

COMO COMEÇAR A DIETA FLEXÍVEL

5 PASSOS SIMPLES



...

Como se livrar de dietas restritivas

Seja bem-vinda à terra dos Unicórnios!

“O que são Unicórnios, Paula?”

Unicórnios são doces, guloseimas, delícias que você acreditava que não podia comer quando estava de dieta. E você pode comer unicórnios todos os dias! Acredite em mim!

Que alegria eu sinto em poder compartilhar agora o que eu vivo todos os dias com você. Vejo milhares de pessoas tendo suas vidas transformadas, sem restrições, recuperando o prazer de viver.

Afinal de contas, sabemos que ao redor da mesa é onde nós dividimos os melhores momentos. Você não precisa mais se sentir presa à comida, ok?

Meu principal objetivo com este "guia prático" é abrir os seus olhos para a possibilidade de ter **total controle sobre o seu peso**, sem ter que restringir, na sua dieta, os alimentos que você ama.

Se você aprender apenas os conceitos básicos de nutrição, e como realmente funciona a perda de peso e a queima de gordura, não será mais enganada por todas as "dietas da moda" que vê por aí.

Aqui, neste guia, eu não vou encher a sua cabeça com muitos cálculos de calorias e porcentagens de gordura corporal. Direi apenas os conceitos básicos da Dieta Flexível e a contagem de “macros”.

Este guia dará uma base para você começar a se afastar de uma vida de “efeito sanfona”, culpa, e de um relacionamento negativo com a comida, na direção de uma dieta bem mais sustentável e muito mais deliciosa!

A Dieta Flexível, também chamada de IIFYM (if it fits your Macros), pode trazer resultados surpreendentes.

Prometo!

Então, prepare-se!

O melhor está por vir!

Liderando o caminho para que as mulheres encontrem a liberdade nutricional, Paula é especialista em dieta flexível, estuda nutrição nos EUA, palestrante, campeã de biquíni WNBF nos EUA, e a mãe de muitos unicórnios.

Ela venceu suas lutas com a alimentação e a perda de peso, e já ajudou mais de 3000 mulheres a fazer o mesmo com seu curso, “Sua Última Dieta”.



O QUE SÃO *macros*?

Na maioria das dietas, o que importa é estar no controle da sua ingestão de calorias.

Com a Dieta Flexível, nós usamos um aplicativo gratuito de celular para rastrear o que comemos durante o dia.

Esse aplicativo mantém o controle de todas as calorias que ingerimos. Você simplesmente digita o que comeu e o aplicativo cuida do resto.

Mas, em vez de focar em calorias, concentramos nossa atenção em algo chamado "macros".

A palavra macros vem de **macronutrientes**, que são os três nutrientes que o nosso corpo necessita em grande quantidade para funcionar de forma eficiente.

Estes três macronutrientes incluem:

- gorduras,
- carboidratos,
- proteínas.

Os macros são a única fonte de onde vêm as calorias.

E como você logo ficará sabendo, emagrecer é algo simples: **coma menos calorias do que seu corpo precisa e você queimará gordura!**

Este conceito é chamado de "déficit calórico".

A propósito, todos os outros nutrientes são conhecidos como micronutrientes (micros).

Estes são vitaminas e minerais, mas não possuem nenhum valor calórico.

Veja o gráfico na página a seguir. Ele mostra os macros de todos os alimentos mais comuns!

TABELA DE MACROS

CARBOS

Pão
Cereal matinal
Arroz
Milho
Tapioca
Cuscuz
Macarrão
Aveia
Frutas
Frutas Secas
Batata Doce
Batata Inglesa
Inhame
Brócolis
Couve-flor
Cenoura
Verduras
Abóbora
Mandioca
Biscoito de arroz
Pipoca
Grãos
Mel
Balas/gomas

CARBOS + PROTEÍNA

Feijão
Quinoa
Iogurte
Leite desnatado
Ervilha
Grão de bico
Lentilha
Edamame
Soja

Paula

DIETA - FLEX

PROTEÍNA

Peito de frango
Peixe
Carne bovina magra
Queijo cottage (baixa
gordura)
Iogurte grego
Clara de ovo
Peito de peru
Whey (suplemento)

GORDURAS

GORDURA + PROTEÍNA

Ovos
Salmão
Bacon
Chia
Queijo cottage
Leite integral
Iogurte integral
Queijos
Ricota
Requeijão
Linguiça
Carne suína
Coxa de frango
Sobrecoxa
Asinha de frango

Abacate
Manteiga
Pasta de amendoim
Gema
Castanhas
Óleos
Azeite
Azeitonas
Linhaça
Maionese
Leite de coco
Creme de leite



CARBOS + GORDURAS (UNICÓRNIOS)

Donuts / Bolacha Recheada / Chocolate / Brigadeiro
Granola / Fritas / Salgadinhos de pacote / Sorvete / Bolo



Baixe a Tabela!

POR QUE CONTAR MACROS *em vez de calorias?*

Caloria é uma unidade de energia que fornece ao seu corpo a habilidade de usá-la para funcionar apropriadamente.

Nutriente é uma substância que fornece outras substâncias necessárias para sua saúde, como gorduras, carboidratos e proteínas.

Nutrientes também podem ser vitaminas e minerais.

O que vou dizer a seguir pode mudar sua vida...

Todas as calorias são iguais, porque uma caloria é, na verdade... **uma caloria.**

Assim, as calorias de um biscoito serão processadas da mesma maneira que as calorias de uma maçã.

A unidade de medida não muda com a comida em que ela está.

Entretanto, os nutrientes (gorduras, carboidratos, proteínas) não são criados de forma igual, porque são usados de forma diferente em nossos corpos.

Você está se perdendo? Vamos simplificar ainda mais.

Basicamente, calorias são calorias. E quando você quer perder peso, você tem que controlar suas calorias. É simples assim.

As calorias de um pedaço de bolo são tratadas da mesma forma que as calorias de um peito de frango.

Nenhum grupo alimentar engorda, assim como nenhum grupo alimentar faz você emagrecer.

Mas, é claro que você não pode comer bolo o dia todo.

Quando conta seus macros, você está simplesmente contando a quantidade total de proteínas, carboidratos e gorduras que consumiu em cada período de 24 horas.

A ideia é criar um equilíbrio saudável entre os três macros, para que você coma proteínas, carboidratos e gorduras suficientes todos os dias.

Quando você faz isso, seu corpo funciona da melhor maneira possível!

Focando no consumo de macros específicos para o seu corpo, de acordo com seus objetivos você pode conquistar o seguinte:

- construir e/ou manter massa muscular magra;
- queimar gordura corporal;
- aumentar a energia e a vitalidade;
- satisfazer as necessidades nutricionais para o seu corpo funcionar bem.

Cada macronutriente realiza uma tarefa determinada. Veja:

- proteínas auxiliam na saúde geral e na preservação muscular;
- carboidratos são a principal fonte de energia do corpo;
- gorduras ajudam a balancear e regular os hormônios.

Quando você foca em alcançar seus objetivos diários de macros, certifica-se de que eles estão cumprindo as funções específicas deles para manter o seu corpo mais saudável.

Como eu amo dizer **"você pode comer de tudo, mas não tudo!"**

Lembre-se que quando você foca em "bater" (alcançar) os objetivos diários dos seus macros, suas calorias vão se somar automaticamente.

Contando macros, você pode personalizar sua dieta para incluir as comidas que você ama na sua rotina diária.

Esta é uma abordagem bastante sustentável, porque você não vai precisar restringir ou rotular a comida como "boa" ou "ruim", mas, sim, poderá aproveitar qualquer comida com moderação, sem atrapalhar o seu progresso!

COMO *começar?*

Agora, eu vou explicar como você pode começar a contar macros.

Esta é apenas uma breve visão geral, mas mostrará o que seria necessário para você criar seu próprio estilo de vida flexível.

E tudo o que você precisa é de um celular, uma balança simples e uma forte vontade de aprender.

Ah! E também fé neste processo! Isto é muito importante!

Vamos lá?

PASSO 1 CALCULE SEUS CALORIAS E MACROS.

Antes de começar a contar seus macros, você precisa entender que a contagem de macros não é uma abordagem de “tamanho padrão”.

Cada corpo e cada pessoa necessita de uma proporção e quantidade diferentes de macros.

Afinal de contas, somos únicos!

Mas você pode ter uma boa idéia de quantas calorias deve comer para queimar gorduras.

Saiba que você precisa verificar constantemente como seu corpo está reagindo às calorias com que você o alimenta.

Você também pode consultar um(a) nutricionista aberto(a) a uma dieta flexível, e ele(a) não tentará restringir alimentos específicos de sua dieta.

Além disso, ofereço um treinamento completo, que mostra como encontrar as macros corretas, fazer ajustes e lidar com todos os desafios que você pode enfrentar ao iniciar este sistema.

Se você estiver interessada neste treinamento, falarei sobre no final deste ebook. .

Mas vamos encontrar um ponto de partida para você.

Use a seguinte calculadora on-line, chamada TDEE, para encontrar suas calorias e divisão de macros.

Sua proporção de calorias e divisão de macros são determinadas pelos seguintes fatores:



- Gênero (Gender)
- Idade (Age)
- Altura (Height)
- Peso (Weight)
- Nível de atividade física (Activity)
- Objetivos a serem alcançados

Calculadora Grátis (TDEE)

PASSO 2 COMPRE UMA BALANÇA DE COZINHA

Pesar a sua comida usando uma balança é essencial, se você quer ter sucesso na contagem de macros.

Algumas pessoas preferem medir a comida usando xícaras ou colheres, mas este não é o método ideal...

Sabe por quê? Se você estiver medindo manteiga com uma colher, haverá inconsistências na quantidade que você come.

Por exemplo: se você medir com uma colher de sopa, provavelmente ela terá de 10 a 20 calorias a mais, porque você estará medindo no "olhômetro".

Pode até não parecer que há uma grande diferença, mas se você fizer isso 5-10 vezes ao dia, serão de 50 a 200 calorias extras, e depois de uma semana isso pode chegar a 350-1400 calorias!

Se você usar uma balança para pesar sua comida, não haverá margem para erro, porque estará seguindo o número que aparecer na balança, todas as vezes.

Sua balança não precisa ser **chique**; ela só precisa ser capaz de medir os gramas digitalmente e com precisão.

[Clique aqui](#) para ver as balanças que eu recomendo.

É claro que, no começo, pesar sua comida pode ser um pouco chato. Mas, lembre-se: a contagem de macros funciona 100% das vezes em que é executada corretamente!

Tenha fé!

PASSO 3 ACOMPANHE O QUE VOCÊ COME AO LONGO DO DIA

Agora que você sabe quais são os seus objetivos diários de macros, e que tem uma balança para pesar a comida, é hora de falar sobre como rastrear tudo isso.

Hoje em dia, existem muitos aplicativos para inserir o que você come durante o dia.

Os dois mais populares são *MyFitnessPal* e *FatSecret*. Você vai encontrar facilmente na “app store” do seu celular.

Ambos são bons, mas eu prefiro o *MyFitnessPal*, porque ele possui um banco de dados maior.

Levará algum tempo para aprender a lidar com o aplicativo, mas depois de uma semana ou duas você vai adorar o controle que ele oferece.

Você usará o aplicativo para inserir tudo o que comer durante o dia.

Vai rastrear até quando beliscar, ok? A metade da fatia de torrada, o pedaço de doce na sua mesa, o açúcar que você coloca no seu café, etc...

Se tiver calorias, rastreie-as no aplicativo! (você não precisa rastrear temperos, café sem açúcar e bebidas sem calorias).

PASSO 4 DIVIRTA-SE COM A COMIDA!

Geralmente, as pessoas estão de dieta acham que devem, simplesmente, eliminar os alimentos que mais amam.

“Cardápios prontos” são apenas listas de coisas que você *não pode* comer, e uma pequena lista de coisas que *você pode*.

Não existem comidas milagrosas que irão fazer você perder ou ganhar peso!

Lembre-se: é a dose que separa o saudável do veneno!

Por exemplo, todos os carboidratos, não importa que sejam do brócolis ou dos biscoitos, irão se transformar em glicose (açúcar), que nosso corpo utiliza como combustível.

Diferentes tipos de carboidratos servem a diferentes propósitos; então, nenhum tipo de carboidrato é “bom” ou “ruim”.

Carboidratos simples, como os açúcares encontrados no Gatorade, são uma fonte de energia rápida para pessoas durante a prática de exercícios, enquanto que carboidratos complexos, como a batata-doce, fornecem maior valor nutricional, como fibras e vitamina A.

Mas não se engane! O conteúdo do nutriente e a qualidade da comida são muito importantes.

Na verdade, eu a encorajo a focar a maior parte de sua dieta nos nutrientes e comidas pouco processadas.

Eu estou simplesmente explicando que a **quantidade** que você come é muito mais determinante nas mudanças gerais do seu corpo do que o tipo de alimento que você come.

Assim como acontece na hora de gastar seu dinheiro, você tem a flexibilidade de reorganizar a quantidade de macros que deseja consumir em cada refeição para conseguir acomodar seus compromissos e preferências pessoais.

Por exemplo, se você sabe que irá jantar fora, pode consumir menos carboidratos e comidas gordurosas durante o dia, para aproveitar os macros economizados no restaurante!

Com esta abordagem, você não precisa mais ficar presa na mentalidade restritiva que gera dietas de “tudo ou nada”, e ciclos de compulsão alimentar.

Eu ensino às minhas alunas como "administrar" suas comidas favoritas dentro do “orçamento de macros” (suas metas diária de proteínas, carboidratos e gorduras) através da **regra 80/20**.

Eu recomendo que pelo menos 80% seja densa em nutrientes, deixando os outros 20% para você se dar um carinho do mundo dos unicórnios. :)

Eu acredito que praticar a moderação é a chave para um estilo de vida balanceado (e um estômago feliz).

Restrição não sobrevive por muito tempo!

PASSO 5 APRENDA A COMER FORA CONTANDO MACROS

Pode parecer mais difícil bater os seus macros quando você come fora, mas não é impossível.

A contagem de macros é um estilo de vida que você pode levar para sempre. Por isso, é fundamental para o sucesso a longo prazo que você pratique o hábito de contar os macros quando comer fora.

É importante notar que a maioria dos restaurantes não fornecem as informações nutricionais.

Aqui é onde a flexibilidade em cena!

Faça o download do gráfico da página a seguir para ajudá-la a entender os tamanhos das porções. Seguir essas diretrizes dará uma enorme vantagem ao comer fora.

Você não vai ser 100% precisa com seus macros, mas não se estresse. Apenas seja cuidadosa na hora de pedir, e faça o seu melhor para olhar atentamente as porções!

Uma refeição fora da sua meta não irá arruinar o seu progresso! Juro!

PORÇÃO NA MÃO

@theflexibledietinglifestyle

PAULA *dieta.flex*



[Download do Gráfico](#)

A PARTE QUE FALTA, *Fibra!*

É fato. Não dá pra negar que, quando estamos em déficit calórico (emagrecendo), sente-se uma “fominha” aqui e acolá.

Por isso, vou falar rapidinho das fibras. **As fibras ajudam na saciedade.**

Pancinha cheia, sorriso no rosto!

Você já viu a quantidade de 100 gramas de abobrinha? É um balde!

Geralmente, é recomendado que mulheres consumam entre 20 g-25 g de fibras por dia.

As fibras são carboidratos complexos, divididos em *solúveis* e *insolúveis*. Elas controlam o colesterol, reduzem o nível de açúcar no sangue e fazem um bem tremendo para o nosso sistema digestivo.

Se as frutas (não em forma de sucos), verduras (folhas e legumes), legumes (feijão, grão de bico) e os cereais integrais (aveia, arroz integral, farelos...) fazem parte do seu dia a dia, você já deve estar consumindo a quantidade adequada para as suas necessidades!

Algumas pessoas reclamam que as fibras causam estufamento na barriga. Isto provavelmente está acontecendo devido à alta concentração de fibras em uma só refeição.

Tente espaçá-las!

Eu costumo dividi-las entre as 5 refeições que faço. Desta forma, não sinto meu estômago pesado.

PALAVRINHAS

Finais

Seguindo estas 5 etapas, você terá uma visão muito clara de como funciona a contagem de macros e a Dieta Flexível.

Todo mundo adora esse sistema? Claro que não.

Às vezes, pessoas gostam de seguir um cardápio pronto. Elas não se importam em não poder escolher seus próprios alimentos, e quando vão a eventos sociais, bem... elas apenas têm que assistir aos outros comendo! rsrsr

Mas, falando sério, eu entendo. ***Não existe uma melhor dieta correta!*** A chave do sucesso é encontrar a que funciona para você!

Você tem o poder de emagrecer de forma permanente, e merece a liberdade de fazer isso sem tirar a alegria de viver!

A Dieta Flexível transformou a minha vida!

Depois de anos sofrendo com dietas restritivas — e nunca gostando dos resultados — encontrei a minha salvadora!

E agora ajudo a transformar milhares de vidas, ensinando os fundamentos da Dieta Flexível.

Não importa se você tem 2 ou 22 kg para perder, contar macros vai ajudar você a chegar lá, e também ajudará a manter a sua nova forma física, que você trabalhou duro para conseguir!

Comece sua jornada comigo, e mude a maneira que você pensa em dieta para sempre!

Há quanto tempo você sofre com dietas?

Efeito sanfona constante...

Dietas restritivas raramente funcionam.

Não é a hora de assumir o controle do seu bem-estar e parar de depender de outras pessoas para ter cardápios que você odeia?

A solução para o emagrecimento sustentável é muito mais simples do que você pensa!

"SUA ÚLTIMA DIETA" *Meu treinamento completo*

Junte-se a mim e às outras mulheres inspiradoras que querem ter controle das suas dietas.

Entenda tudo sobre como meu curso irá ajudá-la a emagrecer, comendo todos os alimentos que você ama, todos os dias.

Este é o único curso que utiliza minha técnica exclusiva para aplicar a dieta flexível na forma mais leve, fácil, e sustentável.



ASSISTA ESTE VÍDEO SOBRE O CURSO

Clique aqui!



PaulaDietaFlex, LLC

Instagram - www.instagram.com/pauladietaflex

Email - unicorn@pauladietaflex.com

*As informações fornecidas neste material é de propósito educacional, para transmitir conhecimento sobre saúde e nutrição. Este conteúdo não é, e não deve ser usado para diagnosticar ou tratar condições médicas. Supervisão médica é indispensável para alguém com qualquer condição médica ou transtorno alimentar.