



GUIA DO EMAGRECIMENTO

SAIBA COMO PERDER 10 KILOS

POR SANDRO EUGENIO DE GARDINAL

COMO PERDER 10 KILOS

Para começar, você deve saber que não deve ter pressa. Se recomendamos perder peso, é para melhorar a saúde e, sim, certamente também melhorará sua imagem, mas não faria sentido parecer melhor se você colocasse sua saúde no limite. Uma boa taxa de perda de peso é de cerca de 0,5 kg por semana, que seria de 2 kg por mês e em cerca de 5 meses você terá conseguido perder 10 kg. Portanto, não pense em "seguir uma dieta", se não mudar seus hábitos para sempre, assim você não apenas perderá peso, mas também conseguirá mantê-la. Considere seguir uma dieta para perder peso 10 kg em um mês, além de não ser realista, tenha certeza de que isso afetará sua saúde e que você terá um efeito rebote nos meses seguintes que afetarão sua capacidade futura de manter um peso saudável. Mude o chip agora, seu objetivo é "a partir de agora eu vou comer saudável". Essa mentalidade o ajudará a integrar melhor os

alimentos ao seu estilo de vida, porque, ao não tomá-los como algo temporário, você terá que trabalhar todas as situações, refeições, viagens e outros compromissos sem o peso de "terei que pular". Não se trata de seguir dietas rigorosas que limitam grupos alimentares. Trata

O que inclui uma dieta para perder peso 10 kg?

LACTICÍNIOS De preferência desnatado (leite, iogurte e 0% de queijo fresco). Se você bebe bebidas vegetais, escolha bebidas enriquecidas com cálcio. **LEGUMES**

Todos os vegetais são recomendados para rápida perda de peso. Inclua-os no almoço e no jantar como prato principal, desde folhas de salada, tomate, pepino ... a vegetais como berinjela ou abobrinha, ou crucíferos (brócolis, couve ...) e também cogumelos.

FRUTAS: Todas as frutas também são recomendadas, incluindo bananas! O ideal é tomar 2 ou 3 porções todos os dias. Você pode tê-lo para a sobremesa ou entre as refeições. Eles são um

lanche ideal. **CEREAIS, LEGUMES**. Esse grupo de alimentos é o que usamos para energia, como se fosse nossa gasolina. Devemos tomá-lo para que o corpo possa desempenhar suas funções, mas devemos controlar a quantidade para que o corpo também possa tirar proveito das reservas de energia (gordura acumulada) e, assim, perder peso. O valor aproximado a ser adicionado no almoço e no jantar é do tamanho de um punho.

Arroz, macarrão, cuscuz, pão ... de preferência integral, leguminosas (lentilhas, grão de bico ou feijão) e batatas. **PROTEÍNAS** Ovos: 3-4 ovos por semana. Carnes: de preferência branca (frango ou peru) e uma vez, no máximo, duas vezes carne vermelha (carne) Frios recomendados: peito de peru, frango ou presunto cozido. Peixe: Aumenta seu consumo em detrimento da carne. Tente comer pelo menos 3 vezes por semana peixe branco (pescada, linguado, bacalhau ...) e 1 ou 2 vezes peixe azul (salmão, anchova.) Frutos do mar: você também pode incorporá-lo em suas receitas como peixe branco, file, lula, camarão ...

ÓLEOS E GORDURAS O mais recomendado é o azeite (melhor cru), embora seja necessário moderar sua quantidade para 2 ou 3 colheres de sopa por dia. Às vezes, você também pode adicionar um pouco de abacate ou um punhado de nozes torradas ou cruas.

COMBINAR SEU ALIMENTO

Depois de conhecermos os alimentos recomendados, ainda precisamos saber como combiná-lo em nosso menu diário.

DISTRIBUIÇÃO DO DIA

CAFÉ DA MANHÃ: LATICÍNIOS: 1 COPO DE CAFÉ DESNATADO COM LEITE CEREAL: 2 TORRADAS COM 2 FATIAS DE PEITO DE PERU 3 HORAS APÓS O CAFÉ A MANHÃ: 2 KIWI OU PERA OU LARANJA. ALMOÇO: LEGUMES: ABOBRINHA ASSADA OU GRELHADA CEREAIS: BATATA ASSADA PROTEÍNA:

FRANGO GRELHADO 1 IOGUERTE DESNATADO 3
HORAS APÓS O ALMOÇO 1 BANANA OU UMA MAÇÃ
JANTAR: SALADA VERDE 100 GRAMAS E ARROZ
INTEGRAL, SALMÃO COM LEGUMES OU FILE DE
PEIXE.

Escolher bem os alimentos é tão importante quanto cozinhá-los adequadamente. As cozinhas mais recomendadas são aquelas que podem ser preparadas com pouca gordura. Se você cozinhar por mais de um, calcule as quantidades da receita proporcionalmente à sua dieta. Use o ferro e o forno. Você pode cozinhar a vapor ou ferver. E se você é um pouco cozinheiro, certamente saberá como fazer um ensopado ou um molho sem passar por cima do óleo. O truque é ferver, mexer de vez em quando e adicionar um pouco de caldo, se achar que seca ou gruda. Para realizar a dieta, você sempre deve ter frutas e verduras em casa. Idealmente, você deve comprar pelo menos uma vez por semana uma variedade de frutas e legumes frescos (para saladas, cremes de legumes, refogue, para ferver ...). E, caso a semana seja

complicada e você não tenha tempo, é sempre bom ter legumes enlatados em casa, como aspargos ou alcachofras, que resolverão um jantar. Ao comprar peixe ou carne, compre por mais de um dia e congele o que não consome em 1 ou 2 dias. Ter ovos na geladeira é sempre um ótimo recurso! Se você tem um compromisso à vista, não se preocupe! Se você for a um restaurante, escolha primeiro uma salada e depois algo grelhado ou grelhado, ou um carpaccio delicioso. Tente não tomar mais que um copo de vinho e beber água. E se você for convidado para a casa de alguém, apenas relaxe e tome porções moderadas.

menu semanal almoço

Segunda: espinafre refogado com alho e batata e peixe assado com cebola e uma pera

.

Terça: caldo de feijão, salada verde, 1 iogurte

Quarta: salada de couve, tomate cereja, milho e 100 gramas de arroz integral Verduras assadas, com peito e frango grelhado e 2 fatias de abacaxi

Quinta: grão de bico com vegetais crus, pimentão verde e pimentão vermelho 2 pães de centeio e 1 iogurte.

Sexta: sopa de macarrão, com peito de peru enrolado com pimentão vermelho e pimentão verde, e uma pera.

Sábado: sopa fria de pepino, peixe com cebola cozido, 1 pêsego

Domingo: legumes com arroz integral, e carne picada e iogurte com morangos

Menu semanal jantar

Segunda:

salada de pepino e pimenta rosa, ovos mexidos com cogumelos 1 pão e 1 iogurte

Terça:

purê de espargos brancos, peixe linguado grelhado e 2 fatias de melancia

Quarta: molho de tomate cozido natural com 1 ovo cozido desidratado 2 fatias de pão com queijo branco fresco e 1 iogurte

Quinta: Brócolis no vapor, file de pescada com cebola tomate e batata assada e 1 laranja

Sexta: purê de aspargos brancos, omelete de berinjela e tomate, 1 iogurte

Sábado: salada de alface, rúcula, cenoura, tomate, e atum com cuscuz 1 iogurte

Domingo: aspargos brancos assados com abobrinha e batata 1 iogurte.

Algumas receitas no menu

FEIJÕES PINTADOS NO SEU SUCO Em uma panela grande, adicione uma colher de sopa de azeite; quando estiver quente, adicione 3 dentes de alho inteiros e mexa para que não queimem e dourem. Quando estiverem dourados, junte os feijões pinto (que antes ficaram encharcados por um dia), mexa por alguns minutos, adicione água (3 vezes mais que o peso dos feijões) e 2 folhas de louro. Tampe a panela e cozinhe até ficar cozido.

MÁSCARA DE ESPARGOS BRANCOS

Coloque uma panela no fogo com 2 colheres de sopa de óleo e alho picado. Quando o alho estiver escalfado, adicione um alho-poró cortado em pedaços e deixe cozinhar por alguns minutos. Adicione uma batata em cubos e 7 aspargos brancos em conserva, cortados ao meio. Adicione uma pitada de sal, a água dos espargos e um pouco de água até que os vegetais estejam cobertos. Deixe cozinhar em fogo médio e depois que a batata estiver macia, amasse até obter uma textura fina.

LULA COM CEBOLA

Corte 5-6 cebolas muito finas. Em uma frigideira grande, adicione uma colher de sopa de azeite e, quando estiver quente, refogue a lula (apenas para marcá-las, elas não devem ser cozidas). Quando tiverem tirado um pouco de cor, remova-os do fogo. Em seguida, na mesma panela, adicione a cebola, abaixe o fogo, adicione um pouco de água e sal e cozinhe em fogo baixo. Quando a cebola estiver praticamente cozida e dourada, adicione a lula e cozinhe até que estejam prontas. Em cerca de 5 minutos, você pode servi-lo.

SOPA DE PEPINO FRIO

Descasque um pepino, corte-o e despeje no copo misturador, juntamente com um iogurte natural desnatado sem açúcar, uma cebola picada e o suco de meio limão. Bata até obter um creme fino e homogêneo. Vista com sal, pimenta e endro a gosto. Refrigere na geladeira.

FRUTOS VEGETAIS COM CARNE DE ARROZ E CARNE PICADA

Primeiro, ferva o arroz com água e sal. Limpe e corte em cubos uma abobrinha, cebola, meia berinjela e 10 cogumelos. Se você quiser ir rápido, coloque a cebola no forno micro-ondas e cozinhe em potência máxima por 5 minutos, adicione a berinjela e a abobrinha por mais 5 minutos e, finalmente, os cogumelos por 3 minutos. Em seguida, refogue em uma frigideira junto com a carne picada e, finalmente, adicione o arroz. Se preferir, você pode cozinhar os legumes em uma panela com uma colher de sopa de azeite em fogo baixo e quando estiverem praticamente cozidos, adicione a carne e, finalmente, o arroz.

OUTROS HÁBITOS SAUDÁVEIS

A prática de exercícios ajudará você a atingir seus objetivos. Não só aumenta o gasto de energia, mas é um hábito saudável recomendado para todos. Mantém você em forma, melhora sua massa

muscular, o sistema cardiorrespiratório e, psicologicamente, é um grande aliado: ajuda a liberar a tensão e melhora a percepção da imagem corporal. É importante que você encontre um exercício que goste, se você não encontrar desculpas para não fazê-lo, os benefícios do esporte se multiplicarão, se você gostar. Desde natação, corrida ou ciclismo, atividades guiadas, esportes coletivos, dança ou artes marciais. Há muitos esportes para escolher. E se você não puder se exercitar de maneira planejada, não esqueça que a atividade diária também conta, mexa-se! Ande mais e suba escadas. Você vê que não é tão difícil. Passo a passo, você pode alcançar seus objetivos. **Como preparar uma tigela para perda de peso?** Preparamos uma excelente base vegetal. Você nunca deve perder uma base vegetal, crua ou cozida, que compõe metade do prato. Os vegetais têm um grande poder nutricional, são ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras que farão com que essa tigela nos sacie. A quantidade dessa base de vegetais pode ser ilimitada, mas uma porção padrão pode ser de 200 a 300g de vegetais crus.

Nós adicionamos uma pequena porção de carboidratos complexos.

Esses hidratos serão nossa fonte de energia. Nesta dieta de perda de peso entre 1300- 1500 kcal por dia, seria suficiente incluir em nossos alimentos cerca de 50-90g de arroz cozido ou macarrão integral, Quinoa ou cuscuz ou 60-130g em vegetais cozidos.

Nosso prato é completado com o terceiro nutriente

básico: proteína. A proteína pode ser fornecida com legumes, carne, peixe, frutos do mar, ovos ou derivados. A proteína nos ajudará a aumentar o poder de saciedade da nossa cutucada.

Incorporamos uma pequena porção de gordura.

Podemos fornecer essa porção de gordura saudável na forma de 10g de azeite, 80g de abacate ou 15g de frutas secas. É especialmente importante controlar a quantidade dessa porção de gordura nos casos de perda de peso, porque são alimentos especialmente calóricos.

tigelas emagrecimento receitas Tigela de Tofu

Vegana Preparamos a base vegetal da tigela puxada com cerca de 250g de folhas de alface, pepino, cebola roxa, cogumelos crus e cenoura. A gordura saudável é adicionada com um pouco de abacate. 70g de quinoa cozida fornecem carboidratos. 100g de tofu cru, marinado ou grelhado, incorporam a proteína. Preparamos o molho com vinagre de xerez, manjerição fresco e sal.

Tigela de puxão de atum

Preparamos a base vegetal com cerca de 250g de folhas de espinafre, tomate, cebola roxa, rabanetes e espirais de abobrinha. O carboidrato é adicionado com 70g de arroz integral cozido e a proteína com 150g de atum fresco que pode ser adicionado cru, grelhado ou previamente marinado. Para o molho, misturávamos iogurte desnatado com pepino, manjerição fresco, sal e azeite, o que daria ao prato a porção de gordura saudável.

Tigela de puxão de salmão

Prepararemos a base vegetal de aproximadamente 250g com uma variedade de folhas de alface, tomate, cebola roxa, brócolis cozido, espirais de abobrinha e manga. Algumas nozes fornecem gorduras saudáveis. O carboidrato é adicionado com cerca de 100gr de lentilhas cozidas. 150g de salmão fornecerão a proteína. Podemos colocar salmão cru, defumado, grelhado ou marinado em soja. Preparamos o molho com 2 colheres de sopa de vinagre de xerez, 1/2 limão espremido, sal, manjerição fresco e alho picado

Quais são as propriedades nutricionais ou benefícios da batata-doce ou batata-doce?

A batata-doce é um tubérculo semelhante à batata, com uma ingestão calórica também muito semelhante. Seu sabor doce é devido ao fato de haver açúcares mais simples em

sua composição, mas isso não afeta significativamente a ingestão calórica. Tem muito pouca gordura e principalmente nos fornece carboidratos. Sua cor laranja é devido ao seu alto conteúdo de beta-caroteno. Os beta carotenos são nutrientes presentes nos vegetais que, entre outras funções, ajudarão a prevenir infecções e manterão nosso sistema imunológico em boa forma. Assim, a batata-doce chega até nós na época ideal do ano, quando o frio começa a nos lembrar de como vivíamos sem resfriados.

3 receitas com batata doce **Ingredientes:** Batata-doce, especiarias, sal e azeite. **Preparação** Lave bem a batata doce, corte com um bandolim e lave novamente para liberar o amido. Secar sobre papel absorvente. Pré-aqueça o forno a uma temperatura entre 180- 200°. As tiras de batata-doce são colocadas em uma assadeira forrada com papel vegetal, são temperadas e um pouco de óleo é adicionado. Você pode usar as especiarias que mais gosta: orégano, manjeriço, cominho, pimenta, curry, etc. Depois

de assar por 10 a 15 minutos, vire-os e asse por mais 10 a 15 minutos, até ficarem crocantes sem queimar. Depois de retirá-los do forno, você pode colocar um pouco de sal por cima. **Para quem é recomendado?** É um lanche leve e saudável. Ao prepará-lo, você pode controlar a quantidade de óleo e sal sem exceder. Além disso, esse respingo de óleo que você pode adicionar antes de assar certamente será um azeite virgem extra, para que você também possa controlar a qualidade da gordura que usa.

Creme de batata doce e Pêra

Ingredientes: Cebola, azeite, Pêra e batata doce. **Preparação** Frite a cebola em uma panela até dourar. Pedacos de batata doce e Pêra são adicionados. Se você gosta de cremes muito doces, pode adicionar mais Pêra e, se não gostar muito, é melhor adicionar mais batata-doce. Se você quiser reduzir a doçura, também pode colocar um pouco de batata. Tudo é refogado e coberto com caldo ou água até que a batata doce esteja macia. Tudo está esmagado.

Para quem é recomendado?

É ideal para crianças, porque elas adoram seu sabor doce.

Torrada de batata doce com guacamole e salmão

Ingredientes: Batata-doce, abacate, tomate, salmão, sal, cominho, cebola, suco de limão e azeite.

Preparação A batata-doce é assada em folhas, a cerca de 180°, cerca de 20 a 25 minutos. Enquanto assar, prepare o molho guacamole moendo o abacate e misturando-o com a cebola e o tomate picados.

Adicione um pouco de cominho, sal e óleo. E agora tudo o que resta é montar o prato: a base é a torrada de batata-doce. Esta base é manchada com guacamole e cubra com o salmão defumado. Para

quem é recomendado? Este prato pode ser um jantar perfeito para crianças ou um café da manhã nutritivo e energético para atletas.

RECEITAS SAUDÁVEIS COM ABÓBORA PARA TE AJUDAR NA DIETA:

Abóbora assada com especiarias

Para assar, a abóbora pode ser cortada em seções ou descascada e cortada em pedaços. Dependendo do corte que escolhermos, a temperatura de cozimento pode variar entre 180 e 200 graus e o tempo entre 35 e 45 minutos. Depois de colocá-lo em assadeiras, adicione os temperos. Juana oferece três combinações de especiarias: manjerição e alecrim sementes de anis, 3 ou 4 dentes e noz-moscada. Esmague as especiarias na argamassa e despeje sobre a abóbora. coentro, açafraão e cominho. Depois de temperar a abóbora, adicione uma pitada de azeite extra virgem por cima e pronto.

ideal para dietas com pouco sal

Quando cozida com especiarias, a abóbora ganha sabor sem adicionar sal, algo altamente recomendado para pessoas que precisam controlar a ingestão de sal em sua dieta.

Abóbora recheada maneira de assar a abóbora e transformá-la em uma deliciosa abóbora recheada com grão de bico, arroz e legumes. A receita começa assando a abóbora por 20 a 25 minutos em um forno pré-aquecido. Por outro lado, todos os vegetais são lavados e cortados bem e depois salteados: pimenta verde, pimenta vermelha e cebola. Enquanto estamos refogando, levamos o arroz integral para ferver. Quando a abóbora é assada, removemos parte do recheio (não todos) e esse recheio é cortado e incorporado ao restante dos legumes salteados. Adicione as especiarias que você gosta ao refogado, adicione o arroz e o grão-de-bico já cozidos e cozinhe tudo por alguns minutos. Finalmente, só precisamos encher a abóbora. Podemos colocar a abóbora de volta ao forno por cerca de 5 minutos.

ideal para veganos e vegetarianos

É uma receita que é preparada apenas com alimentos de origem vegetal, mas completamente equilibrada, algo que o torna perfeito para pessoas veganas ou vegetarianas.

Guisado de lentilha de abóbora

Ela começa cozinhando todos os ingredientes: em uma panela, cubra a abóbora, as lentilhas, as cenouras, a cebola, a pimenta do reino, o alho e o sal com água. Os vegetais são incorporados inteiros, em pedaços grandes. Tudo é cozido por aproximadamente 1 um quarto. Quando as lentilhas são cozidas, os legumes cozidos são retirados e esmagados. O creme que obtemos é incorporado novamente no ensopado de lentilha

Macarrão com molho de abóbora

macarrão com molho de abóbora. Para prepará-lo, você precisa de um quarto de abóbora cortada em cubos, que é cozida e triturada. Por outro lado, frite uma cebola com um pouco de óleo e, quando já estiver dourada, junte a abóbora esmagada. Tudo está cozido e, se o creme ficar muito denso, você pode adicionar um pouco de água. Adicione um pouco de sal. Por outro lado, uma massa integral é cozida e servida acompanhada pelo creme de abóbora.

Seu compromisso

Caros leitores aqui deixo uma pequena parcela da minha contribuição, para quem quer realmente perder os kilos desejados. Como vocês puderam observar, sobre essas dicas. E uma vez seguidas com rigor e disciplina. os resultados aparecem 11

Coloquem metas sejam rígidos com vocês, afinal não estamos só falando da maneira estética, também estamos falando de saúde. mais quem não quer ter um corpo bonito e saudável, mais para que isso tudo aconteça requer uma regra simples. força de vontade essa força vem de dentro São 80% mental e 20% dieta é assim que funciona para os grandes campeões.

Por. Sandro Eugenio De Gardinal