

COMO PERDER
10 QUILOS EM
3 SEMANAS

WWW.COMOFAZERDIETA.COM

Aviso Legal

Este eBook digital é apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos para verificar as informações prestadas neste relatório, nem o autor, editor, nem o comerciante assume qualquer responsabilidade por os erros ou omissões. Qualquer desprezo as pessoas ou organizações não são intencionais e o desenvolvimento deste eBook é de boa-fé. O produtor e o comerciante não tem intenção de transmitir nenhuma ideia para afetar a reputação de qualquer pessoa ou empresa. As marcas, capturas de tela, links de sites, produtos e serviços mencionados neste eBook são de propriedade de seus respectivos proprietários. Este eBook tem sido distribuído com o entendimento de que não estamos envolvidos em nenhuma distribuição de dados técnicos, jurídicos, de contabilidade, médico ou outro conselho profissional. Nós não damos qualquer tipo de garantia sobre a precisão das informações dadas. Em nenhum caso será o autor e / ou o comerciante responsável por quaisquer perdas diretas, indiretas, incidentais, consequenciais ou outros danos decorrentes do uso das informações neste documento por qualquer pessoa, independentemente de ter ou não ter sido informada desta possibilidade em antecedência. Obrigado pela sua atenção a esta mensagem.

Tabela de conteúdos

<u>Capítulo 1 – Introdução.....</u>	4
<u>Capítulo 2 – O processo de Perda de Peso.....</u>	6
<u>Capítulo 3 – A quantidade Ideal de calorias.....</u>	9
<u>Capítulo 4 – Alimentos para evitar a qualquer custo.....</u>	11
<u>Capítulo 5 – O que beber.....</u>	16
<u>Capítulo 6 – Impulsione a seu Metabolismo.....</u>	22
<u>Capítulo 7 – Mente Acima do Desejo.....</u>	30
<u>Capítulo 8 – Seguindo uma Rotina de Dieta.....</u>	33
<u>Capítulo 9 – Ideias de Dietas em Geral.....</u>	35
<u>Capítulo 10 – Mantendo o Peso Perdido.....</u>	42

Capítulo 1 - Introdução

Você quer perder 10 quilos rapidamente certo? Você não é o único. Talvez você já tenha tentado várias dietas da moda ou não comer por uma semana. Claro que conseguirá perder uns 3 quilos rapidamente, mas aí você atinge um ponto que não consegue perder os últimos 7 quilos. Na maioria das vezes você acabará ganhado alguns quilos de volta e vai estar mais desencorajado que do nunca.

Você já deve ter visto propagandas de cápsulas mágicas que custam uma fortuna que prometem derreter os quilos extras sem nenhum esforço da sua parte. Economize dinheiro. Só tem uma maneira de perder e manter o seu peso, e é por diminuindo a quantidade de calorias consumidas diariamente e aumentando o seu nível de atividade física. Não tem nenhum "grande segredo" em perder peso, mas você tem que estar preparado mentalmente. Em outras palavras, a sua vontade de perder peso tem que ser maior do que a sua vontade de comer. Com essa mentalidade você pode fazer qualquer coisa.

Eu nunca tive problema com o meu peso até quando eu completei 40 anos. Depois dessa idade eu comecei a ganhar peso mais rapidamente. Eu também parei de fumar ao mesmo tempo o que não ajudou a situação. Eu comecei a perceber que eu estava comendo mais e exercitando menos. De uma hora para outra as minhas roupas estavam mais apertadas, e eu tinha engordado uns 10 quilos da noite para o dia.

Mas eu não estava preparada para comprar roupas novas. Eu já tinha perdido peso anteriormente. Depois que eu tive meus filhos eu tive que perder os quilos extras da gravidez e eu consegui perder o peso

rapidamente sem nenhuma problema. Então eu achei que seria fácil perder 10 quilos sem muito esforço. Eu comecei uma dieta muito restrita e quase não me alimentei, praticamente morrendo de fome por uma semana. Eu perdi 3 quilos mas depois disso não consegui perder mais nada. Eu realmente não consegui fazer a balança baixar depois desses 3 quilos. Coincidência ou não, logo em seguida tive uma gripe.

Mas eu não estava preparada para desistir. Eu tentei vários métodos para emagrecer, mas nada estava funcionando. Então eu conversei com um amigo que era especialista em perda de peso. Meu amigo tinha perdido 40 quilos. Ele me confirmou que perda de peso é um processo demorado, não acontecesse da noite para o dia e que 10 quilos normalmente deveriam ser perdidos em torno de 4 meses. Mas ele me contou de um segredo de como eu posso perder 10 quilos em 3 semanas.

Antes de você ler este livro, você deve entender que este método que eu estou recomendando de perder 10 quilos em 3 semanas é intencionado para uma perda de peso de curto prazo ou para ajudar a iniciar uma dieta. Este método não é intencionado para uso por longo prazo. O meu método para perda de peso realmente funciona, eu mesmo tentei. O ano passado, depois dos feriados do final de ano eu ganhei uns quilos extras ai eu usei este método novamente e funcionou mais uma vez. Eu recomendei este método para todos os meus amigos que queriam começar a perder muito ou pouco peso e este método também funcionou para eles.

Utilize o método – todos os métodos – que eu vou descrever neste livro e eu garanto que você também vai conseguir perder 10 quilos em 3 semanas.

Capítulo 2 – O processo de Perda de Peso

Antes de você começar a tentar perder peso, você tem que entender como o processo de perder peso funciona. O seu metabolismo que significa o seu nível de energia. Se você tiver mais energia, você vai queimar mais calorias. O seu metabolismo continua trabalhando o dia inteiro até quando você está dormindo, claro que vai diminuindo ao decorrer do dia. Veja o seu metabolismo como um motor no seu corpo que tem a função de lhe manter ativo e queimando calorias.

Quando você vai envelhecendo o seu metabolismo também vai diminuindo. É por isso que é mais fácil de perder peso quando você é jovem do que quando você está mais velho. Foi por isso que foi mais difícil para mim perder peso quando eu completei 40 anos do que quando eu estava nos meus 20 anos de idade. O seu metabolismo depende de combustível para continuar funcionando. Se você começar a impulsionar o seu metabolismo assim que acordar, você vai queimar mais calorias durante o resto do dia. Por isso que muitas vezes nós ouvimos falar que o café da manhã é a refeição mais importante do dia.

Alguns “especialistas” dizem que o café da manhã não é importante porque eles estão querendo lhe forçar a comprar remédios milagrosos ou dietas da moda. Não acreditem. Enquanto a ciência médica tem avançado muito nos últimos anos, os componentes básicos do seu corpo não mudaram muito. A verdade é que você precisa impulsionar o seu metabolismo quando você quer perder peso. Por isso que dietas de passar fome não funcionam. Quando você passa fome o seu metabolismo para de funcionar. O seu corpo é esperto, ele entende que não tem combustível suficiente, em resposta começa a diminuir o seu metabolismo para conservar energia. Você não vai perder 10 quilos passando fome. Mas a falta de nutrientes no seu corpo vai afetar o seu sistema imunológico,

deixando-o mais desprotegido contra gripes e outras doenças.

Além de impulsionar a seu metabolismo, o qual eu vou lhe explicar como fazer, você também terá que diminuir a quantidade de calorias consumidas por dia, isso não significa que você vai passar fome, mas você terá que consumir a quantidade certa de calorias diariamente. A finalidade de se alimentar é para que o seu corpo tenha a quantidade certa de nutrientes necessário para um funcionamento saudável. Você nunca deve consumir menos de 1200 calorias ou seu metabolismo vai parar de funcionar. Você não se sentirá saudável, vai estar com fome o tempo todo, completamente desconfortável. Fome não é uma maneira segura de perder peso, nem por um período curto de tempo, mesmo 3 semanas. Você tem que se alimentar, mas comendo alimentos corretos faz toda a diferença.

Quando você diminui a quantidade de calorias consumidas e acelera o seu metabolismo com várias métodos diferentes, você vai perder peso. Indivíduos que conseguiram perder peso e muito peso entendem como esse método funciona. O único problema com esse método seguro e eficaz de perder peso é que não é rápido. Se você se associar com um programa de perda de peso ou procurar a orientação de um médico, você perderá entre .5 a 1 quilo por semana, este é um ritmo seguro para perda peso.

Experimentando o meu método de perder 10 quilos em 3 semanas vai lhe ajudar a agilizar o processo. Mais uma vez este método é direcionado para ser usado a curto prazo. Este método vai funcionar se você quiser perder 10 quilos em 3 semanas, ou quiser acelerar o processo inicial de uma dieta de longo prazo, ou se não esta conseguindo mais perder peso com o programa de emagrecimento que está usando. Esta dieta não é direcionado para pessoas que precisam utiliza-la por um longo prazo, para grandes perdas de peso.

Agora que você está entendendo melhor como funciona o processo de perda de peso você está pronto para perder 10 quilos em 3 semanas.

Capítulo 3 – A quantidade Ideal de calorias

A quantidade de calorias consumidas diariamente, vai depender da sua altura, do seu gênero, do seu tipo de corpo e da quantidade de atividade física que você faz. A vários guias disponíveis online de quantas calorias você deve consumir diariamente dependendo de todas os fatores mencionados acima. Geralmente existem 3 opções de nível de quantidade de atividade física – sedentária (o qual significa que você não faz quase nenhuma atividade física), semi-ativo e muito ativo. Você vai ter que seguir o guia de quantidade calórica de pessoas sedentárias, não importa a quantidade de atividade física que você faz.

Homens geralmente perdem peso bem mais rápido do que mulheres. Eles também precisam de mais calorias. Escolha a quantidade de caloria consumidas diariamente baseado nesses gráficos. Muitos desses gráficos também vão indicar a quantidade de caloria que você precisa consumir para perder peso. Esta quantidade será um pouco menor do que a quantidade que o seu corpo precisa para manutenção. Quando você achar a quantidade de calorias que o seu corpo precisa, diminua 200 calorias desse número. Por exemplo, a calculadora indica que você precisa consumir 1800 calorias baseado na sua altura, gênero, tipo de corpo e quantidade de atividade física. Você vai diminuir esse número para 1600 calorias por dia. Isso vai fazer o processo de perda de peso mais rápido sem mudar drasticamente a quantidade de alimentos consumidos.

Assim que você entender a seu limite de calorias por dia nesta dieta de perder 10 quilos em 3 semanas, você vai compreender o consumo diário de calorias. Você esta sempre consumindo calorias, comendo

ou bebendo. A partir deste momento se você estiver esperando perder 10 quilos em 3 semanas, qualquer coisa que você coloca no seu corpo vai contar. Isso inclui até provando a comida enquanto você está cozinhando. Você realmente não vai poder passar do limite da quantidade que calorias determinado.

Anos atrás, você teria que comprar um livro para saber a quantidade de calorias contidas em um frango ou um hamburger. Hoje em dia é só você procurar na internet, você pode descobrir a quantidade de caloria em qualquer tipo de alimento. Quanto mais você pesquisar mais fácil será para você entender a quantidade de calorias que está consumindo. Muita gente que tenta perder peso não tem ideia da quantidade de calorias contidas nos alimentos ou bebidas que estão consumindo. Conhecimento da quantidade de calorias consumidas é um dos componentes principais para perda peso. Quando você está mais informado do está comendo, e como isso afeta na sua perda de peso, você provavelmente vai escolher melhor como se alimentar.

Se você seguir corretamente a quantidade de calorias consumidas, combinado com outros aspectos desta dieta que estarei revelando em breve, eu garanto que você vai perder 10 quilos em 3 semanas.

Capítulo 4 – Alimentos Para Evitar a Qualquer Custo

Literalmente á centenas de livros de dietas no mercado hoje em dia. A maioria deles vão lhe dar dicas de certos tipos diferentes de dietas. Um dos mais ridículos é a dieta do Atkins. Ao mesmo tempo que eu estava tentando perder 10 quilos, o meu cunhado estava tentando perder 40 quilos. Ele começou a usar a dieta do Atkins antes dessa ser mais conhecida no mercado e jurou que este era o caminho para perda de peso. O que aconteceu é que ele não só não perdeu peso mais o nível dele de colesterol aumentou bastante. Eu, ao contrário do meu cunhado, perdi o peso desejado.

Não tem nenhum médico no mundo que vai lhe dizer para só comer de certos grupos de alimentos. Frutas e verduras são bons para saúde e fornecem os nutrientes e antioxidantes que o seu corpo precisa. Enquanto eu estava tentando me alimentar saudavelmente, o meu cunhado estava comendo salsicha sem pão e jurando que esse era o caminho para perder peso. Este conceito nunca fez nenhum sentido para mim. E falando em salsicha, esse é uma dos alimentos que terá que evitar se você estiver tentando perder peso. É carregado de gordura.

Pelo menos uma das coisas que a dieta do Atkins me deixou mais consciente é sobre como o açúcar pode afetar a minha dieta. No passado, se eu quisesse perder uns 3 quilos que engordava no inverno, eu só parava de colocar açúcar no meu café. Eu sempre consegui perder em torno de 3 quilos por semana só fazendo isso. Eu sempre soube que açúcar é conectado com ganho de peso, minha mãe sempre se referia a doces como "calorias vazias" nas tentativas dela de perder peso. A dieta do Atkins trouxe atenção a esse fato.

Eu sei o que funcionou para mim e para os meus amigos que recomendei esta dieta. E isso significa, eliminando da sua dieta todos os alimentos na lista baixo:

Fast Foods

Um Big Mac tem mais de 500 calorias. Uma porção mediana de batata frita tem mais ou menos 400 calorias e uma coca tem 200 calorias. Faça a conta – isso são 1100 calorias em um almoço. Você acha uma boa ideia comprar a porção maior?

Fast foods como, frango frito, pizza, e especialmente batata frita, devem ser evitados a qualquer custo, se você esta tentando perder peso. A maioria das fast foods não só são cheias de gorduras, mas também são cheias de sódio, que faz com que o seu corpo retenha água. Essas comidas não são saudáveis para você. Isso também inclui os sanduíches, que são feitos com carnes processadas. Leve um almoço de casa. Se você for comer fora, coma uma salada. E não com frango frito e sim com frango e verdura grelhados. Por exemplo use um pedaço fino de frango grelhado ao invés de carne de sanduíche processado para uma refeição. Use um molho de baixo teor de gordura ou sem gordura.

As batatas fritas, são provavelmente a comida mais gordurosas em uma dieta. Elas não tem quase nenhum valor nutricional, não passam a fome e são cheias de calorias, sódio e gordura. Nestas 3 semanas que você esta nessa dieta para perder 10 quilos, faça um pacto com você mesmo que só comera em casa ou pelo menos traga as suas refeições de casa. Lembre-se que você esta contando calorias e não pode ultrapassar o seu limite diário. Comendo fast foods pode lhe colocar neste limite com uma única refeição.

Comida Frita

Tudo que é frito é gostoso. Em algumas partes do mundo, pessoas fritam até baratas e tem gente que as comem. E essas baratas fritas provavelmente são gostosas também. A cantora de música sertaneja, Reba McIntyre, sempre fala que “se não for frito não é comida”. Enquanto isso soa engraçado vindo de uma pessoa magra, quando vem de uma pessoa morbidamente obesa, não é mais engraçado. Sim, comida frita é muito gostosa. Também enche e é barato. Mas no final das contas não é bom para a sua saúde ou dieta, são cheias de gordura e calorias. Evite qualquer tipo de comida frita durante essa dieta.

Alimentos Processados

Isso inclui linguiça, carne de sanduíche e cachorro quente, todos esses mencionados acima são comidas processadas. Você também quer excluir queijo processado da sua dieta. Alimentos processados simplesmente não é bom para você, ponto. Eles também tem muitas calorias e podem destruir o seu regime. Substitua a carne processada de sanduiche por uma carne que você pode cozinhar, como frango grelhado ou torta de carne. Essa opção é mais saudável para a saúde e tem menos calorias.

Queijo tem muita gordura, mas também é rico em vitaminas e minerais que são essenciais para a saúde. Queijo de verdade é bom para você – queijo processado tem muito pouco valor nutricional. Você necessita de uma certa quantidade de lácteos na sua dieta, então queijo de verdade é melhor do que queijo processado. Lembre-se você esta contando calorias.

Comida Congelada

Todas estas comidas congeladas pré-embaladas que são feitas supostamente com poucas gorduras, devem ser evitadas. Elas são cheias de sódio. Prepare a sua própria comida – Não vai lhe matar fazer isso por duas semanas. Grelhe um frango ou um peixe no domingo e inclua-os na suas refeições da semana. Cozinhe ovos e utilize-os em saladas, sanduíches, etc. Evite comidas congeladas, pois essas prometem poucas calorias, mas tem muito sódio.

Condimentos

Maionese, ketchup, mostarda, sal, e outros molhos cremosos – todas esses condimentos tem calorias que não são adicionadas quando você esta fazendo regime. Se você for usar condimentos na sua refeição, certifique-se que eles tem um teor de gordura baixo. Ketchup e mostarda não são tão ruins, se forem usados em moderação, mas maionese é proibido. É pura gordura. Se você for usar esses condimentos, se informe do valor calórico deles e utilize-os em medidas de colher de chá. Evite sal completamente.

Doces

Bolos, bolachas, docinhos, bombons – são todos calorias vazias. Não tem nenhum valor nutricional e vão lhe deixar com fome. Eles são completamente uma perda de tempo e podem destruir o seu regime.

Se você precisa de uma coisinha doce para completar a sua refeição, como muita gente precisa, escolha algo como uma menta, ou uma balinha, um pedaço de chocolate amargo também pode ser usado.

Certifique-se de contar essas calorias também. Todas essas comidas fazem parte do grupo alimentar dos carboidratos.

Você provavelmente já ouviu falar de regimes que seguem o uma dieta restrita sem nenhum carboidratos (Atkins é uma delas, a South Beach Diet também). Elas estão corretas em informar as pessoas para não consumir doces, porque esses não ficam no sistema por tempo suficiente para ter algum valor nutricional, são pesados para o seu sistema digestivo e são rapidamente absorvidos pelo seu corpo como gordura. O erro dessas dietas e regimes, é que elas excluem todos os carboidratos, verduras e frutas por exemplo, tem muito valor nutricional e podem ser encontrados nesse grupo.

Frutas podem substituir doces quando você esta desejando uma sobremesa. Tente comer uma maçã ao invés de um doce após o jantar e você verá que vai satisfazer o seu desejo. Além disso, a maçã tem muito valor nutricional.

Evitando, fast foods, comidas fritas, alimentos processados, comidas congeladas pré-embaladas, condimentos e doces, você pode esperar uma perda de peso. Se por algum acaso você se descontrolar e comer um pedaço de um bolo de aniversario, não se desespere. Coma só um ou 2 pedaços do bolo e volte logo para a sua dieta. Os segredos que eu vou compartilhar com você que vai lhe ajudar a perder 10 quilos em 3 semanas tem uma margem de erros. Não se desespere se cometer um erro. Mas ao mesmo tempo sempre lembre de controlar a quantidade de calorias consumidas diariamente e quais são os alimentos que você precisa evitar.

Capítulo 5 – O que beber

Eu tenho uma amiga que perdeu 10 quilos em um mês só parando de beber refrigerante. A maioria das pessoas sabem que refrigerantes são simplesmente doce em forma líquida. Isso já tem sido esclarecido por muito tempo, é por isso que refrigerantes dietéticos foram inventados. O que muita gente não está informado, é que mesmo em forma dietético, essas bebidas não são boas para a sua dieta em geral. É difícil para o seu corpo processar a carbonatação e açúcar processado não é bom para a sua saúde.

Hoje em dia á várias tendências voltadas a “bebidas energéticas” e a “bebidas saudáveis”. Os primeiros são compostos primeiramente de cafeína e tem geralmente um gosto amargo, os segundos são supostamente feitos com concentrado de certas frutas, mas são realmente compostos com muita açúcar. Você não esta ficando mais saudável, você esta caindo em um golpe para fazer dinheiro vendendo frasquinhos chiques de doce líquido. É a mesma coisa de você esta bebendo uma coca.

Eu gosto de um copo de café de manhã, como muita gente também gosta. Mas quando você combina o açúcar, o leite e outros cremes artificiais para gosto, ai você não esta mais falando de um copinho de café, e sim de uma sobremesa cheia de caloria. Se você precisa do seu copo de café ou chá para começar o seu dia, faça um favor a você mesmo e beba-os preto, ou seja, sem nada adicionado. Se você não gosta do sabor do café ou chá então porque que esta bebendo?

Muita gente não presta a atenção na quantidade de calorias consumidas em suas bebidas diariamente. Isso inclui o seu café na

manhã, a bebida para o almoço, após a janta, e quando você vai jantar fora. Aqui estão algumas bebidas para evitar quando você está tentando perder peso e outras bebidas que você precisa consumir nesse mesmo processo. Abaixo está bem simples para você entender:

Bebidas para Evitar

- Bebidas Alcoólicas (Essas são carregadas com açúcar)
- Refrigerante de qualquer marca, incluindo os dietéticos
- Bebidas saudáveis, como suco de romã
- Vitaminas
- Milk Shakes (Esse é bem obvio)
- Leite
- Suco de qualquer fruta

Bebidas que podem ser consumidas

- Água (o que é um conceito)
- Chá verde (sem açúcar e feito por você não engarrafado)
- Café (uma xícara por dia, sem açúcar ou leite - Eu não quero torturá-lo)

Primeiro vamos falar sobre as bebidas que devemos evitar enquanto nesse processo. Você esta saindo com amigos e esta querendo tomar uma bebida alcoólica. Você já deve ter ouvido falar que vinho branco é bom para regimes. Errado! Se você realmente tem que ter uma bebida, escolha um vinho vermelho seco, esta é a bebida alcoólica com a menor quantidade de açúcar.

Bebidas alcoólicas são carregadas com açúcar e podem fazer com que você ganhe peso. Geralmente cerveja é a primeira bebida que vem

na mente quando falamos quais bebidas alcoólicas evitar em um regime. A cerveja realmente contém muita açúcar e calorias, mas tem alguns vinhos que contém até mais açúcar e calorias de que cerveja. Port é um deles.

Quando você está tentando perder 10 quilos em 3 semanas, evite bebida alcoólica. Você está apenas ingerindo calorias vazias. Se você realmente não conseguir evitar bebida alcoólica por 3 semanas, talvez você precise de mais ajuda do que só um programa de emagrecimento. Não seja mal informado acreditando que bebidas alcoólicas tem baixas calorias ou que não contam no seu limite diário de calorias consumidas. Porque elas contam sim.

O mesmo conceito vai para refrigerantes. Se você não conseguir evitar esses tipos de bebidas por 3 semanas, então talvez você não queira perder o peso. Já que você esta lendo esse livro estou apostando que esteja realmente disposto a perder os 10 quilos. Você não vai morrer se não beber refrigerante por 3 semanas. Na verdade, se parasse de beber essas bebidas completamente seria ainda melhor e mais saudável em geral. Mais a frente no livro estarei lhe explicando melhor sobre como manter o seu peso, se alimentado melhor. Consumindo refrigerante todos os dias vai fazer com que você ganhe peso.

Sucos pré-embalados são carregados com açúcar. Eu sempre pensei que suco de açaí era muito bom para a saúde, até quando eu prestei atenção no rótulo. A melhor opção seria de consumir a própria fruta ou um suplemento alimentar. Suco de laranja é uma das exceções. Suco de laranja natural, não de concentrado, é muito bom para a saúde, pois é uma fonte excelente de vitamina C. Você deve beber suco de laranja, mas evite quando estiver tentando perder 10 quilos

em 3 semanas. Depois que perder o peso, você pode voltar a tomar esse suco todas as manhãs para estimular a seu metabolismo.

Se você quiser tomar suco de laranja durante essa regime, consuma em moderação. Um copo pequeno de suco de laranja no café da manhã, mas certifique-se que de adicionar no seu limite de calorias diárias. Outros tipos de suco, como, abacaxi, maçã e graviola, são bons para você em moderação, contanto que sejam naturais. Eu sou um grande defensor de frutas e verduras e eu sei bem do valor nutricionais desses alimentos. Beber um copo de suco natural uma vez ao dia é bom para a saúde, mas beber sucos pré-embalados saturados com açúcar é o mesmo que está bebendo refrigerante.

Riscos á saúde estão relacionados não só com açúcar, mas também com conservantes. Se você quiser uma vitamina, faça em casa com o seu liquidificador. Adicione uma fruta com bastantes nutrientes como açaí e gelo. Bata no liquidificador. Vitaminas, sucos vendidos em lojas geralmente tem bastante açúcar e calorias. Se você quiser um pouco mais de substância na sua vitamina, adicione um pouco de iogurte com baixo teor calórico. Mas como sempre, lembre de contar as suas colorias.

Leite é muito bom para você e uma excelente fonte de cálcio. Mas infelizmente é muito gorduroso. Até leite vendido desnatado tem gordura. Claro que é bom consumir leite para a saúde dos seus ossos, mas enquanto você estiver nessa dieta, é melhor evitar leite por 3 semanas. Isso inclui todos os derivados de leite com muitas calorias, como sorvete.

Agora vamos falar sobre as bebidas que você pode consumir enquanto esta tentando perder 10 quilos em 3 semanas.

Água é cápsula mágica para dietas. Beber água não só é bom para a sua saúde, mas também acelera o seu metabolismo, o que lhe ajuda a perder peso. É claro que você precisa de água para sobreviver. A maioria das pessoas não bebem água suficiente todos os dias e as vezes ficam até desidratados. Quando você esta com sede é um sinal de desidratação.

Se você consumir 6 a 8 copos de água todos os dias, você vai acelerar o seu metabolismo e ajudar na perda de peso. Quando você se acostumar a beber essa quantidade de água diariamente, você também se sentirá mais saudável, porque água limpa o seu organismo de toxinas. Você quer perder 10 quilos em 3 semanas? Então substitua todas as bebidas consumidas no seu dia a dia por água.

Muita gente gosta de um cafezinho ou chá no café da manhã. Você pode beber um copo por dia dessas bebidas. Muita cafeína lhe dará uma sensação falsa de energia o que só lhe deixa mais cansado logo depois. Café também é muito ácido, o que faz mais difícil de ser absorvido no seu sistema digestivo. Se você não consegue tomar café ou chá sem leite ou açúcar então é melhor substituí-los por água! Água vai lhe dar a mesma energia do café.

Chá verde é a nova recente sensação que tem sido abraçado por gurus como uma bebida "milagrosa". Não é uma bebida milagrosa e também contém cafeína. Você pode beber chá verde, sem açúcar, quente ou frio. Faça seu chá em casa, geralmente os que são encontrados no supermercados são carregados com conservantes e açúcar artificial que diminui bastante o valor nutricional e aumenta o teor calórico.

Se você acha que precisa que de algo mais para beber durante o dia além de água, então adicione chá verde a sua dieta. Chá verde fermentado por você naturalmente, sem açúcar ou leite, pode ser tomando quente ou frio, e dessa maneira não contém calorias. Chá verde vai acelerar a seu metabolismo da mesma maneira que água atua no seu corpo.

Eu gosto de chá verde, e nunca tive nenhum problema para dormir depois de consumir essa bebida. Mas se você não estiver acostumado com cafeína, é melhor começar a tomar o chá verde em pequenas quantidades. A cafeína natural que você consume do chá verde, supostamente acelera o seu metabolismo, o que faz com que você queime mais calorias. Eu tentei essa dieta com água e chá verde e em termos de perda de peso eu não notei nenhuma diferença. Então chá verde pode não ser uma bebida milagrosa, mas ajuda na perda de peso.

Beba 6 a 8 copos de água ou chá verde diariamente, sem açúcar. Você vai conseguir perder 10 quilos em 3 semanas, se você substituir todas as outras bebidas consumidas diariamente por água ou chá verde.

Outro truque para dietas, beba um copo de água antes das suas refeições principais. Isso lhe dará uma sensação de menos fome, antes de você começar a comer, o que pode lhe causar a comer menos. Não subestime o poder da água para lhe ajudar a perder peso.

Capítulo 6 – Impulsione o seu Metabolismo

Eu tenho mencionado muito sobre alimentos e bebidas nesse livro, mas ainda não falei muito sobre o seu metabolismo. Claro que é essencial se alimentar corretamente quando estiver tentando perder peso, mas também é indispensável que você acelere o seu metabolismo. Você vai queimar calorias mais rápido proporcionando uma perda de peso.

Então como você vai acelerar o seu metabolismo? Uma das maneiras é consumir alimentos com valor teórico alto em proteínas, começar a se alimentar o mais cedo possível e beber bastante água durante o dia. Essas 3 ações vão acelerar o seu metabolismo. Uma outra maneira de acelerar o seu metabolismo é claro com, a letra "E". A palavra que muita gente não gosta de ouvir quando estão tentando perder peso. Essa palavra é exercício, a qual também é muito mal compreendida. E por isso que muitos desses gurus de dietas e esses tentando vender cápsulas "mágicas" vão dizer que você pode perder peso sem precisar de atividade física.

Tentar perder peso, qualquer quantidade de peso, sem atividade física é uma perda de tempo enorme. A boa notícia é que exercício é a porção "mágica" não só para perda de peso, mas também para a manutenção do peso e uma boa saúde física e mental.

Todos os anos milhares de pessoas, fazem uma peregrinação nacional para as academias, se inscrevendo em programas por tempo ilimitado, com intenções ter uma vida mais saudável, depois de ter extrapolado durante as comemorações de final de ano. Por volta de março, a maioria das pessoas já desistiram do novo estilo de vida e não estão mais indo as academias regularmente. A frequência da ida

a academia começa a diminuir até parar completamente até janeiro quando o processo começa novamente. Todos os anos, milhares de pessoas gastam dinheiro em equipamentos caros de exercício. Isso geralmente tem o seu pique em janeiro. Por volta de março, a maioria dessas pessoas possuem cabides de roupas muito caros e estão colecionando poeira nesses equipamentos. Você pode encontrar muitos desses equipamentos a venda no verão em vendas de garagem.

O que eu estou querendo dizer é que atividade física não deveria ser uma coisa que você só faz quando esta tentando perder peso, mas deveria ser parte da sua rotina diária. Você não precisa ter um equipamento caro em casa ou fazer parte de uma academia. Qualquer tipo de aumento em atividade física diariamente não só vai lhe ajudar a perder peso e também a se sentir mais saudável em geral. Outros benefícios em exercício é a aceleração do seu metabolismo, o que também impulsiona o seu sistema imunitário.

Você não precisa comprar equipamentos caros ou pagar por uma academia para fazer exercício. Atividade física também pode ser usado para estimular o seu metabolismo e relaxar antes de dormir a noite. Você pode se exercitar na sua própria casa, ou perto de casa, simplesmente entendendo sobre a importância de atividade física e como atividade cardiovascular e aquecimento funcionam.

A razão que muita gente não consegue continuar a fazer atividade física frequentemente, o que não é difícil, é elas tem a tendência de passar do seu limite no começo. Ou seja, muita gente tentando perder peso o mais rápido possível passam do limite físico usando equipamentos em academias e acabam se machucando. Muita gente também não faz nenhum tipo de aquecimento antes ou depois de

fazer atividade física. Se você passar do limite e distender um músculo, você será forçado ficar sedentário até o seu músculo se recuperar.

Você provavelmente já ouviu falar que não é bom fazer atividade física antes de dormir a noite ou logo depois de uma refeição. Isso é verdade para exercícios cardiovasculares, que são voltados para ajudar no seu sistema circulatório, o que ajuda na perda de peso. Você não quer fazer isso antes de dormir porque pode lhe dar mais energia, o que pode dificultar a você pegar no sono.

Exercício vai lhe proporcionar a melhor fonte de energia do que qualquer “bebida de energia” no mercado vai lhe proporcionar. E não tem nenhuma caloria ou químicos. Exercício é uma das coisas mais fácil de fazer e é bom para a saúde em geral. Mesmo que seja difícil para você ter tempo para atividade física, existem vários tipos de atividades cardiovasculares que não são difíceis de fazer.

Uma das melhores e mais práticas formas de exercício cardiovascular que lhe ajudará a perder peso é uma caminhada rápida, essa também lhe dará mais energia e também alivia estresse (um das razões que fazem as pessoas ganharem peso). Dar uma caminhada rápida de manhã antes de ir para o trabalho, vai acelerar o seu metabolismo, ajudando também a acelerar o processo de começar a queimar calorias diariamente. Se você não consegue se levantar mais cedo de manhã antes de trabalhar, você também pode dar essa caminhada rápida depois do trabalho. Uma caminhada é uma das melhores maneiras de fazer atividade física cardiovascular e é de baixo impacto.

Baixo impacto significa, exercícios que não tem muito impacto nas suas pernas ou joelhos. As nossas articulações vão ficando mais

sensíveis quando envelhecemos, fazendo com que seja mais difícil de fazer atividades físicas. Pense quando você era uma criança, com energia ilimitada, você nunca andava para nenhum lugar, você corria. Você poderia passar o dia inteiro brincando do lado de fora, mas ainda tinha energia sobrando. Depois de adulto essa energia não é a mesma. O seu metabolismo começa a ficar mais lento com envelhecimento, diminuindo o seu nível de energia, dificultando a prática de atividade física. Quando nós não utilizamos os nossos músculos por muito tempo, a não ser para mudar o canal da televisão com o controle remoto, eles começam a ficar mais rígidos. Isso dificulta a prática de atividade física.

Se você quiser perder 10 quilos em 3 semanas, você tem que aumentar a sua quantidade de atividade física. A maneira mais fácil de fazer isso é uma caminhada rápida pela manhã para começar o seu dia. Estimular o seu corpo o mais cedo possível é essencial para perder peso. Mas se você for como a maioria das pessoas a sua rotina diária começa mais ou menos assim:

O alarme toca, você o desliga mais não levanta, tenta dormir o mais tarde possível.

Você começa a fazer o café e vai tomar banho para se preparar para ir trabalhar.

Você se vesti, escova os dentes e vai tomando o seu café enquanto está terminando de se arrumar.

Você não tem nenhum tempo sobrando para mais nada, você está num horário muito apertado. Talvez consiga terminar de beber o seu café antes de ir trabalhar.

Aí você se apressa para ir trabalhar enfrentando um tráfego, tanto dirigindo ou não. Talvez você até tente parar no meio do caminho para mais café.

Você chega no trabalho e senta na sua mesa. O seu corpo esta pensando que você acabou de acordar, e você já está na terceira xícara de café.

Isso lembra um pouco da sua rotina diária? Você não é o único. A maioria das pessoas começam o seu dia dessa maneira. E eles ainda perguntam porque estão tão estressados o dia inteiro. Se você fala para uma pessoa fazer exercício pela manhã a primeira resposta é, "eu não tenho tempo".

Pense bem – você tem tempo de tomar banho e se arrumar de manhã antes de ir trabalhar, certo? Você tem tempo de preparar um cafezinho, certo? Exercício deveria ser tão importante quanto o seu banho da manhã, para manutenção da sua saúde e bem estar. Tente essa rotina:

Alarme toca 10 minutos mais cedo. Você se levanta e vai para uma caminhada na vizinhança.

Uma caminhada rápida de 10 minutos pela vizinhança.

Você toma o seu banho e termina de se arrumar para ir trabalhar. Você toma um copo de água e come um prato de aveia sem açúcar, (você pode adoçar com xarope de bordo, ou mel, o que contenha menos calorias.)

Você esta dirigindo para o trabalho se sentindo mais energética. Você pode até levar o seu cafezinho.

Quando você chega no trabalho, você vai se sentir mais acordada, com menos mal humor e mais preparada para começar a trabalhar. Você pode tomar outro copo de água quando chegar no trabalho.

O primeiro cenário não vai lhe ajudar a perder peso, enquanto o segundo cenário pode fazer a diferença para você perder 10 quilos em

3 semanas. Aveia é um grão muito saudável, bom para o coração. Dessa maneira você está começando o seu dia, dando o seu corpo combustível suficiente para acelerar o seu metabolismo, com comida, exercício e água. Você pode testar 2 pessoas e dar mesma dieta e quantidade de atividade física durante o resto do dia, a pessoa que começar o seu dia com o segundo cenário apresentado vai perder mais peso do que a pessoa que começa o seu dia com o primeiro cenário. Eles vão estar em melhor condição não só física, mas também mentalmente.

Atividade física é o motor que mantém o seu corpo funcionando saudavelmente. Enchendo esse motor com combustível (como a aveia por exemplo) não toma muito tempo e lhe ajudará a perder mais calorias durante o dia. Lembre que o seu metabolismo está sempre queimando calorias, até mesmo quando você está dirigindo para o trabalho. E quando o metabolismo é estimulado, ele trabalha mais rápido, ou seja mais calorias queimadas. Por isso, ter uma rotina saudável de manhã é essencial para perda de peso.

Agora realmente se você não consegue ter tempo de manhã, você também pode fazer atividade física quando chegar do trabalho. Você ainda deve tentar comer uma alimentação saudável pela manhã (ovo cozido é uma outra boa opção para começar o seu dia) para impulsionar o seu metabolismo. O seu corpo está pronto para dormir e o seu metabolismo está trabalhando mais devagar. De manhã, para impulsionar e acelerar o seu metabolismo, o seu corpo precisa de combustível. É por isso que o café da manhã é tão importante, porque está dando a energia que o seu corpo precisa para mover o seu motor e começar a queimar calorias.

Qualquer tipo de atividade física que acelera a pulsação do seu coração, como, correr, trote, caminhada rápida, caminhada normal, subir escadas, são considerados exercícios cardiovascular. Você não precisa passar dos seus limites físicos. Mas se você quiser perder peso, você vai ter que aumentar o nível de atividade física gradualmente. Por exemplo, se você caminha de manhã, você terá que aumentar a velocidade gradualmente, ou aumentar o tempo que você esta exercitando. O mais importante quando você estiver fazendo uma atividade física, é ir aumentando o nível dessa atividade, para queimar mais calorias.

Caminhar é o melhor exercício para pessoas que não estão acostumadas a serem ativos. É de baixo impacto e ainda assim vai impulsionar o seu metabolismo. Se você caminhar em ritmo acelerado para queimar mais calorias. Se você fizer isso pela manhã, será mais fácil de perder peso.

O mais prático para exercício é ter uma rotina. Comece devagar e vá gradualmente aumentando o nível de atividade física construindo a sua rotina. Quando você começar a ver os quilos baixando, você vai sentir melhor, vai estar mais interessado na sua rotina de exercício e será mais fácil de aumentar o seu nível de atividade física. Você vai perder peso e ter mais energia durante dia inteiro.

Se você esta planejando em correr, ou fazer exercícios de peso, lembre de fazer um aquecimento antes de começar a sua atividade física. Aquecimento vai preparar os seus músculos para o exercício diminuindo as chances de se machucar. Você pode perder 10 quilos em 3 semanas, sem precisar passar do seu limite físico.

Atividade física também pode ser usado como uma forma de relaxamento para uma boa noite de sono. Muita gente hoje em dia são tão estressados, contribuindo na dificuldade de dormir a noite. Você só precisa de alguns minutos para fazer um aquecimento e algumas posições de yoga e você vai se sentir mais relaxado provavelmente ajudando a ter uma melhor noite de sono.

Já que estamos falando em dormir , é uma boa ideia manter uma rotina regular de horários de sono quando você esta tentando perder peso. Isso é uma boa ideia para todo mundo. É sempre bom tentar dormir e acordar mais ou menos na mesmo horário todos os dias. É bom para o seu relógio interno e para regularizar o seu metabolismo. Bom, então enquanto atividade física é importante quando você esta tentando perder 10 quilos em 3 semanas, você não precisa comprar equipamentos caros de exercício, ou gastar dinheiro com mensalidade em academias, ou se esforçar demasiadamente. O que tem que fazer é só, aumentar o seu nível de atividade física, com alguma forma de atividade cardiovascular, de preferência pela manhã e você vai conseguir perder peso.

Depois que você perder os 10 quilos desejados, não pare com a sua atividade física, mantenha na sua rotina diária. Continue fazendo as suas caminhadas e também exercícios de relaxamento. Isso é uma boa maneira de não só de manter o seu peso, e também de se manter fisicamente e mentalmente em forma.

Capítulo 7 - Mente acima do desejo

Este livro tem basicamente informado que para perder 10 quilos em 3 semanas, você precisa diminuir a quantidade de calorias consumidas e aumentar o seu nível de atividade física diariamente. Faz sentido não faz? Você provavelmente já recebeu esta informação de outras pessoas também. Mais a frente no livro, estarei lhe dando uma rotina diária para você seguir que lhe proporcionará a perda de peso prometida. Perder peso não é complicado, custa apenas seguir instruções. Isso é uma coisa que a maioria de livros de dietas não explicam.

Perder peso é mais fácil do que você pensa. A mente tem que estar acima do desejo. Ou seja, a sua vontade de perder peso tem que ser maior do que a sua vontade de comer. Muitas pessoas obesas que tentam perder peso com vários tipos de dietas, nunca prestam atenção na situação em geral. O porque que eles estão acima do peso.

Se você está querendo perder 10 quilos em três semanas, é geralmente porque as suas roupas estão ficando apertadas, depois que você ganhou uns quilos extras depois da temporada de feriados do final do ano, onde nós temos a tendência de comer com os olhos. Ganhar 10 quilos nessa temporada não é o final do mundo, mas é sempre bom de perder os quilos extras para que você não perca todas as suas roupas.

Existem várias razões e fatores porque as pessoas se tornam obesas. Para muita gente comida é uma fonte de consolo. Comida se torna a razão de viver, você não come para viver, você vive para comer.

Alimentação é a nossa fonte de energia, nosso combustível. Claro que todos nós gostamos de comer uma comida saborosa e um lanchinho de vez em quando, mas quando você só focaliza a sua vida ao redor de comida, esta na hora de reavaliar a sua vida e saber o porque que você está dando muito mais do que a atenção necessária para comida.

Eu tive uma colega de trabalho que era obesa e sempre estava desesperada para perder peso. Ela estava sempre tentando uma dieta diferente, mas nada funcionava. Todos os dias ela reclamava de duas coisas – que ela estava acima do peso e que era solteira. Pensando bem ela não falava de outra coisa. Ela sempre falou sobre o seu peso como um obstáculo para sua felicidade.

Mesmo quando ela estava seguindo uma dieta, ela estava sempre obcecada por comida. Eu lembro de um dia que ela fez um bolo e trouxe para o escritório no dia seguinte. Ela ficou muito orgulhosa por não ter comido o bolo o dia inteiro. Eu pensei, se você esta tentando perder, isso é um pouco masoquista, não tinha nenhuma ocasião especial para ela fazer um bolo. O problema é, ela era obcecada com comida.

Ela estava acima do peso, mas sempre foi muito atraente. Ela era inteligente e uma pessoa boa em geral. Mas ela nunca saia, mesmo quando era convidada por um homem, ela estava sempre esperando para quando perdesse o peso, para se sentir melhor. Ela não nenhuma hobbie ou interesse, além de comida e perder peso.

Muita gente tem que entender que não tem nada mágico que acontece depois que você perde peso, você ainda continua sendo a mesma pessoa. Um dos grandes segredos para perder peso é tirando

a sua atenção de comida e centralizando em outras coisas que a vida oferece. Não espere para viver depois que você emagrecer, comece a viver a sua vida agora. Você vai perceber quando você focaliza a sua atenção em outras coisas, como hobbies, amigos, família, etc., você vai pensar menos em comida e perder peso.

Se você tiver a chance de alugar o filme "Fatso" com o Dom Deluise. Este filme encantador ilustra exatamente o que eu falo sobre o poder da mente. O personagem principal, o Dom Deluise, é um homem solteiro e acima do peso. Ele começa a se preocupar com a sua saúde, depois que um dos seus primos falece de um ataque do coração, eles eram mais ou menos da mesma idade. Então ele procura um médico e começa uma dieta, mas o quanto mais ele tenta parar de comer, mais ele pensa em comida. O foco do filme é esse personagem tentando perder peso e como ele é simplesmente obcecado com comida. Finalmente um dia ele conhece uma mulher que gosta dele por a pessoa que ele é e não se importa com os seus quilos extras, ele começa a viver melhor e pensar menos em comida, Ele sabe que ainda está acima do peso, mas agora ele está feliz.

O engraçado é que ele começa a perder peso sem perceber. Ele começou a focalizar a sua atenção em outras coisas, comida não e perder peso não eram mais o centro a sua vida.

No final das contas o que quero dizer é que se você quiser perder 10 quilos em 3 semanas, siga as instruções desse livro, mas não fique obcecado. Não espere para começar a viver sua vida até você perder peso, focalizando a sua atenção em outras coisas, vai ajudar a você parar de pensar em comida. De atenção aos seus hobbies, de preferência os relacionados a atividade física e não perca mais tempo comece a aproveitar sua vida agora.

Capítulo 8 – Seguindo uma Rotina de Dieta

Se você está lendo esse livro, você realmente deve estar preparado para perder peso. Você vai ter todas as informações necessárias se você estiver pronto para perder 10 quilos em 3 semanas. Então o que acontece depois de alguns dias seguindo a sua dieta, você é oferecido um pedaço de bolo ou qualquer outro doce? O que acontece se você acordar atrasado e não tem tempo para a sua caminhada da manhã? Em outras palavras, como você vai conseguir seguir essa dieta sem ceder a tentações?

Uma das razões que muita gente falha em dietas, é fato não ter auto controle. Isso serve para qualquer tipo de vícios. Por exemplo, muitas pessoas alcóolicas perdem o auto controle depois de um período sobreo e voltam a beber intensamente. Se você não tem auto controle você não vai conseguir quebrar os mal hábitos. Mas, muita gente fica desencorajado depois que come aquele primeiro pedaço de bolo, até o ponto que se convencem que não vale mais a pena tentar fazer uma dieta. Então, por medo de falhar mais uma vez, você volta pra sua rotina familiar, mesmo sabendo que essa rotina não é boa para a sua saúde.

Se você cometer um erro quando estiver nessa dieta, e comer algo que não devia, esqueça. Se comeu um pedacinho de bolo ou não teve tempo de caminhar de manhã, tudo bem, você é humano e pode cometer erros, não significa que você não tem auto controle. Só tenha certeza que você volte a sua rotina de dieta imediatamente e continue seguindo o seu plano. Ficar se penalizando porque comeu aquele pedaço de bolo não vai ajudar em nada. Um pedaço de bolo não vai

sabotar a sua dieta, mas desistir da dieta porque cedeu a uma tentação é trabalho perdido.

Não fique com medo falha. Continue persistindo com o estilo de vida saudável para você, isso é auto controle. Não veja um erro como uma falha gigante, mas como uma pedra no seu caminho. Se você tiver que adicionar um dia a mais no seu plano de dieta, porque saiu um pouco do caminho , não tem problema. Volte para sua rotina rapidamente e seja persistente, não desista do plano que você escolheu.

Capítulo 9 – Ideias para Dietas em Geral

Agora você que está preparado para começar a sua rotina de dieta para perder 10 quilos em três semanas. Você já sabe quais são os alimentos e bebidas que tem que ser evitados. Você também sabe que tem que incluir alguma rotina de exercício para aumentar o seu nível de atividade física. Abaixo estão algumas dicas para lhe manter alimentado durante o dia:

Café da Manhã

Lembre que café da manhã é a refeição mais importante do dia. Você deve consumir a maior quantidade de calorias nessa refeição.

Algumas ideias para tipos de alimentos são, um cereal que não é adoçado, como Special K e Cheerios. Sempre medindo a quantidade e contando todas as calorias consumidas. Use leite desnatado e se possível adicione frutas naturais, como amoras, essa fruta tem um baixo teor calórico comparado com outras frutas, e tem um alto valor nutricional e muitos antioxidantes.

Ovos são muito criticados por terem muito colesterol, mas são uma fonte excelente de proteína. Você pode ter um ovo no café da manhã contanto que você saiba como prepará-lo, cozido é bom para você. Não prepare ovos fritos ou com manteiga.

Se você gosta de pão, você pode comer uma fatia de pão integral com conservantes de fruta. Use uma colher de chá para medir a quantidade de conservante espalhado no pão, para que você não use mais do que o necessário. Mais uma vez, use uma colher de chá para a medir quantidades de calorias. O seu café da manhã deve conter em torno um total de 300 calorias.

Uma outra boa opção é Aveia, o que pode ser adoçado com mel, que tem pouco teor calórico. Outra opção para adoçante é o xarope de bordo natural, não xarope de milho, o último tem muitas calorias. Aveia ajuda a manutenção do colesterol, lhe mantém satisfeito, é a opção certa de começar o seu dia corretamente.

Evite barras de cereais pré-embaladas, as mesmas contêm muitas calorias, conservantes e gordura. Se você realmente não tem o tempo de sentar e tomar o seu café da manhã, então opte por uma banana no caminho do trabalho. A maioria dessas barras de cereais contêm em torno de 250 calorias, enquanto que uma banana são apenas 70 calorias.

Se você tem um bom café da manhã, você vai perceber que vai estar com mais fome no almoço do que se você não tivesse comido nada pela manhã. Isso é bom – Significa que o seu metabolismo está funcionando e você está queimando calorias. O seu corpo está procurando por combustível.

Lanche

Tenha um lanche por volta da metade da manhã. Á várias opções para lanches, também devem ser medidos e adicionados no total das suas calorias diárias. Maçã é uma ótima fonte de vitaminas, é rápido e prático para comer e também vai lhe deixar satisfeito. Sempre certifique-se de beber bastante água durante o dia para ajudar a manter o se metabolismo funcionando.

Passas também são uma boa opção para um lanche saudável, mas não esqueça de prestar a atenção a quantidade de açúcar dessa opção. Muitas opções de lanches saudáveis pré-embalados vendidos

nos supermercados, como barras de energia contêm muitas calorias. Sementes de girassol, sem sal, são uma excelente fonte de proteínas. Um lanche pequeno no meio da manhã vai ajudar a não ficar faminto no almoço.

Almoço

Saladas são sempre uma boa opção para o almoço. Até esse momento com o café da manhã e lanche você já deve ter consumido em torno de 400 calorias. O seu almoço de ser feito em casa, ou se optar por comer fora, escolha uma salada. Use um molho a base de vinagre, se puder use somente puro vinagre como molho para a salada. Eu fiz esse pequeno ajuste uma vez por uma semana e perdi 3 quilos sem fazer mais nada. Vinagre quase não contém calorias. Molhos cremosos por outro lado, podem destruir a sua dieta.

Laranjas são uma boa fonte de nutrientes e são uma boa escolha para após o almoço. O sabor doce da laranja é perfeito para terminar a sua refeição e lhe deixar satisfeito e como também laranjas tem que ser descascadas, vão lhe manter ocupados com menos tempo para você pensar em outras comidas e doces. Não esqueça de estar sempre bebendo água durante o dia, principalmente durante refeições.

Requeijão com um baixo teor de gordura, ou melhor ainda, ricota são uma excelente fonte de proteína e também podem ser consumidos no almoço. Iogurte desnatado também pode ser consumido no almoço. Você tem várias opções para alimentos para o almoço, o total de calorias consumidas nessa refeição deve ser torno de 400 calorias e você tem que estar se sentindo satisfeito, sem fome, após essa refeição.

Lanche da Tarde

Cenoura e aipo crus não só são comidas para coelhos. Os mesmos são bons para a sua saúde e quase não tem nenhuma calorias. Você não precisa nem se preocupar em adicionar a quantidade de caloria do aipo cru, porque você queima mais calorias mastigando essa verdura do que consumindo-o.

Quando você esta escolhendo o seu lanche para a tarde, evite salgados, salgadinhos de milho, porque salgados podem fazer com que o seu corpo retenha água. Evitando salgados você perceberá uma perda de peso nos primeiros 2 dias de dieta, mas isso é provavelmente o peso de água eliminada. Você também vai notar as idas ao banheiro serão mais frequentes. Uma boa maneira de eliminar gordura (e toxinas) do seu sistema.

Janta

Você vai querer manter as calorias consumidas durante o jantar também baixas e essa será a sua última refeição do dia. Você vai perceber que quanto maior o seu café da manhã, menos fome você terá a noite na janta. Você pode ter uma janta normal com a família, só preste a atenção no tamanho das porções. Não esqueça de contar as calorias e não coma sobremesa. Também fique atento de como a sua comida esta sendo preparada, substitua azeite de oliva por outras gorduras e grelhar é sempre a melhor opção.

Uma outra maneira se apreciar o sua janta, sem privar a família inteira de certos alimentos, é simplesmente cortando as suas porções pela

metade. Beba um copo de água antes da refeição para lhe dar uma sensação de satisfeito com menos comida. Coma devagar e mastigue a sua comida, ao invés de devora-la. Isso vai lhe proporcionar uma sensação de satisfeito mais rápido com menos comida consumida. Você deve se sentir satisfeito e não muito cheio depois de todas as refeições e lanches. Muita gente pensa que para se sentir satisfeito após uma refeição tem que se sentir cheio. Mas você não precisa se sentir cheio, simplesmente só precisa não estar com fome. Um dos segredos para sucesso em dietas é comer só para passar a fome e não para se sentir muito cheio. Especialmente se você está tentando perder peso rapidamente, em um período curto de tempo.

Se você entende quantas calorias você está consumindo comparando contra quantas calorias você precisa consumir, você vai ter uma vantagem na corrida da perda de peso. Seguir uma dieta ficará mais fácil, se você sempre prestar atenção na quantidade de calorias dos alimentos consumidos diariamente e quais são os tipos de comidas para evitar.

Eu não queria escrever um livro com informações específicas e detalhes em o que comer, quais dias e horas, porque isso raramente funciona. A sua alimentação vai depender muito do seu gosto, e a quantidade de calorias que podem ser consumidas também não são as mesmas para todo mundo. O truque é comer os alimentos que são bons para a sua saúde e tem os valores nutricionais para uma boa manutenção do seu corpo. Se você não gosta dos alimentos que eu descrevi nesse livro. Então mantenha a sua alimentação normal, mas corte as suas porções pela metade. Sempre coma café da manhã, beba bastante água e faça exercício. Você perderá peso seguindo essas orientações.

Para ficar até mais fácil, abaixo segue um diagrama do que você precisa fazer para perder 10 quilos em 3 semanas:

- Saiba quantas calorias o seu corpo precisa para uma manutenção saudável;
- Use número de quantidade de calorias de pessoas sedentárias, e diminua essa número por 200 calorias;
- **Coma café da manhã!**
- Aumente o seu nível de atividade física com atividades cardiovasculares, como caminhadas rápidas por pelo menos 10 minutos;
- Elimine fast foods, alimentos fritos, alimentos processados, doces, e comidas congeladas pré-embaladas da sua dieta;
- Substitua qualquer tipo de bebida por bastante água ou chá verde sem açúcar e evite bebidas alcoólicas;
- Beba de 6 a 8 copos de água ou chá verde diariamente;
- Tente consumir calorias o dia inteiro e não em uma única refeição.

Praticamente isso é o que você precisa fazer para perder 10 quilos em 3 semanas. Siga essa rotina por três semanas e você vai perder 10 quilos. Algumas pessoas que seguiram essa rotina de dieta conseguiram perder até 7 quilos em 2 duas semanas.

Lembre que esta rotina de dieta é intencionada para curto prazo. Se você precisa quiser perder mais de 10 quilos depois dessas 3 semanas, siga uma dieta intencionada para longo prazo e não espere perder 3 a 4 quilos em uma semana. O seguro para sua saúde é perder uma média de 1 quilo por semana.

Siga a sua dieta e lembre que a sua vontade de perder peso tem que ser maior do que a sua vontade de comer. Pense do orgulho que você terá quando alcançar o peso desejado. Uma boa ideia para lhe manter motivado é escolha um prêmio que você vai dar a si mesmo quando alcançar a sua meta.

Lembre de que se você ceder a algum tipo de tentação e comer algo que não devia. Esqueça, e volte rapidamente para a sua rotina de dieta. Não fique pensando nesses pequenos erros – está no passado e não tem mais nada que você pode fazer para mudar o acontecido. Concentre-se no futuro e nos seus avanços.

Capítulo 10 – Mantendo o Peso Perdido

Se você seguir os conselhos que eu informei nesse livro você vai perder 10 quilos em 3 semanas, é garantido. Você vai se sentir muito realizado por ter conseguido perder o peso. Mas, o difícil é a manutenção do peso.

Um das coisas que você vai precisar continuar fazendo é uma rotina de exercício. Isso é crucial para manter o peso perdido. Mudanças são geralmente difíceis de se adaptar, mesmo que essas mudanças sejam positivas. Você tem a tendência de voltar a sua rotina normal e voltar a comer alimentos que não são bons para você. Se você perceber que está voltando a hábitos antigos, pare e volte ao caminho certo a mais rápido possível.

Se você ama comidas fritas, batata frita, por exemplo, ou doces como sorvete, você não precisa parar de comê-los completamente, mas sempre preste atenção ao tamanho das porções e a quantidade de calorias e gordura que está consumindo com estes alimentos. Lembre de comer até não está mais com fome e não precisa se sentir muito cheio até o ponto que não consegue nem se levantar da mesa.

Não fique obcecado se ganhar um quilo. É só aumentar o seu nível de atividade física e você vai perder esse quilo extra, é normal ter uma oscilação de peso diariamente. Espero que depois que você conseguir perder esses 10 quilos, você estará melhor informado dos alimentos que são bons para a sua saúde, como prepara-los e o que você não deve consumir. Quando você entender esse processo vai ser mais fácil de perder peso do que você imagina.

Se você continuar a seguir uma dieta saudável, evitando comidas que não tem nenhum valor nutricional que são calorias vazias e mantendo a sua rotina de exercício será mais fácil de manter o seu peso. Você vai está se sentindo melhor fisicamente e mentalmente, suas roupas também vão esta cabendo melhor. Se você continuar a seguir essa dieta saudável que lhe informei nesse livro, você vai perceber que não vai mais precisar ficar centralizando toda a sua atenção no seu peso, também será mais fácil de fazer a manutenção naturalmente.

Sempre fique de olho no prêmio. Não subestime o poder da mente. Usando a sua mente é a melhorar maneira de se motivar. Focalize a sua atenção em outros aspectos da sua vida e no desejo de manter o seu peso ideal, e lembre a vontade de manter o seu peso tem que ser maior do que a vontade de comer. Parabéns pela sua perda de peso e boa sorte no futuro em manter o seu peso saudável.