

CONSELHOS ÚTEIS

ALIMENTAÇÃO

Os alimentos devem ser variados no dia-a-dia e bonitos em sua apresentação. Devem agradar aos olhos, caso contrário você enjoará.

A alimentação deve ser saudável e prazerosa.

Coma sempre devagar, sem pressa.

As carnes e os peixes devem ser cozidos, assados ou grelhados. As verduras poderão ser cruas ou também cozidas e condimentadas. Não use gorduras, a não ser aquela já prevista no seu programa básico.

Você pode iniciar suas refeições comendo alimentos crus, seguidos pelos legumes cozidos ou grelhados e, só então saborear aqueles com calorias mais elevadas. Outra alternativa é colocar tudo no prato, já com as proporções devidas, evitando a repetição.



MEDIDAS

Observe sempre as quantidades indicadas, respeitando as substituições por grupos. Nunca deixe de incluir em sua alimentação determinado grupo alimentar, trocando-o por outro; tente sempre fazer as substituições dentro de um mesmo grupo.

Os alimentos devem ser quantificados depois de cozidos.

Não deixe de fazer nenhuma das refeições previstas. Abandonando uma delas, você vai para a próxima refeição com fome incontrolável e lentifica seu metabolismo.

EVITAR

Açúcares, balas, bombons, chocolates, mel, tortas, geléias, leite condensado, leite integral, refrigerantes, cervejas, vinhos, azeitonas e alimentos fritos, principalmente empanados.

SEM RESTRIÇÕES

São permitidos sem restrições (em relação a calorias):

Adoçantes artificiais; água mineral (com ou sem gás); café preto; chás (ervas, frutas ou aromatizados); limonada; caldo de carne (sem gordura e sem a carne); caldo de galinha (sem gordura e sem a carne); condimentos (sal, alho, louro, orégano, alfavaca, vinagre, pimenta, mostarda, pickles, shoyo).

OCASIÕES ESPECIAIS

Em eventos como aniversários, casamentos, etc., como agir?

Água e sucos naturais são o ideal. Porém, se necessário, sirva-se com uma pequena dose de bebida alcoólica, fazendo-a durar por muito tempo. Por exemplo: uma dose de whisky ou similar acompanhado de bastante gelo. Economize-a! Prolongue-a, colocando, de vez em quando, outra pedrinha de gelo. Um refrigerante diet ou light é preferível a um refrigerante comum.

OUTRAS RECOMENDAÇÕES

Emoção e comida andam juntas. Relaxe antes das refeições. Não coma fora de hora. Tome um chá ou um copo de água nos períodos de maior ansiedade. Procure ir ao supermercado sempre alimentado, nunca com fome. Caminhe após as refeições.

CONTROLE DE PESO

As condições de pesagem, como roupa, dia da semana, hora do dia e balança utilizada, deverão ser sempre semelhantes.

As mulheres no período pré-menstrual e menstrual apresentam alterações na composição corpórea, com aumento na quantidade de líquidos, podendo, nesses dias, haver uma alteração no peso.

É também comum o aumento de peso à medida que se envelhece, devido a fatores como a diminuição da atividade física e alterações na composição corpórea, levando a uma diminuição do gasto energético basal e fazendo com que as necessidades calóricas sejam menores.



ATIVIDADE FÍSICA

É importante escolher uma atividade física. A melhor atividade física é aquela que se faz com prazer. Caminhar é a mais fácil, mais barata e a mais natural. Caminhar 40 a 60 minutos por dia é o suficiente. A pior delas é aquela que se faz contrariado. Além da dieta, a única maneira de emagrecer é exercer uma atividade física. Qualquer tipo de atividade física gasta energia, em grau maior ou menor. Por exemplo, em uma média de 60 minutos se gasta: 240 calorias caminhando; 300 calorias nadando; 330 calorias pedalando a 5Km/h; 516 calorias capinando; 960 calorias subindo escada. O ritmo em que se faz cada exercício também deve ser levado em conta para um maior ou menor gasto energético.

Antes de se iniciar qualquer tipo de atividade física é importante fazer o aquecimento. Há várias formas de aquecimento, e para que se alcance os objetivos de forma satisfatória, ele deverá ser feito, no mínimo, durante 3 minutos e envolver a mobilidade do corpo em geral. Aconselha-se que os exercícios sejam diários. Iniciar lentamente, aumentando progressivamente o tempo dedicado àquela atividade física.

Sempre consulte um médico antes de iniciar uma atividade física.



MEDICAMENTOS

Não existem remédios para a cura da obesidade. Os medicamentos são auxiliares no tratamento e jamais poderão substituir o regime dietético. Poderão sim, quando indicados, auxiliá-lo na mudança de hábitos alimentares e ajudá-lo a alcançar seu peso ideal. Utilize-os apenas sob orientação de um especialista.



CONCLUSÃO DE TRATAMENTO

É importante, uma vez alcançado o peso desejado, manter o seguimento médico. Manter-se magro é tão importante quanto emagrecer. Isso implicará numa “Eterna Vigilância”. Continue pesando-se regularmente e não permita que seu peso volte a aumentar. É mais fácil emagrecer 2 ou 3 kg que 10 ou 20 kg. Seja persistente na sedimentação dos hábitos saudáveis que você aprendeu durante o tratamento.