

## Quer mesmo emagrecer?

Escrito por Jorge Branco

Sexta, 06 Maio 2011 14:48 - Atualizado em Sexta, 06 Maio 2011 15:23

---



### **Perder peso é difícil e exige vontade, tempo e muito esforço**

Muitas das tentativas de perda de peso acabam frequentemente no fracasso porque as tentações são muitas e a “carne é fraca”.

Perder peso exige força de vontade, disciplina e a associação de uma dieta rigorosamente controlada com exercício físico diário de forma a consumir mais calorias do que as que ingere. Isto representa quase sempre mudanças significativas no estilo de vida e a adopção de hábitos saudáveis.

Já que ninguém pode fazê-lo por si, tem mesmo que ser uma vontade e uma decisão pessoal. Não sendo nutricionista, estou convencido de que o plano que aqui deixo pode ajudar. Tente segui-lo.

Resolva rapidamente outros eventuais problemas ou conflitos pendentes, concentre-se a sério neste projecto, encha-se de vontade e coragem, comprometa-se consigo própria e vá em frente.

#### **1º. Motivação:**

A mais importante é agradar a si própria, gostar de se ver ao espelho, sentir-se bonita (não se importe e seja mesmo vaidosa); também pode ser a vontade de agradar a outra pessoa e até fazer inveja às suas amigas no próximo verão na praia ou às suas colegas no trabalho. Tudo terá que servir para a motivar e, sobretudo, tenha orgulho em si por ter a coragem de começar;

#### **2º. Apoio:**

O apoio de um psicólogo (com experiência nesta área) que a oiça e a encoraje nos momentos mais críticos, ajudando-a a prosseguir no caminho difícil da perda de peso é fundamental. A colaboração nutricional que a oriente na pirâmide alimentar e lhe estabeleça um esquema rigoroso dos alimentos a ingerir por dia com a contabilidade calórica negativa pode também ser importante. Rodei-se de pessoas positivas e alegres e ande para a frente;

#### **3º. Objectivos:**

Metas muito ambiciosas podem ser negativas e desmotivantes. Estabeleça os seus próprios objectivos de perda de peso mas sejam realistas e atingíveis, dando passos pequenos mas seguros. Se perder 0,5 a 1 Kg por semana é fantástico, não queira mais. Esta perda já exige que queime 500 a 1000 calorias acima das que ingere, daí a importância da dieta hipocalórica

## Quer mesmo emagrecer?

Escrito por Jorge Branco

Sexta, 06 Maio 2011 14:48 - Atualizado em Sexta, 06 Maio 2011 15:23

---

associada ao exercício físico diário, regular e exigente. Não gaste dinheiro em ginásios especiais: basta andar a pé 45 a 60 minutos por dia em terreno plano (num passo certo e relativamente rápido).

### 4º. Dieta saudável e exercício físico como aliados:

O único mecanismo para perder peso é ingerir menos calorias do que as que queima. Por isso, tem mesmo de adoptar uma nova forma de comer, baixando significativamente a ingestão de calorias. Tem obrigatoriamente que seguir a pirâmide dos alimentos proposta pela Universidade de Harvard, dando drástica prioridade aos vegetais, frutos e cereais integrais, procurando variar os sabores com frequência. Comece sempre o dia com um pequeno almoço saudável e faça mais 4 refeições de vegetais e 3 de fruta em regime polifracccionado.

Pode incluir carne ou peixe numa das refeições (porção idêntica à palma da sua mão) mas prefira carnes brancas às vermelhas e retire a pele às aves. Prefira sempre o azeite a qualquer outra gordura. Pode comer um ovo quando lhe apetecer e também beber meio copo de vinho tinto por dia. No café e no chá não deve deitar açúcar.

Não se esqueça de beber água (2 litros por dia) e de, para além de andar a pé, fazer pequenos exercícios físicos, mesmo em casa ou no trabalho (se tal for possível). Se puder e gostar, dance aos fins de semana. Mantenha-se sempre activa!

### 5º. E depois de perder 10 ou 15 Kg?

Orgulhe-se de ter vencido a batalha ao atingir o seu objectivo de perda de peso. Sinta-se vencedora porque o é mesmo!

As novas rotinas que entretanto foi adquirindo não podem parar, sob pena de poder vir a perder todo esforço despendido. Isso seria catastrófico para si e para quem esteve consigo nesta luta.

A perda de peso conseguida com o seu empenhamento deve ser para sempre; não necessita de perder mais peso mas não pode recuperá-lo. Tem de continuar a andar a pé e a respeitar a pirâmide dos alimentos, preferindo sempre os da base aos do vértice. Não pode mesmo ingerir mais calorias do que as que queima.

Comprometa-se mais uma vez consigo própria e não esqueça os hábitos de vida saudável adquiridos.

Sinta-se feliz quando o espelho lhe devolve a imagem desejada! Faça tudo para não mais a voltar a perder.

### Outras leituras:

1. *Duyff RL. Complete Food and Nutrition Guide, 3rd ed. American Dietetic Association. John Wiley & Sons; 2006.*

2. *Dutton G et al. Weight loss goals in a health maintenance organization. Eating Behaviors. 2010;11:84.*

3. *Carmo I. Saber Emagrecer, vol.4. Publicações D. Quixote; 2011*