

E-BOOK

EMAGRECCER NÃO TEM QUE SER DIFÍCIL!

5 PASSOS INFALÍVEIS PARA PERDER PESO





EMAGRECER NÃO TEM QUE SER DIFÍCIL!

5 PASSOS PARA PERDER PESO COM SUCESSO

Mais de metade dos portugueses tem excesso de peso e sente dificuldade em emagrecer. Para grande parte das pessoas, as palavras “emagrecer” e “fácil” não têm nada em comum e nunca podem ser misturadas. Mas emagrecer não tem que ser um problema! Basta seguir e comprometer-se com o processo certo, sendo que existe uma fórmula que consideramos ser imbatível para perder peso.

Neste seguimento, este e-book surge de forma a assegurar que a perda de peso pode ser um processo descomplicado, eficaz e saudável, expondo os passos mais importantes a serem seguidos para emagrecer.





01

REPROGRAMAR A MENTE

PARA EMAGRECER, É NECESSÁRIO EXERCITAR MUITO MAIS DO QUE O CORPO. E O QUE É QUE PODE SER TÃO IMPORTANTE QUANTO O NOSSO CORPO? O NOSSO CÉREBRO.

Sim, é possível treinar o cérebro para perder peso. Reprogramar a nossa mente de forma a conseguirmos alcançar as nossas metas é uma estratégia essencial para emagrecer. Antes do processo físico ter início, é fundamental ter uma estrutura mental e emocional preparada e alinhada com o objetivo proposto.

Esta preparação mental é essencial para o emagrecimento também por razões de natureza humana. O Homem é desde sempre influenciado por mecanismos corporais que lutam pela sobrevivência em períodos de fome. Desta forma, o cérebro está programado para estimular o corpo a manter o peso para que tenha uma reserva de energia na probabilidade de haver algum período de ausência de alimentos.

De forma a ultrapassar os entraves que o cérebro coloca, é necessário que os maus hábitos sejam identificados e substituídos por hábitos e rotinas mais saudáveis e também prazerosas.

Primeiramente, acreditar que somos capazes de perder peso e de mudar o nosso estilo de vida é essencial para que a mente esteja predisposta a encarar as dificuldades e a não desistir. Para conseguirmos acreditar verdadeiramente nas nossas capacidades, é importante estabelecer metas reais que proporcionem um ciclo de pequenas vitórias e progressos que, em conjunto, criam mais estímulo e determinação para que o objetivo final seja conquistado.

Para alterar o nosso mindset, também é indispensável perceber que terão de ser introduzidas novas atividades na rotina de forma a substituir os maus costumes. Sendo uma ação natural do cérebro criar rotinas e hábitos, desenvolvemos com facilidade padrões de repetição automática para costumes que não são saudáveis. Desta forma, cada pessoa terá que se submeter a uma preparação mental para conseguir abandonar os hábitos que prejudicam a sua saúde e aceitar uma mudança do seu dia a dia.

Emagrecer é também um processo interno mental e emocional, por isso é sempre bom lembrar que somos o único obstáculo no caminho para alcançarmos os nossos objetivos e desejos. O resultado esperado depende somente de cada um de nós.



02 ALTERAR COMPORTAMENTOS

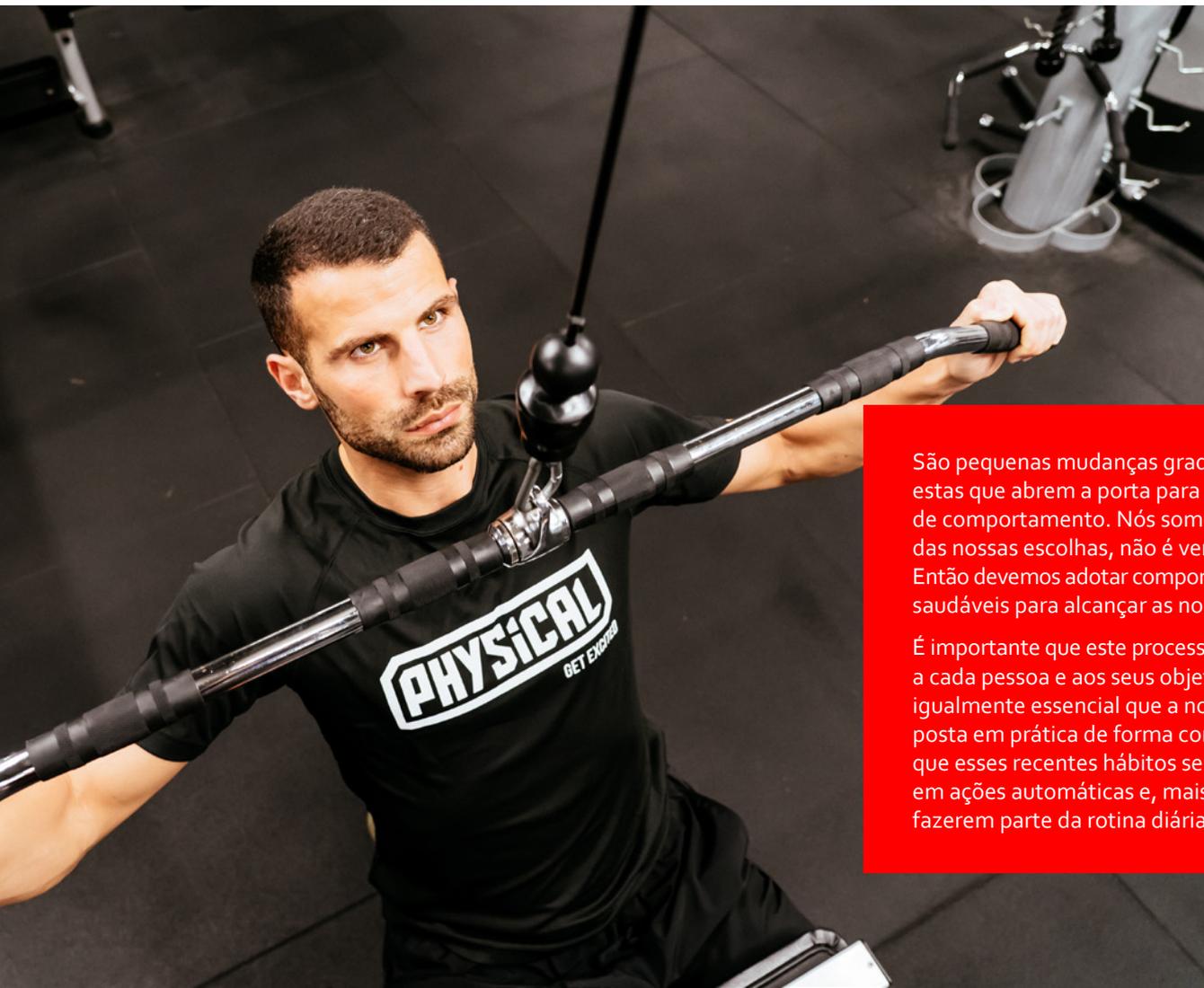
UMA PERDA DE PESO BEM-SUCEDIDA REQUER A COMBINAÇÃO ESSENCIAL DE TRÊS COMPONENTES: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ATIVIDADE FÍSICA E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO.

Após a abertura e preparação da mente, torna-se mais fácil perceber que é impossível progredir sem mudança.

A nutrição e o exercício físico estão normalmente na lista de todos os que pretendem emagrecer, mas a alteração de comportamentos vai mais além e exige ainda mais de cada um. Mudar hábitos é normalmente um desafio para todos, mesmo que essa mudança seja necessária e que tenha um grande impacto na nossa vida, porque estamos a falar de comportamentos que já estão enraizados e de mudanças que terão que se sustentar a longo prazo.

De forma a combater os maus hábitos que estão inseridos no nosso dia a dia, é necessário introduzirmos uma nova rotina com novos costumes de alimentação e exercício físico mais favoráveis para a saúde. Como sugestão, indicamos 3 alterações de práticas que pode adotar no seu quotidiano:

1. Reduza para metade a ingestão de alimentos com açúcar na sua composição - na prática, se normalmente tiver como hábito comer duas bolachas por dia, reduza para uma, ou se costuma colocar um pacote de açúcar no seu café, passe a utilizar apenas metade do conteúdo do pacote.
2. Inclua sempre algum tipo de exercício físico no seu dia - por exemplo, se viver num apartamento, não utilize o elevador e suba pelas escadas até ao andar onde vive, ou se usa o carro para ir trabalhar, estacione-o num local mais longe e percorra o resto do caminho a pé.
3. Diminua os níveis de stress e melhore a qualidade do sono - para isso, acorde com antecedência de manhã para ter tempo de organizar o dia com calma e também para conseguir apresentar-se no trabalho sem atrasos ou correrias e, na parte da noite, evite olhar para ecrãs até à hora de dormir e tente relaxar para ter um sono mais tranquilo.



São pequenas mudanças graduais como estas que abrem a porta para as alterações de comportamento. Nós somos o resultado das nossas escolhas, não é verdade? Então devemos adotar comportamentos mais saudáveis para alcançar as nossas metas.

É importante que este processo seja moldado a cada pessoa e aos seus objetivos, sendo igualmente essencial que a nova rotina seja posta em prática de forma contínua para que esses recentes hábitos se convertam em ações automáticas e, mais facilmente, fazerem parte da rotina diária de cada um.

03

INFLUÊNCIA DO AMBIENTE QUE NOS RODEIA

Além dos fatores internos que influenciam o processo de emagrecimento, os fatores externos e o meio em que uma pessoa está inserida pode motivá-la ou desmotivá-la.

Será que estarmos enquadrados num ambiente repleto de distrações (como viver numa casa sempre abastecida de alimentos pouco saudáveis ou ir constantemente jantar fora) irá contribuir para alcançar o objetivo de perda de peso? A resposta é... não!

O tipo de motivação proveniente destes ambientes, apesar de poder trazer mudanças a curto prazo, não traz qualquer autonomia. Os sentimentos gerados serão uma motivação para se ganhar algo em troca ou para evitar sentimentos de culpa através de comportamentos como restringir a alimentação para conseguir vestir certas roupas ou não comer o bolo de aniversário para não sentir culpa ou por ter medo de engordar. Estas motivações são controladas por fatores externos e pelo ambiente da nossa rotina e hábitos, sendo que irão comprometer toda a preparação mental e a mudança de comportamentos a longo prazo.

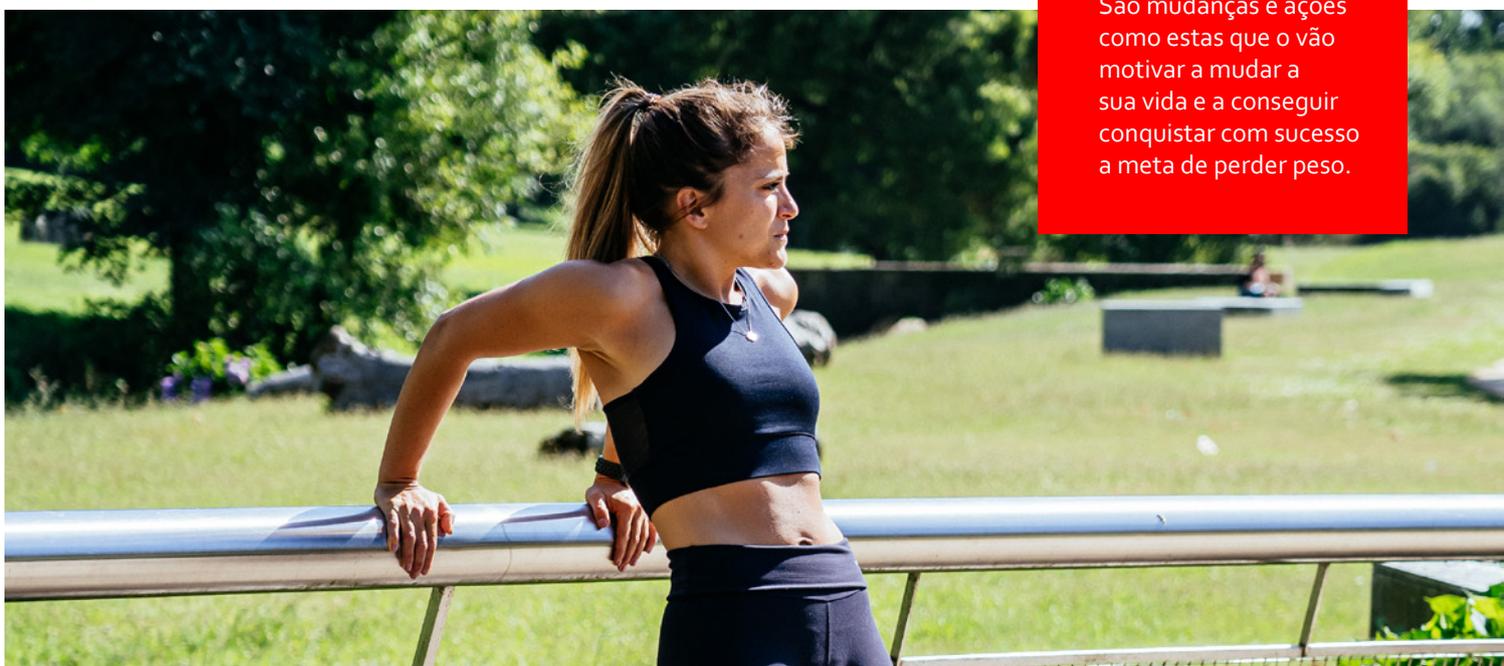
A chave é perder peso através de razões e métodos saudáveis, e não através de motivações prejudiciais para o nosso bem-estar físico e mental. Para tal, é necessário perceber que o meio em que estamos introduzidos regularmente influencia a nossa capacidade interna e afeta a qualidade dos nossos resultados. Com isso em mente, se for essencial haver uma mudança para que o objetivo de emagrecer seja alcançado, então é isso mesmo que tem que ser feito.



Agora deve estar a questionar-se: mas como consigo mudar o ambiente à minha volta? Para isso, tem que perceber que comportamentos e hábitos podem influenciar a sua jornada para conseguir suprimi-los e procurar o que pretende inserir na sua rotina.

Encontre um meio que facilite os seus resultados, em que os outros ao seu redor tenham também comportamentos adequados e que os locais que frequenta o motivem ou que sejam direcionados para o seu objetivo. Para exemplificar, se pretende ter uma alimentação mais saudável e ser mais ativo fisicamente, arrisque-se a procurar opções de ginásio que melhor se adequem, a praticar alguma atividade como o futebol ou a dança, a consultar um nutricionista ou a frequentar restaurantes com oferta de comida mais saudável.

São mudanças e ações como estas que o vão motivar a mudar a sua vida e a conseguir conquistar com sucesso a meta de perder peso.





Quantas dietas já fez que realmente funcionaram? Já praticou exercício físico frequentemente, mas não emagreceu?

04

EMAGRECER É MATEMÁTICO

Talvez não esteja a olhar para os números da forma correta, e quando falamos em números não são apenas os da balança. Apesar de os resultados de pesagem serem importantes para alcançar o objetivo de perda de peso, a matemática essencial a adotar para emagrecer é a das calorias através do défice calórico.

É possível que já se tenha cruzado com o termo défice calórico ao longo do processo de perda de peso, já que é apontado por vários especialistas como o segredo do emagrecimento.

Tal como o nome indica, o défice calórico implica que sejam consumidas menos calorias do que as que são gastas pelo corpo. De uma forma mais prática, se gastar 1500 calorias ao longo do dia, a soma das calorias que consumir por dia deve ser menor do que esse valor. Deste modo, uma pessoa que está em défice calórico irá perder peso e massa gorda dado que o corpo terá de ir recolher energia às reservas que já existem.

Para emagrecer, também é importante ter em atenção o metabolismo basal. Este conceito refere a energia mínima que o organismo necessita para cumprir as atividades vitais quando está em repouso. Essencialmente, revela a quantidade de calorias que o corpo gasta por dia para manter em funcionamento procedimentos como os batimentos cardíacos, a respiração, a pressão arterial ou a temperatura corporal. Na prática, se o metabolismo basal for de 2000 calorias, para emagrecer devem ser ingeridas menos calorias do que as referidas ou procurar acelerar o metabolismo através da regulação da atividade física.

Para uma perda de peso bem-sucedida e saudável, seguir uma alimentação adequada e fazer exercício físico são práticas que se devem complementar.

AO TENTAR TIRAR PARTIDOS DESTES CONCEITOS, É IMPORTANTE PERCEBER QUE CADA PESSOA TEM UM ORGANISMO E METABOLISMO DISTINTO DAS RESTANTES E QUE CADA RESULTADO IRÁ SER DIFERENTE.





05 SER UMA REFERÊNCIA

O testemunho que frequentemente mais ouvimos é o de sucessivas tentativas de perda de peso falhadas. O desafio é conseguir ser protagonista de uma história de sucesso!

Conquistar o seu objetivo irá alterar definitivamente as suas capacidades mentais e o seu aspeto físico. Mas estas mudanças também terão um impacto nos que estão à sua volta!

As pessoas que lhe são mais próximas irão reconhecer mais intensamente o seu processo e os seus resultados, sendo que o facto de ter conseguido alcançar a sua meta irá inspirá-los a fazer o mesmo. Mesmo que nem toda a gente tenha como objetivo o emagrecimento, perceber que outras pessoas conseguiram cumprir os seus propósitos irá inspirar e motivar cada pessoa a acreditar que também consegue conquistar as suas próprias metas.

A nível pessoal, conseguir alcançar o objetivo de emagrecer e ser um exemplo para todos os que nos rodeiam desenvolve um sentimento de bem-estar e dever cumprido, como também é mais um elemento motivacional para continuar a percorrer esse caminho e para que os resultados perdurem a longo prazo.

Ser uma referência para os outros permite que consiga partilhar o seu método e o que aprendeu ao longo do processo com quem também tem como meta perder peso. Para isso, pode transmitir esse caminho e para que os resultados perdurem a longo prazo.

1. Reprogramar a mente de forma a estar preparado mentalmente para o processo;
2. Alterar os comportamentos negativos enraizados na rotina ao perceber que não é possível progredir e conquistar o objetivo sem haver mudança;
3. Converter o ambiente que nos rodeia num meio motivacional saudável que realça as motivações certas;
4. Perceber que emagrecer é mais do que dietas e exercício físico, é também um processo matemático;
5. Ser uma inspiração para os outros é um fator motivacional e permite apoiar e ajudar outras pessoas.

Não é demais reforçar que cada pessoa é diferente. Apesar dos passos serem os mesmos, cada percurso e resultado são únicos e adaptados a cada caso.



O Physical procura que cada um de nós consiga ser a sua melhor versão. O objetivo é mudar a vida das pessoas e apoiar os seus percursos. Lembre-se: Pessoas melhores vivem vidas melhores.



WWW.PHYSICAL.PT

 [PHYSICALGETEXCITED](https://www.facebook.com/PHYSICALGETEXCITED)

 [PHYSICAL.PT](https://www.instagram.com/PHYSICAL.PT)

Conteúdo: Physical
Grafismo: SUBA.PT