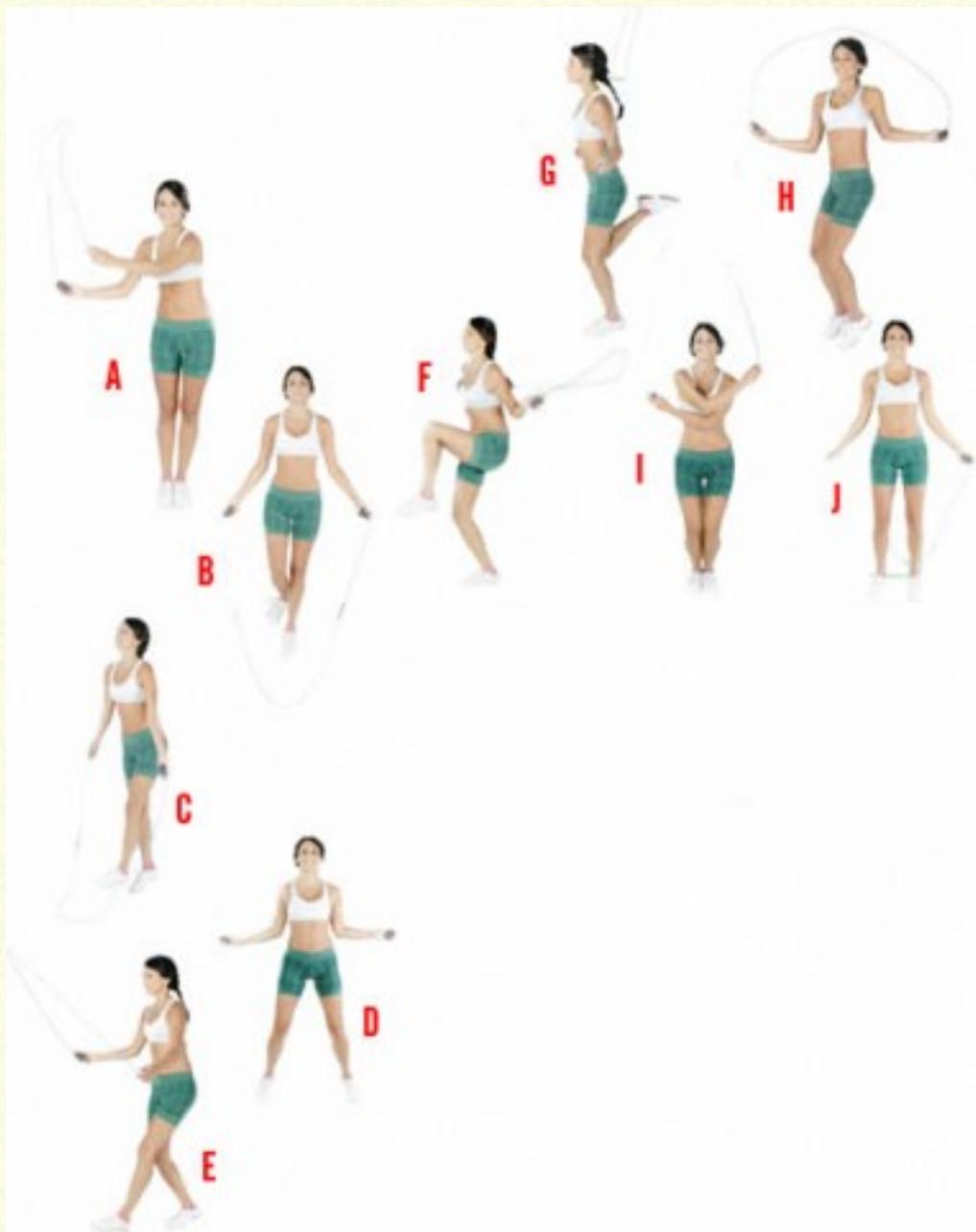




5  
FORMAS  
DE  
EMAGRECIMENTO



Para emagrecer com saúde é necessário que o corpo gaste mais calorias do que consome. É por isso que as duas medidas mais importantes para chegar ao peso

ideal são ajustar hábitos alimentares e praticar

**DIA 1**



**DIA 7**



(1)-Alimentos que desincham Alimentos ricos em ômega 3 (salmão, atum, sardinha, arenque, cavala, linhaça, castanhas) contribuem para o emagrecimento devido à ação anti-inflamatória. Conheça a dieta anti-inflamatória.



(2)-Alimentos ricos em fibras proporcionam maior saciedade, logo a fome demora mais a aparecer, o que ajuda você a perder peso. As principais fontes de fibras são: frutas, cereais integrais, como arroz, trigo, centeio, cevada e a aveia. As leguminosas, como feijões, lentilha, grão de bico e ervilha e as verduras e legumes também contam com boas quantidades de fibras. As sementes, como a chia, linhaça e semente de abóbora, também tem fibras. Saiba tudo sobre as fibras.



## Emagrecer de Forma Saudável

(3)-Alimentos que aceleram metabolismo Os alimentos com ação termogênica estimulam a maior queima de calorias. Os principais alimentos termogênicos são: pimenta, chá verde, canela, gengibre e café. Veja os benefícios dos alimentos termogênicos.



(4)-Faça apenas as refeições principais O ideal quando se quer perder peso é fazer as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e dois ou três pequenos lanches. Isso manterá seu metabolismo funcionando o dia inteiro, dará mais saciedade, diminuindo a fome fora de hora, e impedirá que você exagere nas grandes refeições. O intervalo entre cada refeição deve ser de no mínimo 2 horas.



(5)-Invista em um prato equilibrado e variado Uma alimentação saudável pede equilíbrio de nutrientes e variedade de alimentos. Vale investir em frutas, legumes, verduras. Não se esqueça de completar o menu com diferentes tipos de carnes, cereais, leguminosas (feijão, lentilha), leites e derivados, grupos alimentares essenciais para a alimentação diária.