

➤ **Dicas para**

# EMAGREÇER



*Geo*  
**Varela**  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação  
**Venda Proibida**



# Índice

<b>0- Biografia</b> .....	04
<b>1- Perda de peso</b> .....	05
<b>2- O que significa hipertrofia</b> .....	08
<b>3- Saldo energético</b> .....	09
<b>4- Macronutrientes</b> .....	09
4.1- Carboidratos .....	09
4.2- Lipídios... .....	09
4.3- Proteínas.....	10
<b>5- Emagrecimento</b> .....	11
5.1- Equação de Harris para homens .....	11
5.2- Equação de Harris para mulheres .....	11
<b>6-Suplementação</b> .....	13
6.1- Beta alanina .....	13
6.2- Cafeína .....	13
6.3- Suco de beterraba .....	13
6.3- Creatina .....	14
6.4- Whey protein .....	14
<b>7- Mitos criados na nutrição</b> .....	15
7.1- Açúcar vicia? .....	15
7.2- Low carb .....	15
7.3- Aeróbica em jejum .....	16
7.4- Óleo de canola .....	16
7.5- Óleo de côco .....	16
7.6- Comer de 3h em 3h .....	16
7.7- Perder gordura localizada .....	16

<b>8- Alimentos para perder peso</b> .....	17
<b>9- Comer saudável e perda de peso</b> .....	18
9.1- Como saudável e não emagreço .....	18
9.2- É fit! é bom? .....	18
<b>10- Rotulagem</b> .....	20
<b>11- Vilões no emagrecimento</b> .....	21
11.1- O maior vilão no emagrecimento.....	21
11.1- Não usar balança .....	21
<b>12- Curiosidades sobre perda de peso</b> .....	22
12.1- Metabolismo lento .....	22
12.2- Perda de peso rápido é ruim? .....	23
<b>13- Tipos de dietas</b> .....	24
13.1- O que é dieta low carb? .....	24
13.2- Dieta cetogênica .....	24
13.3- Dieta paleolítica .....	25
13.4- Dieta high fat .....	25
13.5- Dieta flexível .....	25
<b>14- O que comer no pré treino?</b> .....	26
<b>15- E no pós treino? O que comer?</b> .....	27
<b>16- Fibras</b> .....	28
<b>17- Água</b> .....	29
<b>18- Efeito sanfona</b> .....	30
<b>19- Quanto você quer emagrecer?</b> .....	31
<b>20- Receitas</b> .....	32
<b>21- Créditos</b> .....	33

# Biografia

Oooi, me chamo Annyelle Araújo de Moura. Sou de Brasília, nascida no Gama no dia 20 de dezembro de 1984, perto do Natal. Isso me deixa com raiva, pois só ganho um presente. Rs.

Sou filha do Hermógenes, um pai sempre presente e da Cláudia, minha “kérida” que hoje cuida de mim lá no céu. Te amo mãe. Dedico esse ebook especialmente para você.

Tenho um filho lindo e inteligente de quatro anos, chamado Mateus e uma sobrinha maravilhosa, a Maria Fernanda.

Sou casada como o melhor ortopedista do mundo, conhecido como Dr. Lucas Sena.

Tenho duas irmãs, uma é a melhor médica do mundo e minha melhor amiga (May, te amo) e a outra a mais inteligente da família (Maria Giulia, nerd rs).

Sou bacharel em direito por ser sem noção rsrs. E nutricionista por paixão, muitaaaa paixão. Amo também musculação. Sou apaixonada por pessoas e por transformar vidas. Eu amo cada relato dos meus pacientes. Enfim, essa sou eu. Intensa, cuidados e cheia de amor.



## Meus contatos



@annymoura.nutricao



Marcar consulta



Comunidade  
Eternamente  
Magra





# Perda de peso

Perda de peso envolve diversos fatores. Com o crescente aumento da obesidade, percebemos que esse assunto tomou uma força muito grande e aumentaram a quantidade de pesquisas relacionadas ao mecanismo desse processo.

Durante o processo de emagrecimento, nós sabemos que o mais importante é **estar submetido ao déficit calórico**, ou seja, **comer menos do que se gasta, ou fazer mais exercícios para que seu gasto energético seja maior**. Sem o déficit calórico, fica inviável que a perda de peso aconteça.

## Deficit Calórico

Você agora



Queima  
2000 calorias



Consome  
1500 calorias

Você depois



Perde  
peso

Este déficit calórico pode ser feito de duas maneiras: um mais brando e outro mais restrito. Na prática clínica, eu analiso o perfil de cada paciente. Quando eu percebo que o paciente tem maior necessidade de ver resultados mais

rápidos, eu começo com um déficit mais agressivo, mas temos que tomar cuidado para não perder massa muscular.

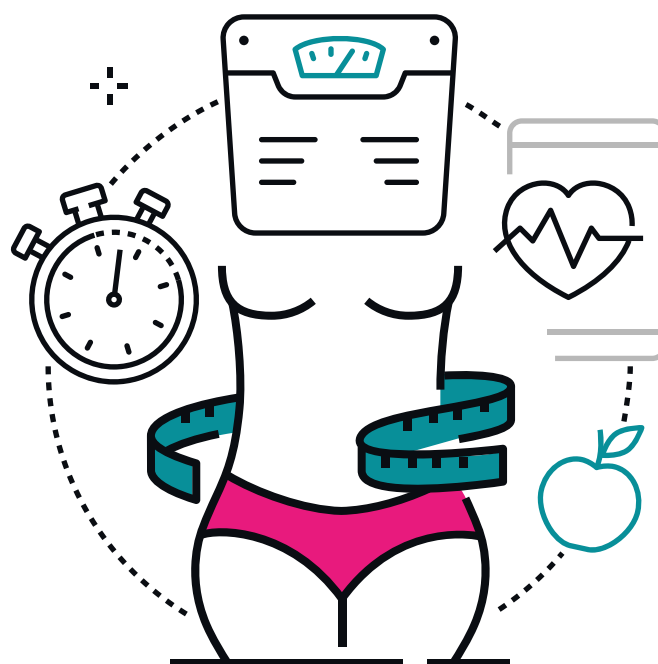
Porém, eu sei que o mais difícil não é perder o peso, e sim manter. Após o peso perdido, a pessoa entra na fase de manutenção. Isso significa que o déficit não é mais necessário e sim uma dieta normocalórica, para não ganhar o peso perdido.

Quanto tempo preciso ficar em déficit calórico?  
Antes vamos explicar o que é um déficit calórico.

Déficit calórico é quando as calorias ingeridas não suprem o gasto energético. Ou seja, você ingere menor quantidade de alimentos e seu corpo gasta mais energia. Aqui que começa o processo de perda de peso.

Respondendo à pergunta anterior, depende! Pode levar semanas ou meses. Isso depende do seu objetivo e a quantidade de peso a ser perdido. Mas, não é simples assim, precisamos saber de outras variáveis, como: quanto tempo de exercício físico, se a pessoa trabalha muito sentada, se usa fármacos. E quando o paciente fica muito tempo em uma dieta, a probabilidade de ele seguir como no início diminui bastante.

Muitas dúvidas surgem sobre perder peso ou diminuir gordura somente em uma parte específica do corpo. Existe dieta específica para perder gordura exatamente naquele lugar? Não, não existe. Essas dietas para cada tipo de corpo se tornam irrelevante quando pensamos na parte clínica. É fato, que cada pessoa reage de uma forma, mesmo tendo o mesmo peso e a mesma altura. Algumas pessoas vão perder mais peso, outras menos, por isso é importante fazer uma dieta baseado justamente na rotina, necessidade e tempo de cada pessoa.



Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação  
**Venda Proibida**



# O que significa hipertrofia?

Hipertrofia, conhecido também como aumento de massa muscular. Ou seja, é o aumento do volume celular.

Para iniciarmos uma dieta de hipertrofia, uma coisa que muita gente confunde, é preciso ter o percentual de gordura adequado. Se o paciente é considerado eutrófico pelo IMC, e o percentual de gordura deu alto, não é hora de iniciar uma dieta para hipertrofia (superávit calórico).

Se for aquele falso magro, a dica que eu dou é que faça um déficit calórico bem tranquilo e aumente o consumo de proteína e treine. Mas, na verdade, o seu espelho é o melhor companheiro para sabermos quando é hora ou não de iniciarmos uma dieta para hipertrofia.



Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação  
**Venda Proibida**





# Saldo energético

## Superávit Calórico

É quando você ingere mais calorias do que “gasta”. Ou seja, come mais do que gasta.

O que muita gente tem dúvida, é que esse gasto não acontece apenas com o exercício físico.

O nosso gasto de energia envolve várias coisas como: TBM (taxa metabólica basal – energia gasta para manter as funções vitais), NEAT (energia gasta em atividades não planejadas. Ex: limpar a casa, passear com o cachorro). Efeito térmico dos alimentos (energia gasta para a digestão e utilização dos nutrientes) e por fim, os exercícios (energia gasta nos treinos).

## Déficit calórico

Quando as calorias ingeridas não supre o gasto energético. Ou seja, você ingere menor quantidade de alimentos e seu corpo gasta mais energia. Aqui, que começa o processo de perda de peso.

## Equilíbrio

Nesse caso, as calorias ingeridas são iguais a energia gasta, ou seja, não tem acúmulo e nem falta de energia. Podemos usar aqui para a manutenção do peso.





# Macronutrientes

Quais são os macronutrientes?

Carboidrato, lipídio (gordura) e proteína. Vou falar rapidamente sobre cada um.

## Carboidratos

São macromoléculas e a fonte preferencial de energia da dieta humana. No esporte, o carboidrato tem um papel super importante, pois um aporte adequado, terá um excelente aumento no rendimento.

O consumo de 1g de carboidrato, equivale a 4kcal. Geralmente, o carboidrato compõe 50 a 60% das calorias ingeridas. Os fanáticos da low carb, consideram o carboidrato o maior vilão da história humana, o que é falso. Chegaram até questionar o consumo frutas em uma dieta low carb, pois acreditam que o consumo de frutose pode aumentar o ganho de gordura, porém o que eles não sabem que a maior parte das frutas tem pouquíssima quantidade de frutose e que como eu disse anteriormente, o processo de emagrecimento tem como principal o 'deficit' calórico.

## Lipídios

Os lipídios são representados principalmente pelos triacilgliceróis, fosfolipídios e colesterol. Os lipídios têm funções importantes para o nosso corpo, como reserva de energia, precursor da vitamina D e dos hormônios esteróides. O tecido adiposo produz uma série de hormônios responsáveis para modular o nosso organismo.

Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação  
Venda Proibida

## Proteínas

São macromoléculas mais abundantes nos seres vivos. Durante a restrição calórica, o aporte adequado de proteína é muito importante, para amenizar a perda de massa muscular, dar saciedade e como sabemos, existe o efeito térmico dos alimentos para aumentar a quantidade de energia gasta, e a proteína é o macronutriente que mais gasta energia para ser digerida.





# Emagrecimento

Agora vamos a parte que vocês estão ansiosos.

Bom, para protocolo de emagrecimento, nós precisamos saber algumas variáveis e depois temos que nos atentar a contagem do carboidrato, gordura e proteína. E para isso acontecer, uma anamnese bem feita é super importante para sabermos qual é a demanda de cada pessoa.

Diversas fórmulas são utilizadas para o cálculo de uma dieta, acredite, não é simples. E isso não significa ser 100% correta. Tem pessoas que treinam incansavelmente, existe o uso de hormônios, isso tudo modifica o cálculo. Mas, abaixo segue um modelo de uma forma que eu geralmente uso para pessoas obesas e vou adequar as calorias conforme a demanda energética.

## Equação de Harris Benedict para homens

$TMB = 66 + (13,7 \times \text{peso em KG}) + (5 \times \text{Altura em CM}) - (6,8 \times \text{idade em anos})$

## Equação de Harris Benedict para mulheres

$TMB = 665 + (9,6 \times \text{peso em KG}) + (1,8 \times \text{Altura em CM}) - (4,7 \times \text{idade em anos})$

Porém, esse cálculo é a TBM (taxa metabólica basal) para indivíduos totalmente sedentários, o que não acontece atualmente. Mas, a partir desse valor, podemos multiplicar o valor final pelo FA (fator de atividade) e com isso, fornece o GET (gasto energético total).



Sedentário - Pouco ou nenhum exercício diário: Use TMB x 1,20

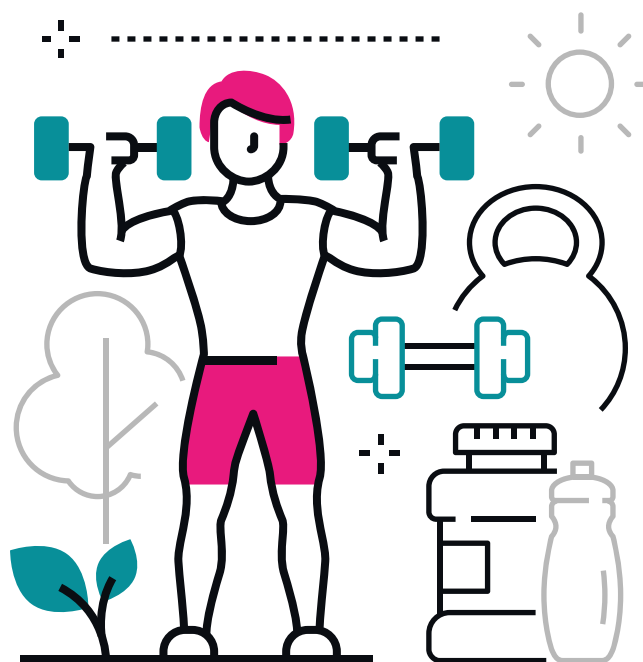
Levemente Ativo - (Exercício Leve/1 a 3 dias na semana): Use TMB x 1,4

Moderadamente Ativo - (Exercício Moderado/ 3 a 5 dias na semana): Use TMB x 1,5

Bastante Ativo - (Exercício Pesado/ 6 a 7 dias na semana): Use TMB x 1,7

Muito Ativo - (Exercício Pesado diariamente na semana ou treinos 2x ao dia): Use TMB x 1,8

No final, o valor será o seu gasto energético total do dia. E para que ocorra a perda de peso, nós temos que diminuir as calorias desse valor final. Eu, geralmente diminuo de 400 a 500Kcal. Porém, na prática, não existe uma fórmula correta, são vários fatores e vários cálculos. Mas, se você for leigo, esse calculo pode te nortear. Porém, procure sempre um nutricionista.







# Suplementação

Vamos falar agora sobre suplementação.

## Beta alanina

Ela é vendida para melhorar o desempenho no exercício (ou seja, prolonga a fadiga).

Efeito colateral: coceira/formigamento se for ingerida doses acima de 1,6 gramas de uma única vez.

Dica: se sentir esse efeito colateral, divida a dose durante o dia.

Doses recomendadas: 3,2 a 6,4 gramas por dia, diariamente, independente se você for treinar ou não, por isso o horário de uso é indiferente.

## Cafeína

É um estimulante usado no pré treino. Pode afetar positivamente a desempenho. Quando consumida diminui a fadiga, dor e tempo de exaustão.

É recomendável consumir 3 mg/kg 1h antes do treino.

## Suco de beterraba

O suco de beterraba, tem nitrato, que são vasodilatadores e que tem alto nível de evidência para melhora da performance. Alguns estudos observou-se que quem utilizou o nitrato aumentou o número de repetições na primeira, segunda e terceira série de musculação.

Dose: 4 a 10mg/kg

90 a 150 minutos antes do treino.

O uso agudo tem resultado, mas o crônico é superior.

Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação  
Venda Proibida

## Creatina

Um dos suplementos mais estudados, sua principal ação é no aumento da força.

Assim como a beta alanina, só é útil em esportes de alta intensidade e curta duração(ex: musculação).

Deve ser utilizada de forma crônica (diariamente)

Dose: 3 a 6g.

Pode aumentar o peso, mas não é gordura, é água dentro da célula (INTRAMUSCULAR).

## Whey protein

O uso de Whey protein não é indicado somente para quem treina ou atletas, isso é mito.

Whey é uma proteína do soro do leite, e pode ser utilizado como uma fonte de proteína assim como: ovos, carne, peixe, frango, queijo...

Se você já tem uma boa ingestão proteica não precisa tomar.

Whey não engorda.

A dose utilizada é de acordo com o cálculo da sua dieta, não tem dose exata.

Eu indico whey para os meus pacientes pela praticidade e facilidade em criar receitas.





# Mitos criados na nutrição

## Açúcar vicia

Devido ao crescente número de pessoas obesas, e o excesso calórico, surgiu a ideia de que o açúcar causa dependência. Mas, o que as pessoas não sabem, que os alimentos que são altamente palatáveis não são feitos SOMENTE com açúcar e sim: açúcar + gordura + sódio, e com isso, faz com que o alimento seja consumido de forma exagerada. Por fim, em humanos, o consumo de açúcar puro, não podemos afirmar vicia.

## Dicas para diminuir o consumo de doces

Diminua a frequência do consumo do sabor doce. Sabemos que quanto maior o consumo, maior a vontade.

Aumente o consumo de alimentos que vão te dar mais saciedade, pois irão controlar a fome equilibrar a quantidade de açúcar no sangue  
Aposte em frutas e vegetais

Não compre. É bem mais fácil você comer demasiadamente um alimento que tenha em casa do que se você precisar sair para comprar.

Acredite, não faça do doce um fator de recompensa. Você não merece apenas doces, você merece ser feliz e alcançar também os seus objetivos

## Low carb e a melhor estratégia

Não podemos generalizar uma abordagem como a melhor. Existem diversos protocolos para o emagrecimento. Isso vai da individualidade de cada pessoa e o quanto essa abordagem irá implicar para melhor adesão do paciente. Por isso, uma dieta não serve para ser usada por todos.

## **Aeróbico em jejum queima mais calorias**

No momento do exercício isso até pode ser considerado verdadeiro, mas queimar calorias não significa que você vai emagrecer. O que depende do emagrecimento é a ingestão de energia (dieta). Não adianta treinar em jejum e depois a ingestão ser maior que o gasto.

## **Óleos de canola não é saudável**

Alguns estudos têm demonstrado que o óleo é sim um alimento saudável, pois é capaz de reduzir o colesterol total e LDL. Lembrando que a diminuição do colesterol envolve diversos fatores, não é só consumir óleo de canola que o colesterol vai diminuir.

## **Óleos de coco é uma gordura saudável**

Como o óleo de coco é uma gordura saturada, se consumido em excesso tem piora no perfil lipídico, aumentando o risco cardiovascular. Cuidado com o exagero.

## **Preciso comer de 3h em 3h?**

Isso não é regra, depende de cada pessoa. Tem gente que não consegue tomar café da manhã, outras não conseguem ficar sem comer alguma coisa. Isso não é regra. Depende da rotina e gosto pessoal. Mas, o que importa mesmo, é que seja uma dieta que tenha maior adesão respeitando a rotina do paciente.

## **É possível perder apenas gordura localizada com dieta específica**

Não! Por favor, não caia nessas armadilhas. Você vai perder gordura no corpo todo (barriga, braço, quadril, perna, bunda etc...) Não caia nessas armadilhas jovens, isso é somente para captar cliente ou vender produtos.





# Alimentos para perder peso

Abaixo, segue uma lista de alimentos básicos que sempre tenho em casa quando quero perder peso.

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| Mamão           | Carne vermelha           |
| Arroz           | Frango                   |
| Feijão          | Peixe                    |
| Requeijão       | Ovo                      |
| Leite em pó     | logurte                  |
| Oleaginosas     | Queijo                   |
| Azeite          | Atum                     |
| Granola         | Whey protein concentrato |
| Canela          | Aveia                    |
| Pipoca          | Cuscuz                   |
| Frutas          | Pão de forma             |
| logurte natural | Banana                   |



# Comer saudável e perda de peso

## Como saudável e não emagreço... Será?

O que muita gente reclama no consultório é sobre o comer saudável e a não perda de peso. Quando vou calcular o que ela realmente come, o excesso de calorias não provoca o déficit calórico e mesmo comendo saudável ela engorda. Bom, nós esquecemos que alimentos saudáveis também possuem calorias.

Ah Anny, eu comi apenas uma barrinha de proteína = 400Kcal e 4 mordidas, e essas calorias tem que ser contabilizadas durante o dia. Você sabe quanto tempo você teria que correr em uma esteira para queimar essas calorias? Pois é, no mínimo uns 30 minutos em uma velocidade relativamente alta.

Isso não quer dizer que você não pode comer sua barrinha, não é isso, só estou mostrando o quanto os alimentos que são considerados saudáveis possuem calorias.

## É fit... é bom?

Eu tive uma época que eu comia tudo que estava descrito na embalagem como "fit" não perdia peso de jeito nenhum. Amava um pão francês, parei de comer com medo de engordar e fui para as escolhas "fits". Todos nós sabemos que as opções consideradas saudáveis aumentam o preço consideravelmente, porém nem sempre é a melhor e mais saudável opção.

Como já falei anteriormente, para acontecer o emagrecimento, precisamos comer menos do que gastamos, eu sempre prefiro alimentos menos calóricos e com maior volume, ou seja, você ingere mais alimentos, mas, com menor caloria.

Resumindo: não é porque um produto é considerável fit que ele vai emagrecer. Cuidado com o excesso de calorias. Tem alimento "fit" que tem mais que o dobro de calorias do que uma refeição "normal".  
Acredite, o básico funciona!





# Rotulagem

Vocês sabem que os ingredientes da lista estão sempre em ordem decrescente? O que vier em primeiro lugar na lista, é o que tem mais naquele determinado alimento. Por isso, é muito importante estarmos atentos aos rótulos dos alimentos.

Tem alimento que é considerável integral, mas o primeiro ingrediente é farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico. Deveria ser: farinha de trigo integral. Fique atento para escolher as melhores opções.



Geo  
Varela  
Design

www.geovarela.com.br

Materia de divulgação  
Venda Proibida





# Vilões do emagrecimento

## O maior vilão no emagrecimento

Eu com a vivência do dia a dia, vejo que o maior erro de quem está em uma dieta para perda de peso são os “beliscos” considerados inocentes.

Nutri, mas só foram algumas balinhas: 200Kcal

Só umas 5 castanhas: 100Kcal

Somando tudo no final do dia, perdemos o déficit todo. Cuidado! Fique atento ao que você come e não está descrito no plano alimentar.

## Não usar a balança

Outra coisa que eu considero um perigo, ainda mais para quem está começando a fazer dieta agora que é não utilizar balança para pesar os alimentos. Usando a medida caseira se você não tem noção da quantidade, terá uma grande chance de colocar a mais do que deveria. Então, a dica que dou: se você pode pesar os alimentos, pese! Pelo menos no início para você ter uma noção melhor da quantidade.



Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação  
**Venda Proibida**



# Curiosidades sobre perda de peso

## Metabolismo lento? Existe?

Muita gente reclama que tem o metabolismo lento e por isso a dificuldade em perder peso. Mas, o que eu vejo é que o culpado não é o metabolismo. Vamos lá...

Uma explicação rápida: de fato, quando perdemos peso, existe uma redução do gasto energético e aumento da fome (triste, eu sei). Nosso corpo tem mecanismos para ele sempre ficar em equilíbrio.

Mas, então o que acontece Anny?

Então, temos algumas explicações. Talvez você fazia mais exercícios programados (ex: academia) e diminuiu o ritmo.

Ou você limpava mais a casa, trabalhava na rua, diminuiu o gasto de energia dos exercícios que não são programados (ex: andar com o cachorro, limpar a casa...)

Ou você acha que come pouco e na verdade, você come em excesso. Cuidado! Azeite é saudável né? Simmm, muito! Mas, tem caloria. Fique esperto.

## Perder peso rápido é ruim?

Já ouvimos muito que a perda de peso para ser efetiva tem que ocorrer de forma gradual. Mas, isso serve para todo mundo? Será?

Estudos mostraram que a perda de peso lenta nem sempre é a melhor. Depende de como será a adesão do paciente, o que eu vejo é que quando você perde peso de forma mais rápida, existe melhor adesão a dieta, mas isso não significa que a pessoa vai passar fome, não é isso. É fazer uma dieta menos calórica e dentro da realidade de cada pessoa.



Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação  
**Venda Proibida**





# Tipos de dieta

## O que é uma dieta low carb?

É uma dieta com baixo carboidrato e não ZERO carboidrato. Muitas vezes eu coloco pão na dieta do paciente e no final eu falo: sua dieta é low carb, e ele logo assusta. Pois, acham que low carb é tirar todo o carboidrato das refeições.

Para ser considerado low carb, devemos consumir no máximo 40% da ingestão diária em carboidratos. Acima disso, a dieta não é mais low carb. Por isso, mesmo não sendo uma fanática por low carb, é uma estratégia que eu adoto bastante, pois, mesmo o percentual sendo no máximo 40%, ainda conseguimos comer uma quantidade significativa de carbo.

Existem outros tipos de low carb que conhecemos por outros nomes

## Dieta cetogênica

É uma dieta low carb bem mais restrita, o consumo de carboidrato é no máximo 50g por dia e consome um valor bem alto em gordura. Essa dieta tem sido bastante usada para o tratamento de epilepsia. Porém, sempre com acompanhamento médico e nutricional.

É uma dieta que tem baixíssima adesão, pois nem todo mundo consegue seguir uma dieta com tão baixo carboidrato.

## Dieta paleolítica

É uma dieta que visa uma nutrição mais natural, produtos vindo da terra. Evitando o consumo de industrializados, grãos, açúcar, arroz, feijão... Frutas, vegetais e carne são permitidos, mas, se a pessoa precisa perder muito peso, essa estratégia evita até o consumo de frutas.

## Dieta high fat

Caracterizada por uma dieta baixa em carboidrato e rica em gordura. Porém, as gorduras que serão liberadas para o consumo, são gorduras saudáveis.

## Dieta flexível

A dieta flexível consiste em uma dieta que você conta as calorias, tem que atingir aquela meta calculada pelo nutricionista, porém, pode comer algo "fora" da dieta todos os dias. O meu medo é que: o paciente sabendo que tem que atingir aquelas calorias no dia, não consumam alimentos de densidade nutricional grande e substituir por alimentos com baixo valor nutritivo.

Na dieta flexível seria mais ou menos assim: 20% da sua ingestão seriam de alimentos que você ama (ex: as famosas "besteirinhas") os outros 80% alimentos com valor alto valor nutricional.

Isso já acontece no consultório, sempre coloco um alimento que é considerado "besteira" para o paciente ter maior adesão e ficar mais animado em seguir o plano alimentar.



## O que comer no pré treino?

Isso depende de vários fatores como: horário do treino, última refeição, intensidade e duração do treino.

Se você treina bem cedo, inclua uma fonte de carboidrato antes de dormir, se você for treinar em jejum, para garantir os estoques de glicogênio. Se prefere comer alguma coisa, eu sempre coloco uma fruta, pois é de rápida absorção e você não irá sentir desconforto na hora do treino.

Se o treino não for tão cedo, você pode fazer uma refeição mais completa com carboidrato, proteína e gordura (ex: pão francês, ovo + fruta) ou carboidrato + gordura (ex: fruta + pasta de amendoim)

Se o treino é a tarde, o seu almoço pode ser o seu pré treino.

Mas, o que realmente vai ter dar energia para o treino, não é o alimento que você vai comer antes imediatamente antes do treino, e sim, uma refeição anterior, pois precisamos de um tempo para digerir e absorver os nutrientes.

Dica: não faça uma refeição muito pesada se você não esperar um tempo maior que uma hora para o treino, pois isso pode causar desconforto.







## E no pós treino? O que comer?

Todo mundo pensa que tem que tomar seu shake logo após o treino, com medo de perder massa muscular. Mas, calma, não precisa ser tão rápido assim.

É importante você priorizar o consumo de proteína após o treino? Sim. Mas, a proteína tem que ser dividida entre o dia todo, não precisa ser somente no pós treino.

Outra observação, se você faz dois treinos, é importante consumir carboidrato no pós treino, para repor os estoques de glicogênio que foram utilizados no treino anterior.

Preciso tomar whey no pós treino? Não! Tem varias opções que podemos utilizar como: ovos, carne, queijo, frango, iogurte.

Na prática clinica, eu sempre pergunto para o paciente qual horário que ele sente mais fome. Se ele gosta de ir treinar mais "leve" ou prefere uma alimentação mais reforçada. Se sente mais fome no pré ou pós treino e etc.

A recomendação é de 25g/Dia e por isso, o consumo de vegetais é muito importante, em média 500g por dia.

Além do intestino funcionar melhor com o consumo de fibras, a saciedade também é um ponto fundamental no emagrecimento.



Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação

**Venda Proibida**



# Fibra

Fibras é essencial no processo de emagrecimento, afinal, precisamos de ter um intestino lindo e saudável. A ingestão adequada de água também é muito importante.

A recomendação é de 25g/Dia e por isso, o consumo de frutas e vegetais é muito importante, em média 500g por dia.

Além do intestino funcionar melhor com o consumo de fibras, a saciedade também é um ponto fundamental no emagrecimento.







# Água

Todos nós sabemos o quanto o consumo de água é excelente para ocorrer o emagrecimento. Ela melhora o funcionamento do seu intestino, aumenta a saciedade, ajuda na retenção e etc

O calculo que nós usamos é bem simples de 35 a 50ml/kg. Ex: uma pessoa com 60kg ela vai ter que consumir em média:  $60 \times 35 = 2.1L$  de água. Mas, isso depende de vários fatores, como quantidade de exercício realizado no dia, clima e etc.







## Efeito sanfona

Olhe para a alimentação saudável como um estilo de vida. Faça dela uma aliada. Acredite, uma alimentação saudável vai muito além de comer só “mato”. Você irá conseguir olhar para a comida e fazer as pazes desde que seja algo leve.

Não faça uma dieta muito restritiva. Isso não irá ser sustentável durante muito tempo. Um leão preso a uma jaula, quando solto devora tudo. Acredite, você irá engordar o dobro.

Não fique muito tempo sem comer. A fome gera um descontrole e você sempre vai procurar por alimentos de fácil acesso e mais palatáveis.

Evite (não disse: não consuma) alimentos ultraprocessados, refrigerantes, embutidos e etc.

Faça exercícios que você sinta prazer, mas se não sentir, vai assim mesmo. Na vida não fazemos SOMENTE o que queremos e quando queremos (#sovai)

Beba água

Faça cocô

Seja feliz

E não desista. Se você cair, levanta e tenta de novo.

Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação

**Venda Proibida**



## Quanto você quer emagrecer?

Bom, esse ebook eu coloquei algumas dicas de como perder peso com saúde e sem restrições severas. Mas, nós sabemos, que o emagrecimento depende justamente de você, que está lendo esse ebook. Nunca dependa de uma segunda-feira para começar, comece hoje. Nós nunca sabemos o dia de amanhã.

E se for realmente um objetivo, um sonho, não desista. Terão dias difíceis, mas em todos eu tenho certeza que você irá vencer. A vontade é passageira, mas o resultado é eterno. Sempre terão pessoas que vão te julgar, vão falar: de novo? E você vai seguir, por você. E se você não conseguir, tente de novo, de novo e de novo... **ATÉ VENCER!**

Tenho certeza que você terá orgulho por não ter desistido. Pode contar comigo, estou aqui para ajudar.



Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação  
**Venda Proibida**





## Receitas

Abaixo, deixei de presente para vocês 6 receitinhas que faço em casa e que é sucesso absoluto. Espero que gostem.

### Leite condensado "fake"

- 1 xícara e  $\frac{1}{2}$  de leite em pó integral
- $\frac{1}{2}$  xícara de água quente
- $\frac{1}{4}$  de xícara de chá de xilitol ou stevia

Modeo de fazer: Bata tudo no liquidificador por 3 minutos  
Coloque em um pote de vidro e deixe na geladeira por até 7 horas (até ficar bem consistente)



### Bolinho de batata doce

- 200g de batata doce
- 2 colheres de sopa de frango temperado e desfiado
- Tempero a gosto

Modo de fazer: cozinha bem a batata doce e fazer um purê, misturar com o frango desfiado e fazer as bolinhas. Levar ao forno para dourar ou na airfryer, em torno de 10 minutos





## Doce de banana com amendoim recheado com ameixa ou damasco seco

- 5 colheres de sopa de farinha de amendoim;
- 2 bananas prata cozida e amassada;
- 2 colheres de sopa de leite em pó;
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- Ameixa seca ou damasco para o recheio

Preparo: misture todos os ingredientes, faça as bolinhas, coloque ameixa ou damasco , feche e passe amendoim granulado.

OBS: se for intolerante á lactose, pode usar leite de coco em pó no lugar do leite em pó



## Crepioca salgada

- 30g de goma de tapioca
- 30 gramas de queijo minas
- 1 ovo

Modo de fazer: Misturar bem os ingredientes e levar para frigideira em fogo médio

Rechear com 60g de frango desfiado e 30 gramas de requeijão light



Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação

**Venda Proibida**



## Brigadeiro fit

- 200ml de leite
- 4 colheres de sopa bem cheia de leite em pó
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 3 colheres de sopa de xilitol
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco

Modo de preparo: misture todos os ingredientes e leve ao forno até engrossar.

Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação

**Venda Proibida**

## Bolo de cenoura low carb

- 3 ovos
- 2 cenouras cruas picadas
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 xícara de adoçante xilitol
- 1 ½ de farinha de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento



Modo de preparo: no liquidificador bata a cenoura, ovos, óleo de coco e xilitol. Desligue o liquidificador adicione a farinha de amêndoas, fermento e misture com uma colher. Unte uma forma e despeje a massa. Leve ao forno e asse por 35 minutos.



Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação

**Venda Proibida**





# Créditos

## Projeto



cliquet

[www.cliquetdigital.com.br](http://www.cliquetdigital.com.br)

## Edição

Geovanny Araújo

[geovanny@cliquetdigital.com.br](mailto:geovanny@cliquetdigital.com.br)

## Imagens

Designed for [Freepics](#) and [Pixabay](#)

Geo  
Varela  
Design

[www.geovarela.com.br](http://www.geovarela.com.br)

Materia de divulgação

**Venda Proibida**