**Como não desistir da dieta com 12 atitudes!**

Ao decidir começar uma dieta, a ideia normalmente parece algo promissor e estimulante nos primeiros dias. Entretanto, dependendo da maneira como esse desafio é encarado, a decisão dá lugar a um verdadeiro pesadelo, em que a única saída que se enxerga é jogar tudo para o alto e desistir.

Quantas vezes você já começou uma dieta e desistiu no meio do caminho? Se responder "muitas" ou "quase sempre" a essa pergunta, fique sabendo que com simples mudanças de atitude é possível reverter essa situação e tornar a dieta algo agradável e estimulante.

Confira as dicas e comece já a mudar esse jogo a seu favor!

- Faça um diário e anote tudo o que come, como se sentiu após cada refeição, quantos quilos já eliminou, como foi o treino, como se sentiu após os exercícios, quais as dificuldades enfrentadas a cada dia, como as superou, quais foram as conquistas e falhas. Assim, fica mais fácil acompanhar e reconhecer o progresso, bem como identificar os pontos em que é preciso melhorar.

- Pense nos erros cometidos nas dietas do passado e use-os como lições para recomeçar. Faça de cada novo dia, uma nova oportunidade de ficar mais próximo de seu objetivo. O que pode mudar hoje para chegar a sua meta?

 Lembre-se que emagrecer requer tempo, afinal você demorou meses e, às vezes, até anos para engordar, portanto seja paciente. É preciso tempo para emagrecer e principalmente, incorporar novos hábitos alimentares a sua rotina.

- Ao se sentir desmotivado, pergunte a si mesmo: De zero a dez, quanto emagrecer é importante para você? Aproveite e reflita também: por que quer emagrecer? Imagine como vai se sentir ao atingir a sua meta de peso.

- Escorregar nas primeiras semanas da dieta é normal, afinal para se adaptar a nova rotina é preciso tempo. O importante é não tornar isso algo frequente. Se todos os dias sair da dieta e extrapolar as calorias consumidas, dificilmente terá os resultados que deseja na próxima pesagem. Exagerou? Não faça isso uma desculpa para exageros maiores, retome a dieta na refeição seguinte e se esforce para não acontecer novamente!

- Quando a vontade de comer aquele doce ou atacar a geladeira não sair da cabeça, mude o foco!Leia um livro, assista um filme, arrume a casa ou pratique exercícios, dessa forma você ocupa a mente. Lembre-se que os alimentos podem trazer prazer e alívio momentâneo, mas não são a solução.

- Estabeleça metas a médio e curto prazo para sua dieta. A longo prazo você chegará ao peso desejado, mas quais as pequenas mudanças que pode começar hoje que te ajudarão a chegar lá? Pode ser desde começar a caminhar ou entrar na academia, eliminar 2kg por mês, até reduzir o refrigerante para uma vez no mês. Cada meta atingida te deixará mais forte para buscar a próxima!

-

- Seja realista e respeite seu corpo! Planejar o impossível aumenta as chances de frustrações. Emagrecer para simplesmente ter um corpo igual ao da modelo famosa, nem sempre é possível dependendo da estrutura corporal.  É como se uma pessoa que calça 37 esperasse entrar em um sapato 35. Seja menos crítico com sua forma corporal e respeite sua genética.

- Bateu a vontade de desistir no meio da dieta? Pense em todos os hábitos saudáveis que já conquistou! Por exemplo, se antes ficava cansado só de subir escadas e agora consegue pedalar por horas, não há motivos para se orgulhar? Esse tipo de pensamento te ajuda a perceber que é capaz de mudar e traz à tona a vontade de seguir em frente!

- Leia depoimentos, histórias e converse com pessoas que conseguiram emagrecer e alcançaram a reeducação alimentar. Essa troca de experiências ajudará a te inspirar, afinal se eles conseguiram você também pode!

- Seguir firme na dieta pode ser mais fácil e divertido se estiver acompanhado. Conhece alguém que também quer emagrecer? Convide-o para embarcar nessa com você. Juntos vocês poderão praticar exercícios juntos, trocar receitas, dividir experiências e expectativas, sem falar que ainda terão quem puxar a orelha quando for preciso.

- Evite adotar uma postura radical. Encarar a dieta como algo restritivo, aumenta às chances de frustrações que comprometerão a adesão à dieta. Não é preciso recusar convites ou deixar de consumir aquilo que gosta. Dentro de uma alimentação saudável há espaço para todos os alimentos. Alguns precisam ser consumidos com maior frequência, outros somente de vez em quando. Manter o foco na dieta é determinante para evoluir na perda de peso, contudo, não pode ser o motivo para se declarar guerra à comida.

Ana Carolina Icó
Nutricionista Dieta e Saúde
CRN-3: 34133

Gostou da dica e quer manter o regime em dia? A psicóloga destaca alguns pontos que devem ser trabalhados para que você não perca o foco da sua [**dieta**](http://www.maisequilibrio.com.br/dieta-tg.html).

### Administração do tempo

- Para o sucesso do tratamento é preciso trabalhar a organização pessoal definindo as prioridades;

- Planejar o tempo executando suas tarefas no dia a dia com tempo hábil para realizá-las sem perder o foco;

- Dizer "não" colocando limites em seu âmbito profissional e pessoal;

- Não ser perfeccionista e pensar que é "tudo ou nada" é necessário ser flexível

### Monitoramento da fome

- Antes de se sentar para fazer cada refeição ou lanche, observe as sensações de seu estômago;

- Depois escreva as percepções e classifique de 0 a 10 (0 nenhuma fome e 10 maior fome que já sentiu);

- Faça o mesmo no meio do jantar, no final e 20 minutos depois;

### Cartão de vantagens

- Escreva um cartão com todas as vantagens de emagrecer e leia pelo menos duas vezes ao dia.

Então, esqueça o "tudo ou nada" e siga as próximas 60 dicas para que possa ter uma**alimentação saudável** e uma vida melhor.

1. Evite dietas milagrosas em que há uma grande eliminação de peso em um curto período de tempo.

2. Não faça uma alimentação baseada em um único tipo de alimento ou nutriente.

3. Mesmo tendo exagerado nos dias anteriores, faça, pelo menos, 5 refeições por dia.

4. Pequenos lanches entre as refeições principais irão evitar a vontade de devorar o primeiro prato que encontrar pela frente.

5. Não belisque entre as refeições.

6. Esqueça dos snacks (salgadinhos) e da bolacha recheada.

7. Deixe na gaveta do escritório barrinha de cereais, bolacha integral (ingira, no máximo, 3 unidades).

8. Frutas e iogurtes light são excelentes lanches.

9. Se tiver vontade de comer um doce, coma-o. Mas lembre-se: somente um pedaço ou unidade. Isso é melhor do que devorar uma caixa de bombom no final do dia.

10. Comece sempre a refeição com um caprichado prato de saladas.

11. Evite o uso de óleos para temperar as saladas. Use vinagre ou suco de limão.

12. Macarrão é permitido, mas cuidado com o molho.

13. Molho branco, quatro queijos, bolonhesa são muito mais calóricos quando comparados com o ao sugo. Portanto, não abuse!

14. Não repita a refeição.

15. Evite beber refrigerantes, mesmo os light ou diet.

16. Evite água gaseificada. Bebidas com gás dilatam o estômago dando uma falsa sensação de saciedade.

17. Bebidas isotônicas devem ser evitadas. São calóricas e, para não atletas, a água ainda é o melhor hidratante.

18. Prefira sucos naturais.

19. Utilize adoçante nos sucos e no cafezinho.

20. Beba, no máximo, 4 xícaras pequenas de café por dia.

21. Ingira bastante água durante o dia. No mínimo, 1,5 litro ou 8 copos.

22. Leve sempre uma barrinha de cereais na bolsa. Quando bater aquela vontade de comer alguma coisa, você já sabe a que recorrer.

23. Ingira legumes todos os dias.

24. Coma pelo menos 2 frutas diariamente.

25. Prefira ameixa, melancia, melão, morango que são menos calóricas.

26. Cuidado com as frutas secas. Por serem desidratadas é fácil ingerir mais calorias com as naturais.

27. Ingira carnes menos calóricas como peixe, frango (peito), peru, patinho, contrafilé.

28. Cuidado com o salmão. Ele apresenta mais calorias do que outros peixes.

29. Retire a pele das aves. Ela contém basicamente gordura.

30. Evite atum e sardinha conservados em óleo. Já existe a versão light.

31. Miúdos e vísceras são ricos em gorduras saturadas. Então, minimize o consumo desses alimentos.

32. Retire a gordura visível das carnes, como por exemplo, a da picanha.

33. Evite alimentos fritos. Dê preferência aos grelhados ou cozidos.

34. Embutidos (mortadela, presunto, salame) devem ser evitados.

35. Enlatados são ricos em sódio; por isso, prefira os alimentos naturais.

36. Manteiga, creme de leite, chantilly, massa podre são ricos em calorias e colesterol. Evite-os.

37. Queijos amarelos (mussarela, provolone, prato, parmesão) devem ser evitados.

38. Dê preferência aos queijos brancos como o de minas, frescal, ricota e cottage.

39. Evite as preparações gratinadas.

40. Dê preferência aos alimentos desnatados como leite e iogurtes.

41. Se não tem boa aceitação ao leite desnatado, fique com o semidesnatado.

42. Evite chocolates, inclusive o diet.

43. Ingira alimentos ricos em fibras como legumes, verduras e frutas.

44. Consuma maçã, pêra, uva com a casca.

45. Pizza prefira as menos calóricas como de escarola, rúcula, mussarela. Mas fique somente na primeira fatia.

46. Tomate seco, por ser conservado em óleo, deve ser evitado.

47. Bebidas alcoólicas são calóricas. Consuma esporadicamente e em pequena quantidade.

48. Uma taça de vinho diariamente faz bem para a saúde. Mas nada adiantará se não tem o hábito da boa alimentação e é sedentário.

49. Em barzinhos evite os petiscos como amendoim, batata frita, castanha de caju, carne seca ou salgadinhos.

50. Evite os fast-food. Os alimentos servidos são normalmente ricos em gorduras.

51. Se não tiver saída, prefira uma unidade de cheeseburguer, refrigerante light e batata frita pequena. Dispense a sobremesa.

52. Em restaurantes por quilo, passe primeiro por todas as opções antes de escolher os alimentos. Isso evitará exageros.

53. Para a sobremesa, prefira frutas da época.

54. Evite sorvetes de massa. Opte pelo picolé de fruta.

55. Em sorveteria por quilo, prefira os sorvetes de frutas. Passe reto pelas coberturas e chantilly.

56. Nunca vá ao supermercado com fome. Vá sempre após uma refeição. Isso evitará pegar balas, chocolates e salgadinhos.

57. Não compre alimentos que devem ser evitados.

58. Compare os rótulos dos alimentos e verifique se os light e diet são menos calóricos. Nem sempre isso é verdade.

59. Nunca acumule a fome. Por isso deixe na geladeira legumes picados (cenoura, pepino, salsão) e gelatina diet. Eles não prejudicarão o seu emagrecimento.

E, por fim, vale essa dica:

60. Movimente-se!! Você não precisa ir à academia! Caminhar 3 vezes por semana pelo bairro, por 40 minutos cada sessão, irá ajudá-lo a ter mais saúde!

# 7 FRASES SOBRE COMIDA QUE VOCÊ DEVE EVITAR

Quem nunca falou uma frase feita antes, durante ou depois de **comer**? Seja para tentar controlar o que se ingere ou para expressar arrependimento após exagerar no prato, algumas frases devem realmente ser evitadas para não gerar danos futuros à sua saúde!

De acordo com Michelle Maio, psicóloga e criadora do programa "Am I Hungry?", que visa conscientizar as pessoas sobre a relação que a comida têm com o **emocional** humano, algumas coisas que a gente acaba falando pode sabotar nossa dieta e nos fazer exagerar na comida.

**1- Vou comer porque mereço**

A comida nunca deve ser usada como recompensa. Isso gera mais descontrole, e pode levar até à obesidade.

**2- Começo a dieta na segunda**

Procrastinação não leva à nada. Foco já!

**3- Não posso comer isso**

Tudo que é proibido é mais gostoso. Se o seu objetivo é puramente emagrecer, não precisa se privar, apenas diminua a quantidade. Caso contrário, no dia que você decidir comer o alimento vetado as chances de exagerar são enormes!

**4- Eu não deveria estar comendo isso**

Não estrague a hora da refeição com pensamentos negativos e que geram culpa. Também é importante não encarar os exercícios físicos como forma de punição ou permissão para comer mais. O segredo é encontrar o equilíbrio!

**5- Simplesmente não consigo controlar o apetite**

Dizer esta frase só reforça para você mesmo seu descontrole alimentar. Para contornar isso um nutricionista pode ser de grande ajuda. Seu corpo agradece!

**6- Vou comer para me animar**

É importante não relacionar a alimentação com o prazer por si só. Procure se alimentar bem tanto pela nutrição como pelo prazer. Muita gente acha que não é possível combinar esses dois fatores, mas para ter uma refeição prazerosa e ainda por cima saborosa você pode experimentar receitas diferentes com ingredientes chave. O resultado pode ser surpreendente.

**7- Preciso comer rápido**

Quando mais rápido se come, maiores as chances de indigestão. Ninguém merece ficar com dor de barriga após o almoço, não é?

Por Thamirys Teixeira

Então, siga as 10 **dicas para emagrecer** de forma saudável. E, é claro, duradouro.

**1.** Não tenha pressa. Se está acima do peso, pergunte-se há quanto tempo carrega esse excesso. Então, para que eliminar peso do dia para a noite?

**2.** Corrija gradativamente a sua atitude em relação aos alimentos.

**3.** Não exclua de um dia para outro aquele alimento que só de pensar dá água na boa. Na verdade, nunca o exclua, mas saiba quando e quanto pode ingerí-lo.

**4.** Controle a ansiedade. Encontre uma distração ou um hobby que faça com que a sua atenção desvie da comida.

**5.** Estipule horários para as refeições.

**6.** Deixe de comer aquele doce e substitua pela fruta da sua preferência.

**7.** Beba muita, mas muuuuuita água.

**8.** Deixe o seu prato colorido. Saladas e legumes devem estar presentes diariamente no almoço e jantar.

**9.** Se alguém notar que está adotando novos hábitos e perguntar se está de "regime", mande um audível "não". Muitas pessoas adoram sabotar as boas intenções alheias.

**10.** Confie em você! Tenha sempre uma atitude positiva. Estar determinada e confiante é mais do que meio caminho andado para atingir o seu objetivo.

Você sabe que para [**emagrecer**](http://maisequilibrio.com.br/nutricao/dicas-para-emagrecer-2-1-1-329.html) com saúde é importante que o processo seja gradual, através de uma **reeducação alimentar** e adoção de hábitos alimentares saudáveis. E é grande o número de pessoas que só pensam nisso dias antes das festas de fim de ano e do verão, e aí desejam, mais do que depressa, eliminar os quilinhos a mais e estar em forma o quanto antes. Não é assim que acontece?

Pensando nisso, Cyber Diet elaborou dicas para você [**emagrecer**](http://maisequilibrio.com.br/nutricao/dicas-para-emagrecer-2-1-1-329.html) até o verão e começar já a sua[**reeducação alimentar**](http://maisequilibrio.com.br/nutricao/reeducacao-alimentar-2-1-1-357.html).

**1.** Comece a praticar exercícios já! Ter uma alimentação adequada e praticar exercícios físicos é a combinação ideal para quem deseja eliminar peso, por isso, não deixe de praticar todos os dias, pelo menos 30 minutos. Se você não tempo para academia, faça caminhada ou outro tipo de atividade. Não arranje desculpas! Faça algum exercício para gastar calorias.

**2.** Beba de 2 a 3 litros de água diariamente. Se você não tem esse hábito, adquira. Comece com 1 litro por dia e vá aumentando aos poucos, deixe sempre uma garrafinha de água perto de você, assim não corre o risco de esquecer. Não substitua a água por outro líquido.

**3.** Faça de 5 a 6 refeições por dia. Não fique mais de três horas sem comer. Ficar horas sem comer faz com que você abuse na próxima refeição, além disso ter uma alimentação fracionada, faz com que o seu organismo metabolize melhor os nutrientes.

**4.** Nas refeições intermediárias consuma alimentos práticos como barra de cereais, frutas, suco de fruta, iogurte, bebida à base de soja, etc. Já nas refeições principais, consuma um alimento de cada grupo alimentar.

**5.** Troque os molhos gordurosos por molhos light, tanto para acompanhar massas como para temperar saladas. Utilize com maior freqüência ervas aromáticas, azeite, vinagre e pouco sal, pois são saudáveis, deixam um gostinho delicioso e não possuem calorias.

**6.** Aumente o consumo de verduras, legumes e frutas, mas não consuma somente estes grupos de alimentos. Não esqueça dos cereais, leguminosas, carnes, leite e derivados.

**7.** Evite alimentos e bebidas que podem prejudicar o seu objetivo: frituras (batata frita, salgadinhos, preparações à milanesa, pastel, etc.), alimentos gordurosos (carne com gordura, frango com pele, bacon, alguns embutidos, etc.), doces muito elaborados, refrigerantes e bebidas alcoólicas.

**8.** Consuma preparações assadas, grelhadas ou cozidas, opte por pratos simples, pois quanto menos ingredientes, menos calorias ele vai ter.

**9.** Quantidade, este é o segredo, talvez esta seja a dica mais importante. Diminua a quantidade dos alimentos consumidos. Veja bem, não é para passar fome, é para comer uma quantidade suficiente para matar sua fome. Moderação sempre!

**10.** Substitua o doce diário por uma fruta, deixe para comer um docinho pequeno somente no final de semana. Por falar em final de semana, não esqueça de fazer tudo certinho nestes dias também.

**11.** Controle a ansiedade através da prática de exercícios ou de alguma atividade que te dê prazer, encontre uma distração ou um hobby que faça com que sua atenção desvie da comida. Ler um bom livro, fazer uma caminhada, assistir um filme interessante são algumas dicas.

**12.** Não se pese todos os dias, isso não é necessário. Verifique somente 1x por semana e sempre na mesma balança, com roupas leves e de preferência no período da manhã.

**13.** Ao invés de pensar quantos quilos ainda faltam para você eliminar, comemore cada semana o quanto você já eliminou, mesmo que seja apenas alguns gramas. Pense como seria pior se você não tivesse eliminado nada ou até adquirido peso. Mas se você adquiriu peso, faça uma análise e veja onde falhou e comece no dia seguinte tudo outra vez.

É muito importante mudar o pensamento e a cada dia ter hábitos alimentares mais saudáveis e praticar exercícios regularmente, visando um**corpo bonito**e saudável por todo o ano.