



AS SETE CHAVES

PARA O EMAGRECIMENTO



PETTERSON SOARES

NUTRICIONISTA

**ELABORADO PELO NUTRICIONISTA EX-OBESO
QUE ELIMINOU QUASE 60KG SEM CIRURGIA**



OLÁ, PRAZER!

Meu nome é Petterson Soares e nesse e-book que fiz com muito carinho, quero dividir esse e-book, onde vou te ensinar as 07 chaves para ter um emagrecimento sem ter o tão temido reganho de peso comendo o que gosta.

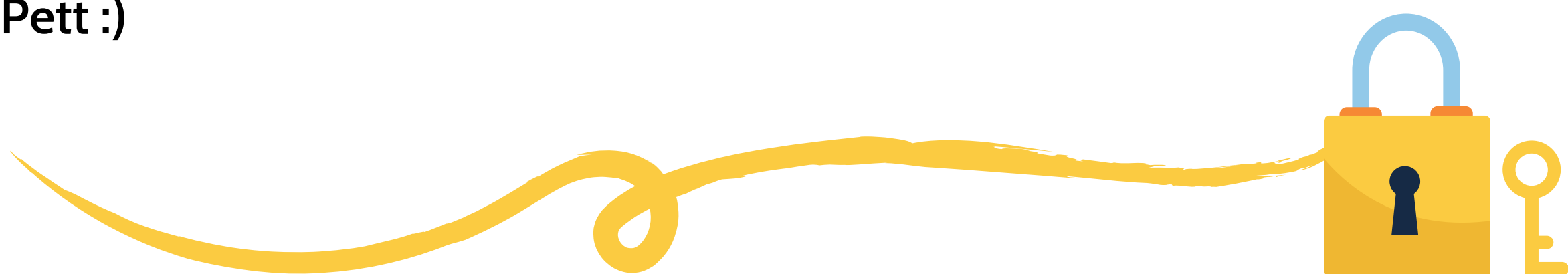


Para que você tenha um emagrecimento sem reganho de peso, você precisa aprender estratégias que vou te ensinar aqui e você poderá ver que conseguirá ter um emagrecimento bem sucedido Desde 2018 já realizo atendimentos para ajudar a transformar vidas de pessoas que buscam emagrecer, pois sei como é difícil. Desde adolescente, tive um grande motivo que me levou a fazer nutrição: minha mudança no estilo de vida, que me fez eliminar 58kg através de uma alimentação saudável e práticas regulares de atividade física. Desde o começo da graduação, eu já sabia que queria atuar na área de emagrecimento. Realizei uma extensão da minha graduação em Portugal, na cidade de Santarém, onde aprendi sobre a alimentação mediterrânea e estudei para conseguir implementar estratégias nutricionais que eles usam lá, na nossa alimentação aqui no Brasil. Logo após sair da faculdade, já comecei a minha primeira Pós Graduação em Tratamento de Obesidade e Emagrecimento. Mas, sei que algumas pessoas precisam melhorar a parte estética e fortalecer a musculatura, por isso, fiz uma outra especialização em nutrição esportiva. Com isso, adquiri um vasto conhecimento sobre grandes perdas de peso de uma maneira saudável e duradoura. Afinal, ninguém quer recuperar o peso perdido, quando se está em excesso, né?!

Fiz esse material com muito amor para te ajudar a nunca mais recuperar o peso perdido!!!

Boa leitura,

Pett :)





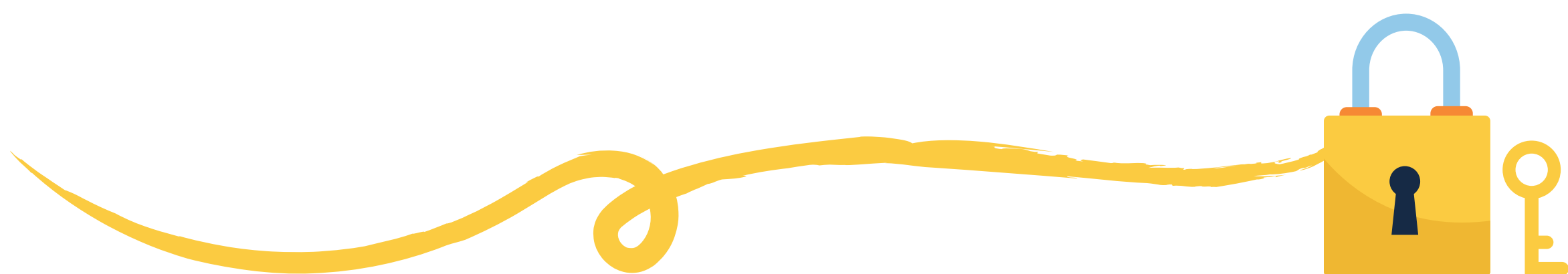
Emagrecer é como um jogo de quebra cabeça, as peças precisam se encaixar para você ter resultado.

Imagine que você está jogando um quebra cabeça e precisa encaixar as peças, para isso, você precisa entender o desenho. No emagrecimento é a mesma coisa, você precisa entender a base da alimentação para conseguir emagrecer e manter a perda de peso.

A escolha dos alimentos tem influência direta na satisfação do seu apetite e no tempo que levará para sentir fome, por isso, é mais que necessário ter a combinação de proteínas, carboidratos e gordura existentes nos alimentos, o tipo de carboidrato também faz diferença.

Quando você aprender a como se alimentar, será como se você aprendesse a encaixar as peças do quebra cabeça e assim, emagrecer!

Não existem alimentos proibidos para o emagrecimento!!!





01 – PRESTE
ATENÇÃO AO
TAMANHO DAS
PORÇÕES



Aprenda a pesar com os olhos, siga alguns exemplos

Sua mão fechada: tamanho médio de 1 fruta / 1 batata média/ 1 xicara de alimentos ou 1 copo de leite

A palma da sua mão: 1 bife de 100gr em média ou 1 filé de frango

A mão inteira: 150gr de carne ou 1 filé de peixe

1 fatia fina: produto que já vem fatiado do mercado

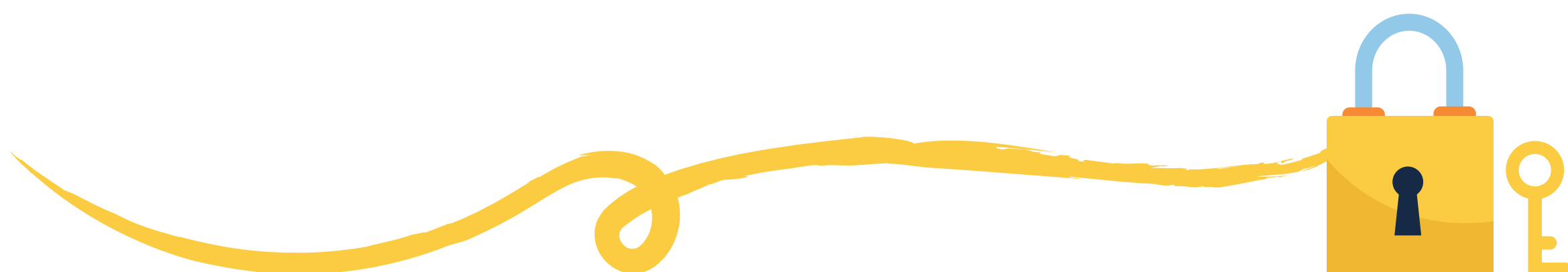
1 fatia média: fatia fina cortada em casa

1 fatia grossa: 1cm cortada em casa

1 colher de chá: 5ml

1 colher de sopa: 15ml

1 xícara = 1 copo ou 16 colheres de sopa: 240ml

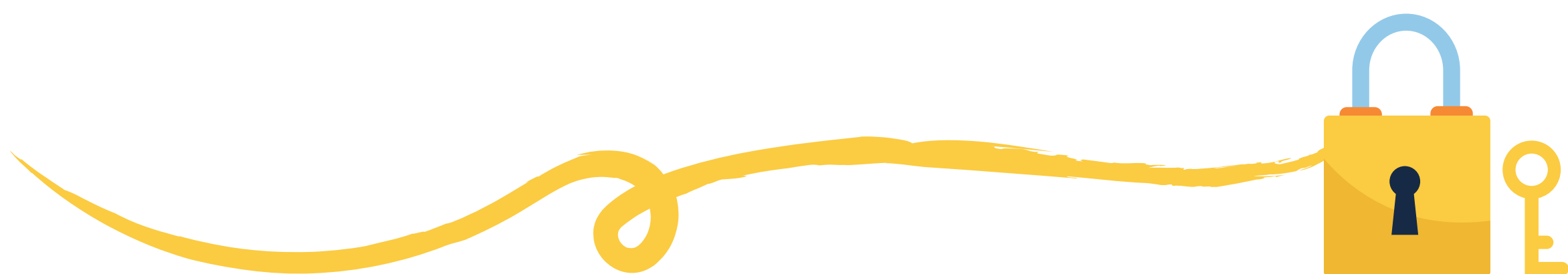




Quando comprar alimentos embalados tipo, biscoitinho de polvilho, amendoim e batata frita, evite comer direto da embalagem, pois pode comer bem mais do recomendado.

**MENOSPREGAR O TAMANHO DAS PORÇÕES
PODE PREJUDICAR SEU EMAGRECIMENTO!!!**

Observe ao longo dos dias o tamanho das porções, pois elas podem aumentar ao longo dos dias, fazendo com que você coma mais e não perceba.





2 – CONSUMA
PELO MENOS 3
FRUTAS E 2
VEGETAIS POR
DIA



Frutas e vegetais são ricos em fibras e por isso ajudam a te deixar mais saciado

Ajudam no funcionamento do intestino

Reduzem o risco de doenças do coração, como, por exemplo, infarto.

Auxiliam na melhora no colesterol

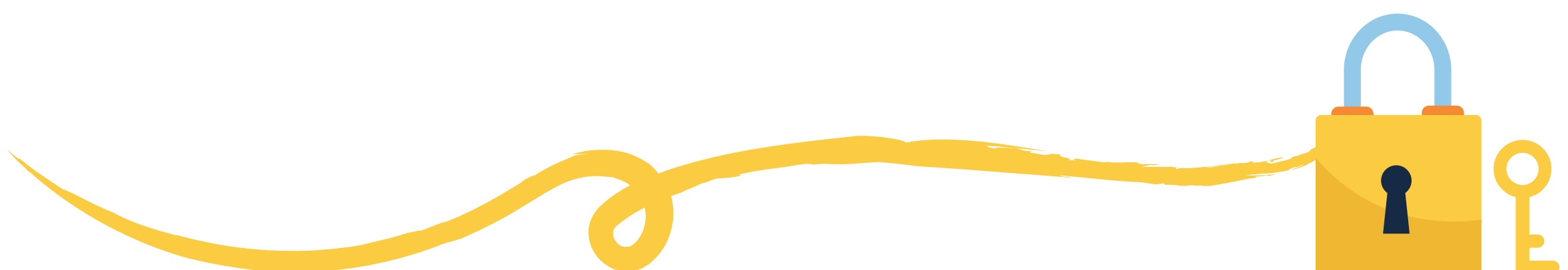
Possuem poucas calorias, principalmente os vegetais.

Na prática:

Intercale as frutas nos melhores horários do seu dia, você pode colocar 1 de manhã, 1 após o almoço e 1 no lanche da tarde

Para os vegetais, selecione 2 que você goste e tente comer no almoço e no jantar, no outro dia opte por variar em um vegetal diferente para não enjoar

DICA DE OURO: Quanto mais colorido for seu consumo de frutas e vegetais, mais nutrientes você estará consumindo e também estará blindando seu sistema imunológico.





3 – FAÇA DAS
FIBRAS SUA
MELHOR AMIGA

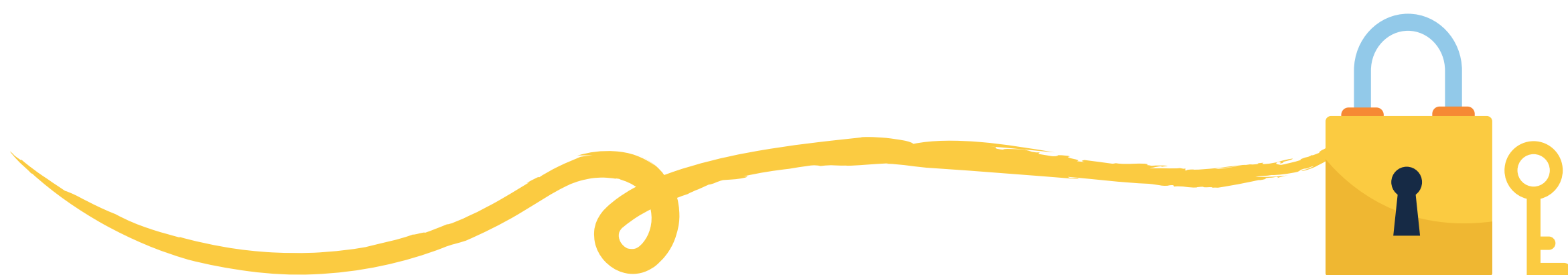


As fibras são a base para uma alimentação saudável e desempenham vários papéis importantes no organismo, por exemplo, a saciedade.

Alimentos integrais possuem mais fibras, pois não foram processados ou refinados.

Inclua mais alimentos integrais na sua alimentação, além de frutas e vegetais que possuem um alto teor de fibras também. Seu corpo e seu intestino vão agradecer.

NÃO SE ESQUEÇA, a fibra precisa de água, é a mesma coisa do cimento que precisa de água para formar a massa, a fibra precisa de água para formar o bolo fecal. Então, não se esqueça de se hidratar.





4 – NÃO SE
ESQUEÇA DE SE
HIDRATAR



Água hidrata, refresca, regula o metabolismo do organismo e não tem calorias

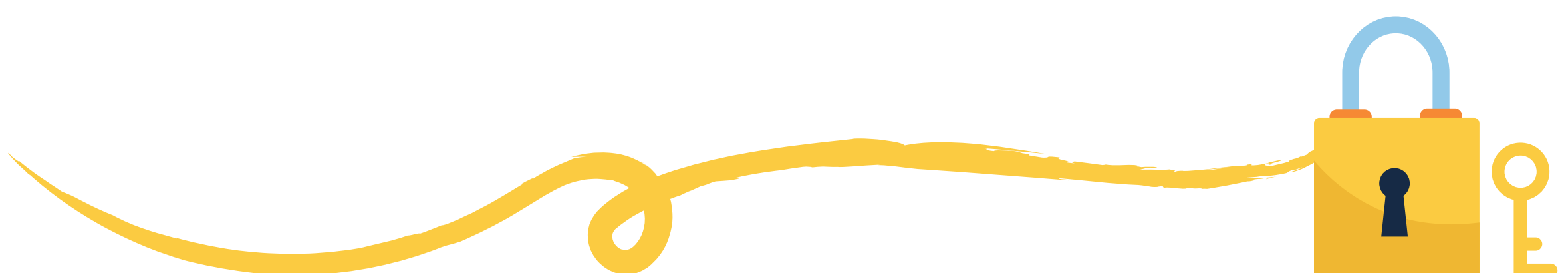
Existe uma conta fácil para você sempre se lembrar de quanto tomar por dia, essa é a fórmula:

PESO x 35 (é seu peso multiplicado por 35ml que é o mínimo de líquidos recomendado por dia)

Supondo que uma pessoa pese 100kg e ela faz a conta. $100 \times 35 = 3500$ que será 3500ml ou 3,5L que essa pessoa precisa tomar de líquidos por dia.

Agora faça a sua conta e separe no seu dia momentos para tomar a água.

Se precisar, use garrinhas, adesivos e até mesmo lembretes ou aplicativos no celular para apitar e te lembrar de tomar água.





5 - CONSUMA
PROTEÍNA PELO
MENOS 4X AO
DIA



Proteínas são alimentos de origem animal e vegetal: leite, carne, ovos, soja, lentilha, grão de bico, etc.

Opte sempre por carnes mais magras, pois elas têm **MENOS** calorias

As proteínas ajudam na musculatura e também na saciedade.

Na prática você pode comer:

Pão com ovo

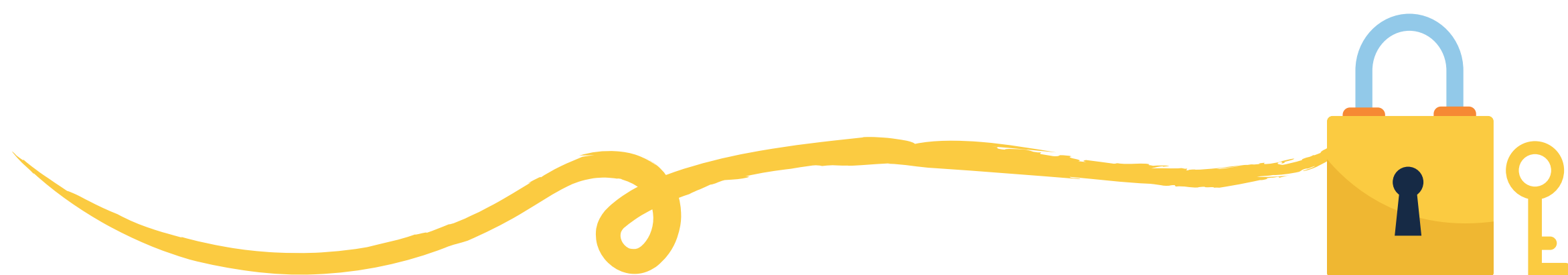
Crepioca

Tapioca com recheio de frango ou carne

iogurte com granola

Fruta com leite em pó

Esses são alguns exemplos que você pode incluir no seu dia.





6 – VOCÊ
PRECISA DA SUA
ROTINA DO
SONO



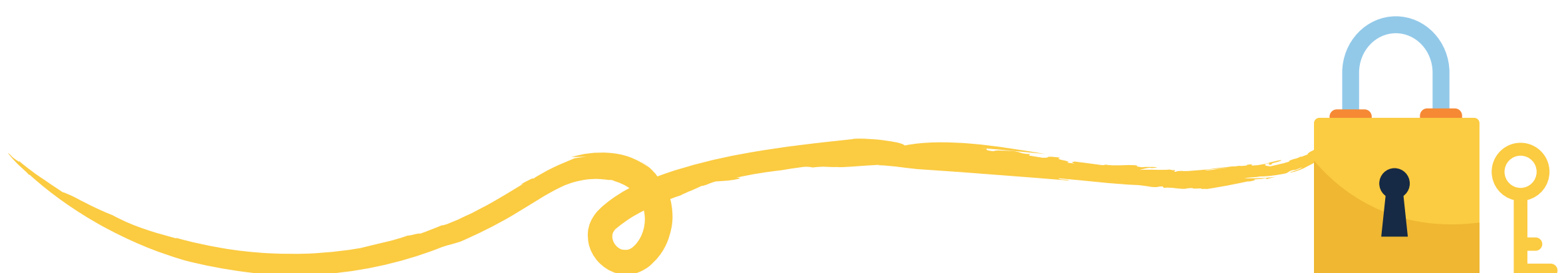
Temos o ciclo circadiano do sono que ocorre a noite enquanto dormimos e ele é essencial para manter as funções do organismo.

Quando o sono está desregulado o metabolismo fica alterado, o cortisol pode subir fazendo com que o emagrecimento seja dificultado.

O sono em dia melhora a função cognitiva, a memória e reduz as chances de desenvolver diversos tipos de cânceres.

Comece estabelecendo um horário para dormir, se no começo for difícil, tente deitar no ambiente mais escuro e evitar mexer no celular, para não atrapalhar esse momento.

Coloque uma meta de horário para dormir e para acordar. No começo pode ser mais difícil, mas com o passar dos dias, isso vai ficando mais fácil e seu corpo vai se adaptando a essa rotina.





7 - RESPEITE O
SEU TEMPO



Essa é uma das chaves principais para conseguir fazer as pazes com a balança.

Você precisa entender que seu corpo é único e seu processo de emagrecimento também.

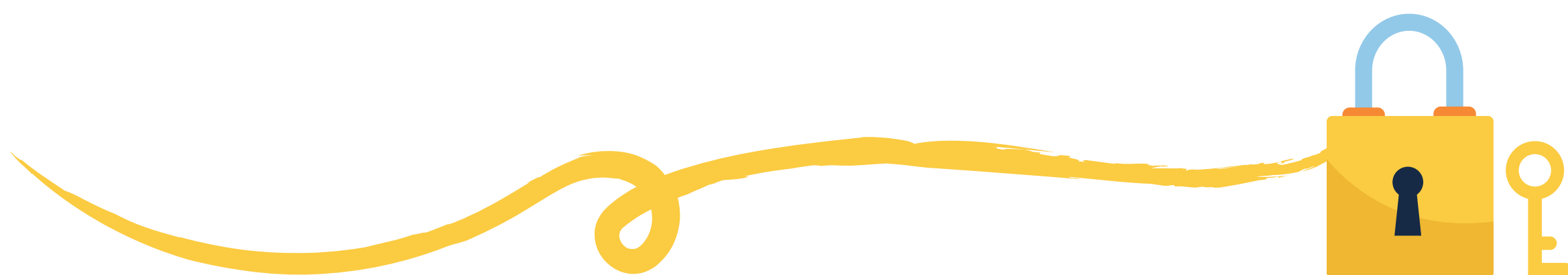
Não é porque outra pessoa emagreceu um período de tempo, que você emagrecerá no mesmo.

Comece a pensar de outra forma sobre emagrecimento.

USE AS PALAVRAS PODEROSAS: EU CONSIGO, EU SOU CAPAZ, EU SOU UMA PESSOA DETERMINADA E VOU CHEGAR AO MEU OBJETIVO!!!

A chave do sucesso é a constância, por isso, precisamos praticar todos os dias.

Você é capaz de chegar onde quiser, só precisar querer. Se eu estou acreditando que você é capaz, é porque eu sei que você vai chegar no seu resultado!!!





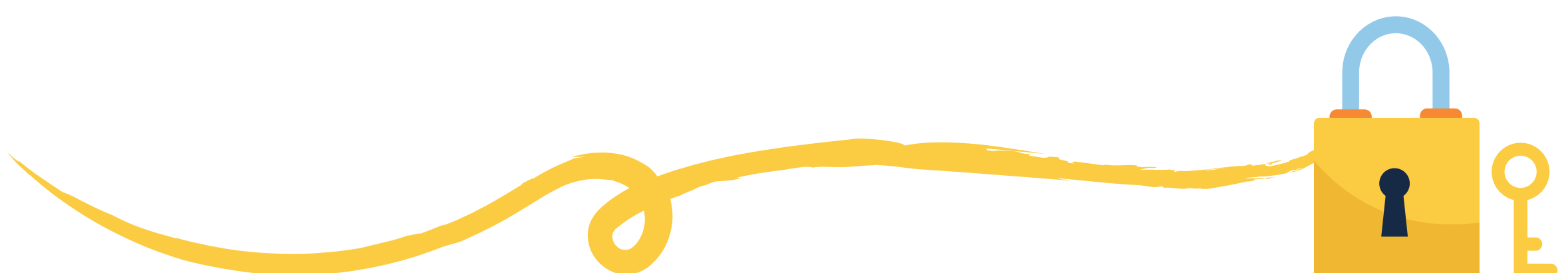
Que tal criar um planejamento de um passo a passo até seu emagrecimento? Faça como um roteiro, depois você irá comparar o resultado incrível que obteve. Transformando seu sonho em realidade.

Comece a se imaginar como seria se conseguisse seu objetivo, assim você já fica um com mais proximidade da sua meta.

Coloque metas mensuráveis na sua rotina diária: subir escadas sem dificuldades, usar um número de jeans menor, fazer algum exercício pelo menos 1 dia da semana. Quando alcançar a sua meta, você pode ir colocando metas novas até atingir seu objetivo.

Comece a colocar em prática essas 7 chaves a partir de hoje. O processo pode ser demorado, mas a vitória já está garantida!!!

Uma frase que sempre levo comigo, desde quando emagreci foi: **Aceite seus desafios, sem jamais desacreditar na sua capacidade de superação!!!**





CHAVE EXTRA DE
PRESENTE PARA
VOCÊ!!!



Agora que você chegou até aqui, tenho um presente a mais para você!!!

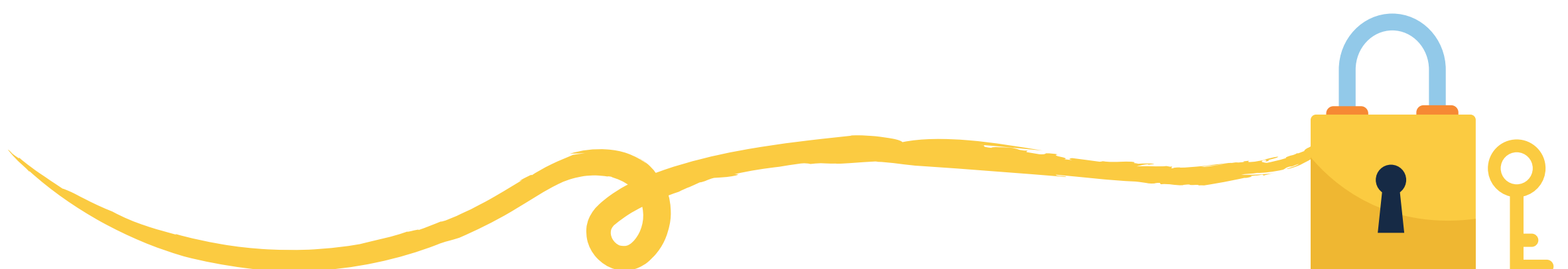
Vou te explicar sobre a combinação dos alimentos.

Antes de tudo, você precisa entender a definição de alimentos.

No mundo da nutrição temos os macronutrientes, que são as proteínas, gorduras e os carboidratos. São eles que dão energia para nosso corpo na forma de calorias.

Todo alimento possui esses macronutrientes. Os alimentos in natura, que são os sem processamento, possuem mais nutrientes, alguns mais que outros, como, por exemplo, o feijão, que possui mais carboidrato e proteínas, enquanto o queijo possui mais gordura e proteína.

Já sorvetes, bolos, batata frita e biscoitos são mais ricos em gorduras e carboidratos. Quando você aprende a combinar os alimentos, além de controlar sua saciedade você consegue emagrecer ou ganhar muscular.





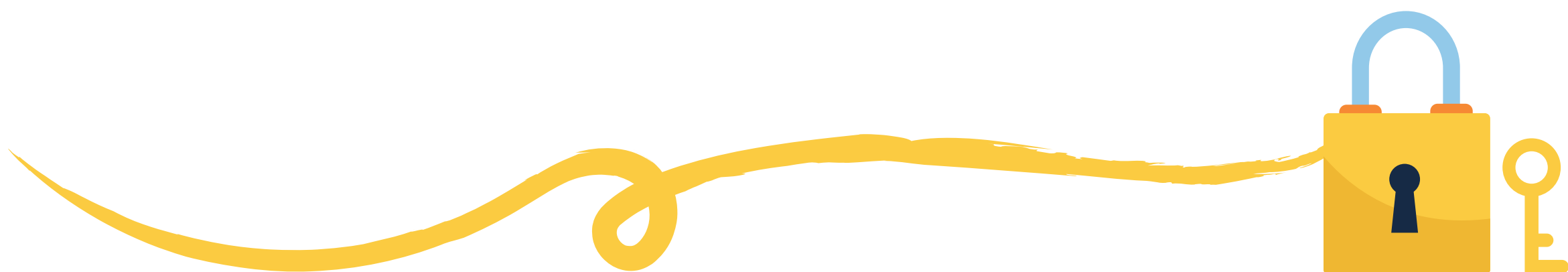
Veja alguns exemplos na prática que podem te ajudar:

ALIMENTOS RICOS EM CARBOIDRATOS	ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNA	ALIMENTOS RICOS EM GORDURA	ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNA E GORDURA	ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS, GORDURAS E PROTEÍNAS
ARROZ	FRANGO	BANHA DE PORCO	FILÉ MIGNON	LEITE INTEGRAL
PÃO	CARNE BOVINA	ABACATE	NOZES	IOGURTE NATURAL
BATATA	OVO	MANTEIGA	QUEJIOS	
MEL	PEIXE	MARGARINA	SEMENTES	
MILHO	TOFU	AZEITE		

Para ter um estilo de vida saudável:

Evite pular o café da manhã, pois, quando você pula a refeição, até o final do dia sua fome pode aumentar e quando chegar no jantar você acabará comendo mais.

Se você for comer fora, planeje seu dia, já sabendo que terá uma refeição mais calórica quando sair.





**AGORA CONTINUE COM SEU PLANO DE AÇÃO
PARA TER RESULTADOS!!!**

Crie um ensaio mental para conseguir manter o foco. Identifique a situação que impeça você de mudar, monte um cenário na sua cabeça e ensaie uma nova resposta para todas as suas situações difíceis.

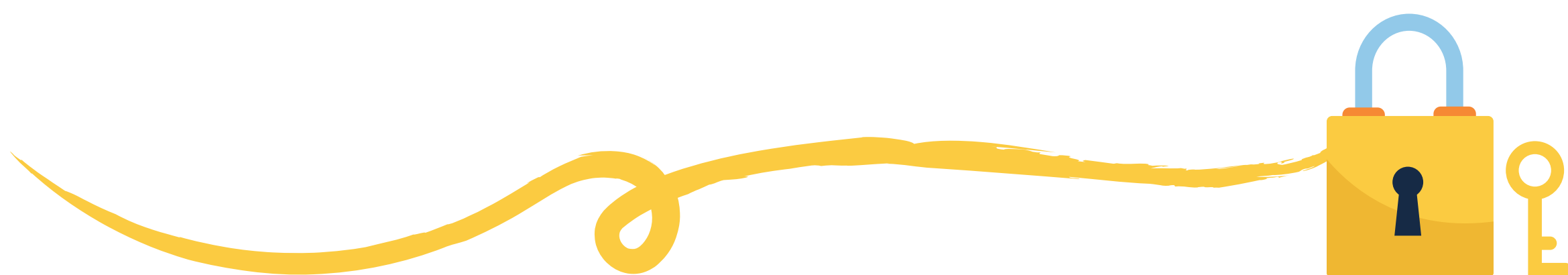
VOCÊ É UMA PESSOA RICA DE VALORES. NÃO SE ESQUEÇA DISSO!

Na sua vida, você já realizou muitas coisas usando todos os seus recursos internos, como paciência, confiança e determinação.

Essas experiências são suficientes para mostrar o seu potencial em alcançar suas metas!!!

LEMBRE-SE SEMPRE: UM PASSO DE CADA VEZ!!!

BEIJO DO NUTRI





PETTERSON SOARES

NUTRICIONISTA

NÃO É PERMITIDA A REPRODUÇÃO OU COMERCIALIZAÇÃO DO MATERIAL DA PLATAFORMA, SEJAM SUAS AULAS, MATERIAIS DE ESTUDO OU CONTEÚDO. QUALQUER PESSOA COMERCIALIZANDO ESTE TREINAMENTO OU PARTE DELE EM QUALQUER CANAL QUE NÃO SEJA NOSSO CANAL OFICIAL DE VENDAS, ESTÁ COMETENDO O CRIME DE PIRATARIA (ARTIGO 184 DO CÓDIGO PENAL BRASILEIRO). NESTES CASOS, TANTO O VENDEDOR QUANTO O COMPRADOR ESTÃO PRATICANDO CRIME CONTRA A LEI DE DIREITOS AUTORAIS.