentos e convívios familiares, onde “nunca pode faltar nada”, “mais vale a mais do que a menos”!

Pior ainda é quando **procrastinas a perda de peso** por causa dos “fins de semana”. A verdade é que se **estiveres à espera do momento ideal nunca vais começar**.

Sabes porquê? **Almoços e/ou jantares** de família vão continuar a existir. E ainda bem, pois são sinal de saúde e união familiar. Felizmente há festas o ano todo: **Carnaval, Páscoa**, a seguir à Páscoa já começa algumas **romarias e festas populares**.





E OS FINS DE SEMANA?

Quando achamos que o pior já passou e que temos que “ganhar juízo”, porque o “verão está já aí”, começam a surgir os santos populares, os festivais de verão, os sunsets e ainda os casamentos (e em muitos casos acompanhados de despedidas de solteiros).

Depois de tudo isto ainda vêm os jantares de natal! Sem esquecer que pelo meio há sempre festas de aniversário.

Portanto, **todas as semanas vai existir alguma coisa**. Aquela ideia de “para a semana é que é”... de facto **nunca chega!** Posto isto, se pretendes resultados **duradouros a consistência é a palavra-chave**.

Para quê adiares o **teu bem-estar** e a tua **qualidade de vida?**

Não te esqueças que **“somos aquilo que fazemos na maior parte do tempo”**.

Uma semana tem 7 dias, apenas 2 dias são fim de semana e certamente que apenas numa ou duas das refeições é que tens mais tentações. Portanto, **o problema não está** na pizza que comeste no sábado, na fatia de bolo de chocolate que comeste sem contar e na sobremesa da avó. **O problema está**, mais uma vez, no teu **pensamento rígido** quando estás perante esta situação, o pensamento de:

- “Perdidos por 100 perdidos por 1000”;
- “Sofri a semana toda deixa-me aproveitar o quanto puder”;
- “Recomeço segunda feira” (como se a “dieta” terminasse algum dia ou alguma hora).

Claro que se tiveres pensamentos destes - **começar os deslizes na sexta e terminar apenas domingo , a comer tudo o que te aparece à frente** - não há peso que aguente!



Percebes agora o que porquê de eu insistir que **desfrutes desta jornada?**

Porque é para **TODA a vida**, não termina! Quero que aproveites os fins de semana, quero que tenhas um **emagrecimento definitivo**.

Como vais querer desistir de algo que te faz tão bem?
Que te dá **energia, vitalidade, bem estar físico e psicológico**.

Possivelmente vives no efeito yoyo, com muitas oscilações de peso, porque **fizeste dieta com uma data de validade**. Mas acredita que esta aprendizagem **não se trata de uma “dieta”** com início e fim, mas sim de um **estilo de vida saudável**, como vais viver daqui para a frente!

Vão haver dificuldades certamente, **porque vão existir diferenças gradualmente**. Não vai correr sempre bem, nem vai correr sempre mal. Qualquer processo de alteração comportamental tem **“altos e baixos”**. O importante é que a mudança vá acontecendo e, com o tempo, vamos criando aos poucos **hábitos de sucesso**.

Acompanhamento

Personalizado

COM JOANA PINHO

Chega de **dietas**, de **passar fome** e de comer só salada.

Emagrece definitivamente com um **acompanhamento personalizado**, feito à tua medida.

Quero mudar minha vida



Com o Acompanhamento Personalizado, nunca estás sozinha!

Não tens de esperar para tirar as tuas dúvidas! Terás **uma nutricionista à tua disposição** para te ajudar sempre que precisares.



Chat

Podes enviar mensagem pelo whatsapp à tua nutricionista sempre que quiseres, **não interessa o dia ou hora**.



Áudio

Caso seja mais fácil para ti, podes enviar uma **mensagem de áudio** em vez de estares a escrever.



Tempo de resposta

Respondemos a todas as mensagens o mais rápido possível, **até no máximo 5 dias úteis**.

O que está incluído:



Plano alimentar personalizado;



Acompanhamento Nutricional Individual e personalizado (chat ou áudio);



Ebooks de reeducação alimentar;



Ferramentas de Coaching Alimentar;



Acesso a **plataforma exclusiva;**

Quero mudar minha vida

2 3

Portanto, quando **não está a resultar**:

1 Para para pensar o que está a acontecer na tuas rotinas.

2 Pede ajuda a um profissional de saúde, nomeadamente, nutricionista. Não tenhas receio ou medo de desabafar com o nutricionista! Muitas vezes entramos num processo automático e não percebemos pequenos pormenores que podem estar a atrapalhar todo o processo.

3 Para de reclamar e desanimar. Tu tens o poder, tu tens que assumir a responsabilidade do emagrecimento.

Atenção que isto não quer dizer que deves sentir culpa, mas sim responsabilidade. Cabe a ti reverter esse momento e continuar o processo, não adianta continuares a chorar e continuares a reclamar, isso não te traz soluções.

4 Reflete. Avalia as tuas ações para conseguires melhorar. Não precisas de parar, mas sim corrigir e continuar.

Qualquer **mudança de estilo de vida** exige:



Força de vontade



Determinação



Motivação



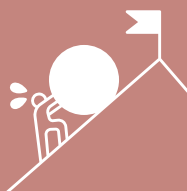
Compromisso



Consistência



Resiliência



Perseverança



Flexibilidade mental

3.

COMER ALIMENTOS “SAUDÁVEIS” SEM PESO E MEDIDA!

É claro que tens que comer alimentos **ricos nutricionalmente** na maior parte do tempo. **MAS** onde está o problema ?

Provavelmente achas que **só porque é saudável** podes comer **o dobro da comida. Tu achas que:**

- Por ser **arroz integral** já podes comer $\frac{1}{2}$ prato;
- Por ser **pão integral** podes comer **3 pães seguidos**;
- Por ser **fruta** podes comer a quantidade que te apetecer;

Este pensamento está errado, porque nenhum alimento deixa de ter calorias só porque é mais rico nutricionalmente. Aliás, tem muitas vezes tantas ou mais calorias que a versão "tradicional".

Percebe uma coisa: todos os alimentos **engordam**, porque **todos os alimentos têm calorias!**

Por mais riqueza nutricional que o alimento tenha, temos que **controlar as quantidades**. Em alguns casos os alimentos saudáveis são bem mais calóricos, como por exemplo os alimentos ricos em gordura.



Abacate



Frutos gordos



Azeite



Sementes

Feliz ou infelizmente, não basta seres saudável para emagrecer, precisas de diminuir as calorias.

4.

FAZER “DIETA” COM PRAZO DE VALIDADE



QUAL É O PROBLEMA?

As pessoas com mais tendência a ter variações no peso são as mais atraídas por soluções que oferecem emagrecimento rápido com slogans milagrosos.

Nestes casos, a “dieta” muitas vezes é o **problema e não a solução**, porque **pode piorar a tua relação** com a **comida** e com o teu **corpo**. Com regras rígidas as pessoas acabam por ter **receio/medo de comer**.

A **restrição excessiva sem acompanhamento** a longo prazo pode levar ao **exagero**, pois a **restrição alimenta a compulsão alimentar**.

Para além disso, quando estás em modo de “dieta” a alimentação é abordada como uma **decisão racional**, não tendo em conta os **aspectos emocionais, sociais** ou **culturais**.

Comes porque estás no plano, apesar de não estares com fome. E não comes apesar de teres fome porque não estás no plano e ficas à espera que a hora “chegue”.

Fazer a dieta da tua amiga que perdeu 20Kg pode te ajudar a perder peso, mas dificilmente conseguirás manter o peso a longo prazo.

Para além disso, é possível emagrecer sem reeducação alimentar, mas não é possível manter o peso perdido e construir uma relação saudável com a comida e com o corpo sem esse processo!

Precisas de reeducação alimentar! Dá trabalho? Dá, vale a pena? Claro, então continua.

QUEREMOS RESULTADOS: HOJE, AMANHÃ E SEMPRE!



5.

FAZER EXERCÍCIO FÍSICO APENAS COM INTUITO DE EMAGRECER

O PROBLEMA SURGE SE TIVERES UM DESTES PENSAMENTOS:

“ Só o exercício é que me faz emagrecer, ou seja, não consigo emagrecer porque não faço exercício ”

Há gasto energético quando fazes exercício, em qualquer atividade (como numa caminhada) é um facto, **mas não tem o mesmo impacto** do que aquilo que tu consegues **comer num minuto!**

Repara: em 1 hora de treino consegues gastar 300 a 500Kcal aproximadamente e em 3 min consegues comer 1 bola de Berlim, com 500kcal aproximadamente. Portanto, é bem mais fácil comer do que gastar. Pior ainda é quando fazes exercício e achas que podes comer mais!

“ Faço exercício apenas para emagrecer ”

Exercício físico é **fundamental**, contudo é muito mais importante na manutenção de peso do que na perda, porque:

- Ajuda a atenuar a diminuição do **dispêndio energético** que acontece ao longo da perda de peso;
- Melhora a **saúde metabólica** (exemplo, controlar a sensibilidade da insulina);
- Ajuda a melhorar a **composição corporal** (perder na massa gorda e no ganho da massa isenta de gordura);
- E, ainda, ajuda a melhorar a regulação do apetite.

Ou seja, apesar do exercício físico ser um grande auxílio no processo de emagrecimento, é essencial na manutenção do peso perdido, ou seja, a longo prazo!



Portanto, quero que faças exercício pela **tua saúde**, porque mereces ter esse **tempo dedicado a ti**, ao **teu bem-estar**.

E que não penses no exercício como algo que só serve para emagrecer e que é muito chato!

Acredita que o difícil é começar a treinar, depois de treinares tens sempre o mesmo sentimento: **gratidão e felicidade!**

Bora lá treinar?

Emagrece
definitivamente
com **prazer** e
sem proibidos.

Acompanhamento

Personalizado

COM JOANA PINHO

Quero mudar minha vida



3 3