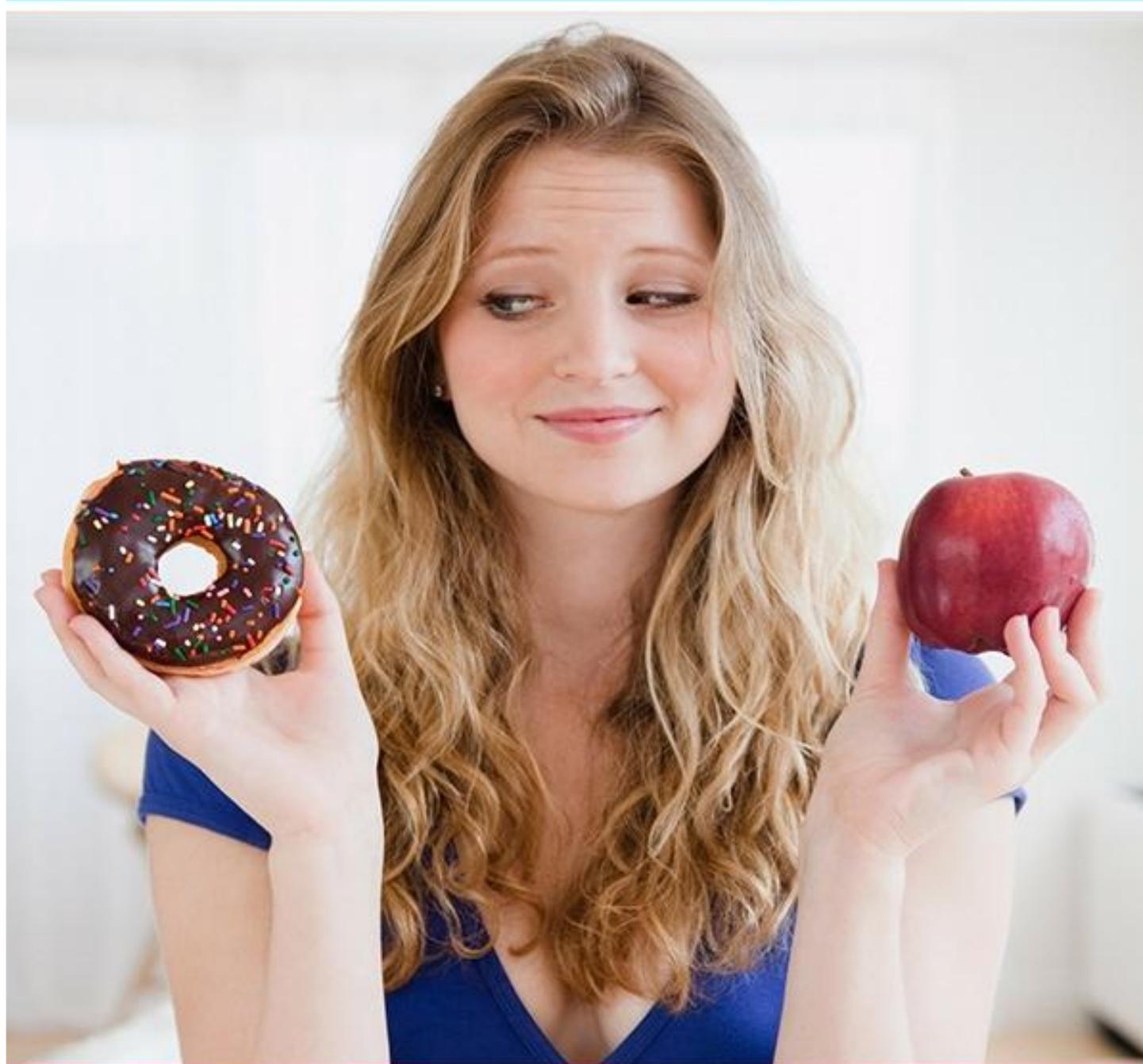


20 ARMADILHAS MENTAIS E COMPORTAMENTAIS QUE IMPEDEM SEU EMAGRECIMENTO

DRA. PATRICIA LEITE



**O QUE FAZER PARA
EVITÁ-LAS E EMAGRECER
SEM NEM PERCEBER!**



INTRODUÇÃO

Emagrecer sem precisar sofrer com dietas pesadas e sem muito esforço. Parece um sonho, não é mesmo? Pois saiba que esse sonho pode estar mais próximo da realidade do que você imagina. É possível perder peso sem ao menos pensar no que está fazendo.

A chave para fazer com que isso aconteça é realizar pequenas mudanças de hábitos no dia a dia, que não mudam bruscamente a rotina. Vou mostrar agora diversas armadilhas mentais e comportamentais que atrapalham o seu emagrecimento, muitos delas sem nem que você se dê conta. E vou mostrar o que você pode fazer para evitá-las!

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



1. Mentalidade tudo ou nada



Ninguém é perfeito, especialmente em se tratando de fazer dieta. Um comportamento de tudo ou nada pode fazer um pequeno deslize se transformar numa semana (ou mais) de escape da alimentação adequada.

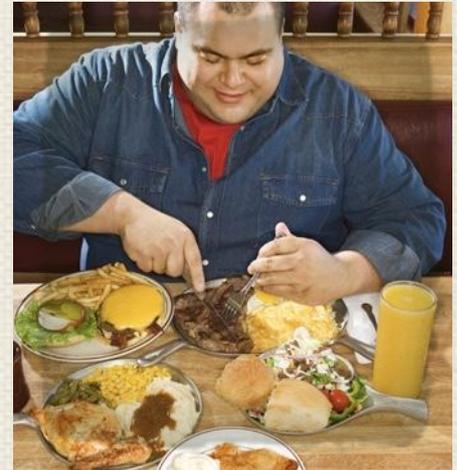
Se você der uma escapada da dieta, não jogue a toalha de uma vez. Volte aos trilhos na sua próxima refeição. Acontece muito da pessoa no almoço acabar comendo uma sobremesa e por conta disso já considera que é melhor “chutar o balde” naquele dia, já que cometeu um deslize. Então come mal no lanche, no jantar e antes de dormir.

Um caída em tentação de 150 calorias, vira um bomba de 1000 calorias no final do dia. E se ficasse apenas em um dia, não era dos piores. O mais comum é que esse dia todo errado se transforme num passe livre para o resto da semana, na expectativa de que na

próxima segunda-feira dê para iniciar direito a alimentação correta.

2. Reação em Cadeia

O controle de estímulos envolve aprender quais as situações sociais ou ambientais que parecem encorajar uma alimentação indesejada, e então modificá-las. Por exemplo, você pode aprender a lidar com vários gatilhos que aumentam a probabilidade de você comer demais ou comer errado.



Se você come mal enquanto assiste televisão, ou quando há coisas de comer à vista, ou quando você está com determinado amigo, por exemplo. Você então pode tentar mudar a situação, como ao separar a associação de comer da situação (não coma quando está assistindo televisão), evitar ou eliminar a situação (não deixe alimentos à vista) ou mudar as circunstâncias cercando a situação

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



(planeje encontrar o amigo em um local sem alimentos).

No geral, alimentos visíveis e ao alcance são situações que causam alimentação não planejada. O importante agora é você entender que é muito difícil você trocar um hábito imediato sem substituí-lo por uma alternativa positiva.

3. Você acredita que a felicidade só começa quando atingir o peso ideal



Se você não está somente insatisfeito com o seu corpo, mas também infeliz e não consegue parar de pensar e dizer o quão gordo está e como encontrará a felicidade apenas quando atingir o peso ideal, pode ser que você esteja obcecado

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



com a sua dieta e com o objetivo de atingir o físico que considera perfeito.

Realmente é importante reconhecer o problema do excesso de peso e lutar para resolvê-lo, mas ocupar a mente apenas com ele e depositar todas as suas esperanças de felicidade



nele pode ser um indicativo de que existem outras questões emocionais que você precisa resolver para aprender a se amar e se aceitar, seja com quilos em excesso ou estando em boa forma.

Além disso, toda essa obsessão pode fazer com que você coloque uma pressão excessiva em si mesmo, para alcançar a perfeição, algo que é impossível e injusto com qualquer ser humano, afinal todos somos suscetíveis a erros.

É uma boa agir "como se": Não espere "depois que eu perder peso" para tirar as

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)





férias, visitar uma amiga distante ou tentar aquela aula de dança. Viva seus objetivos agora e aproveite-os ao longo do caminho.

Imagine que você já está no seu peso objetivo. Como você está se sentindo? O que você comeria? O que você beberia? Como seria o seu dia? O que você está deixando de fazer até atingir esse objetivo?

Se programe agora e mude sua mentalidade do "modo de punição" para uma recompensa e capacitação para ficar motivado para perder peso.

4. Você se pesa com muita frequência

A balança pode ser uma ferramenta útil para medir o seu progresso, mas muitas pessoas têm o hábito de se pesar com muita

frequência. Embora algumas pesquisas mostrem que as pessoas conseguem uma melhor manutenção do peso corporal se pesando diariamente, o mesmo não pode ser dito para perder peso.



As pesagens diárias (ou pesagens múltiplas por dia) apenas prejudicarão sua motivação na dieta com uma montanha-russa de emoções e podem fazer com que você fique assustado ou desmotivado por aumentos temporários na balança, que não tem nada a ver com gordura corporal.



Em vez disso, é muito melhor subir na balança uma vez por semana - ou mesmo a cada duas semanas - para monitorar seu progresso.

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



5. Atacar a comida que mais gosta primeiro quando está faminto

Tem uma coisa que vejo acontecer com uma frequência enorme. A pessoa fica faminta, abre a geladeira e vai direto na comida que mais gosta. Pode ser doce ou salgado, não faz diferença. A pessoa abre a geladeira e tem uma mousse de chocolate, por exemplo.

Junta o prazer daquele sabor com a fome e a pessoa detona aquela mousse quase toda. A pessoa chega do trabalho e faminta pega um pacote de amendoim e acaba comendo tudo, ou grande parte.



De repente bateu uma fome no meio da tarde, então a pessoa pega o pacotinho de M&M,

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



aquele chocolate tipo confete, e come tudo. Isso é muito problemático porque esse ataque de comilança pode render mais de 1000 calorias ao corpo com frequência.

É preciso saber controlar a fome, aprender a lidar com o seu saciar do prazer, desfrutar das coisas que você ama e ter um plano base de boas escolhas alimentares que vai conectar toda a vida saudável que você deseja. Fica tranquilo que eu tenho um plano desse para você e depois vou te mostrar.

6. Levar as travessas ou panelas de comida para a mesa



Sirva-se na cozinha. Assim que terminar de preparar a comida, não leve as panelas para a mesa de jantar. Deixe-as no fogão e sirva-se diretamente da cozinha mesmo.

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



Isso é importante porque quando a comida fica disposta na mesa, as pessoas podem ficar mais tentadas a repetir o prato, mesmo que já tenha comido o suficiente, especialmente se terminarem antes que as outras pessoas da casa. Essa tática ajuda a diminuir o consumo de alimentos em 20% diariamente.

Sirva-se na cozinha e deixe apenas saladas e vegetais na mesa. Se você tem o costume de comer com a família e dispor todos os pratos à mesa para que as pessoas se sirvam conforme queiram, é provável que você coma além do necessário.



Isso acontece porque é mais fácil servir-se de algumas colheradas a mais mesmo depois de estar satisfeito. Com a comida ao seu alcance, a vontade de comer aumenta e o

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



pensamento de “só mais uma colherada” fica difícil de conter.

Por isso, é melhor servir-se antes de se sentar e deixar na mesa apenas saladas, vegetais e alimentos que não vão afetar negativamente a sua dieta.

7. Não coma direto do pacote



Quando você não vê o quanto está comendo, a probabilidade de comer mais do que o devido é muito maior. É importante se dedicar em separar porções adequadas de cada alimento

antes de comer, para evitar comer em demasia.

Use um prato ou uma tigela para realmente ter uma ideia da quantidade de comida que você está ingerindo e assim será mais fácil controlar suas porções e comer menos.

8. Não faça compras com fome



Parece óbvio, mas quando estamos com fome, não pensamos de forma inteligente quando o assunto é comida. Fazer compras com fome é garantia de uma compra com maior teor de caloria, conforme vários estudos já comprovaram.

O ideal é fazer compras depois do café da manhã em um final de semana e com uma lista de compras em mãos. Assim, você terá a garantia de uma compra mais coerente com o tipo de dieta que você quer seguir, sem correr riscos de comprar aquelas guloseimas que vão te fazer sair dos trilhos.

9. Não coma assistindo TV ou mexendo no celular

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



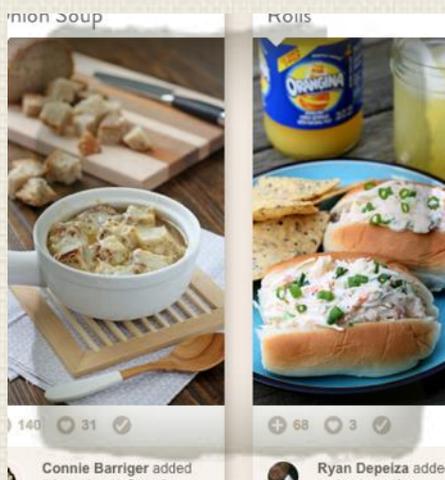
Sempre que comemos distraidamente, comemos em excesso. Comer assistindo à TV ou mexendo no celular não é uma boa combinação, pois perdemos a conta da quantidade que estamos comendo e não prestamos atenção no que já ingerimos.



Isso pode fazer com que a sensação de saciedade seja menor, já que nosso cérebro não identificou o quanto comemos. Por isso, separe pelo menos meia hora do dia para que cada refeição seja feita com calma e sem distrações.

10. Ficar olhando fotos de guloseimas nas redes sociais

Todo mundo deve conhecer um amigo ou seguir o perfil de alguém que de vez em quando – ou quase sempre – posta fotos das guloseimas que come nas redes sociais.



O problema para quem está lutando contra a balança é que ver essas imagens atíça o desejo e pode fazer com que ela caia na tentação de comer o que não deve. E mesmo que a pessoa seja forte e consiga

vencer o desejo, provavelmente se sentirá frustrada ao ver as fotos apetitosas e saber que não pode saborear a comida em questão.

Sendo assim, a dica aqui é deixar de seguir alguns destes perfis – a não ser que seja uma pessoa muito próxima de você, que pode ficar chateada com o “unfollow”, aí o jeito é não entrar tanto na página dela – e procurar contas de usuários que oferecem dicas de alimentação saudável.

No Revolução Corporal eu explico tudo sobre pessoas e ambientes tóxicos e como evitar isso para não atrapalhar sua vida. Esses ensinamentos são muito poderosos porque são fatores críticos.

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



11. Usar os exercícios físicos para compensar a comilança ou fazer a comilança como um prêmio pelo exercício



Cuidado para não cair na comilança de alimentos não saudáveis e utilizar os exercícios físicos como forma de compensação. Isso não somente estimula a criação de um relacionamento nada saudável com a comida como também pode promover o ganho de peso.

Em geral a comilança tem mais calorias do que você vai gastar no exercício e principalmente o corpo não faz essa matemática tão simplificada de queimar aquele guloseima.

É essencial ter em mente que a prática de atividades físicas não está ali apenas para

compensar os excessos na alimentação, mas que é um hábito positivo que não apenas serve como complemento da dieta no processo de emagrecimento mas também faz bem à saúde. O exercício impacta vários hormônios e seu metabolismo.

Também é um enorme erro achar que porque fez exercício você ganhou um passe livre para a comilança já que está com um crédito positivo. Pesquisas já indicaram inclusive que as pessoas tendem a comer muito mais calorias do que acreditam terem gastado no exercício.

12. Manter a dieta em segredo

Seguir uma alimentação diferente da habitual de outras pessoas não é exatamente a tarefa mais simples do mundo. E isso pode se tornar ainda mais complicado quando os seus familiares, amigos e colegas de trabalho



[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



vivem te oferecendo docinhos, salgados ou te convidando para tomar um sorvete depois do final do expediente.

Para evitar que isso ocorra, tenha certeza de que todos eles saibam que você está passando por um processo de mudança na alimentação e que não quer saborear essas guloseimas a todo o momento. Não precisa falar que você não come mais isso, apenas que não quer sempre ou em determinados momentos. Só assim eles terão noção de que não devem ter essas atitudes e quem sabe até te chamarão para um programa mais saudável como uma ida à academia ou uma caminhada no parque.



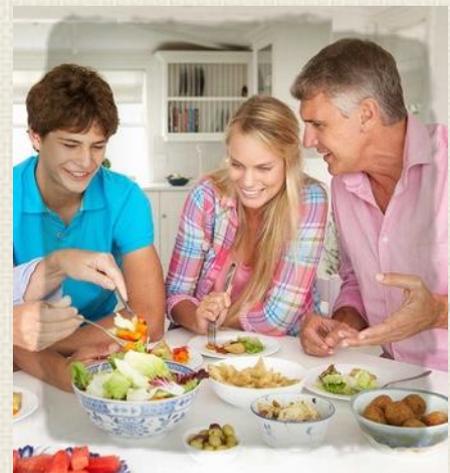
Uma dieta que funciona requer um sistema de apoio. Ter apoio funciona. Quem está à sua volta diariamente? Eles apoiam sua jornada por um estilo de vida saudável? Seria melhor para eles se

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



Você ficasse 15 quilos mais pesado? Sua amiga está secretamente mais feliz porque é mais magra e consegue mais atenção? Seu marido está secretamente mais feliz por você estar acima do peso porque assim ele pode se esconder de seu próprio problema de peso? Ou quem sabe assim ele fica com menos ciúmes?

Essa é uma jornada difícil que fica mais difícil com pessoas que não te apoiam, ou pessoas que querem te apoiar mas inconscientemente dificultam as coisas para você. Não é realista deixar sua família ou melhor amiga se eles não apoiam seus esforços de perda de peso, mas você pode encontrar pessoas que apoiam suas metas.



13. Não planejar

Você não pode adivinhar quando é que aquela fome incontrolável surgirá, mas pode se

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)





preparar para não atacar doces e guloseimas quando isso acontecer. É justamente nesse momento em que a fome bate que as pessoas acabam optando por consumir comidas não tão saudáveis e que não contribuem com a perda ou manutenção do peso.

Para não permitir que isso aconteça, é fundamental planejar as refeições com antecedência e ter sempre por perto lanchinhos mais saudáveis como frutas ou chips de vegetais. Assim, quando o estômago roncar você não terá nenhuma desculpa para atacar a comidinha que não deve.

14. Comer algo não saudável antes de ir ao supermercado

Pesquisadores da Universidade de Cornell descobriram que comer algo saudável, nutritivo, antes de ir fazer as compras no



supermercado, como uma maçã por exemplo, pode fazer com que a pessoa compre 25% mais frutas e legumes do que normalmente faria.

Menos itens açucarados no seu carrinho significa que haverá menos itens açucarados em casa, e conseqüentemente dentro do seu corpo. Eu já te falei da importância de não ir com fome ao supermercado. Agora estou te dando essa dica de comer saudável para estimular compras saudáveis.

E fuja da zona de perigo do supermercado. Agora que você já comeu a sua maçã, evite passar nos corredores do supermercado cheio de comidas açucaradas, pois assim será mais fácil de resistir a elas.

15. Deixar que o estresse tome conta de você

O estresse é uma importante resposta fisiológica, mas ao mesmo tempo é projetado para lhe dar a energia para, por exemplo, fugir de um animal selvagem.



Porém, não faz tão bem quando você está sentado na sua cadeira do escritório em frente de uma lista enorme de coisas para fazer. Quando o estresse começa a interferir em sua capacidade de viver uma vida normal é considerado “crônico”, e é quando ele pode ter grandes efeitos a longo prazo em sua saúde.

Tem sido comprovado que ele cria tensão e dor muscular, e normalmente aumenta a frequência cardíaca e pressão arterial, podendo contribuir para doenças do coração, além de que pode aumentar o risco de diabetes tipo 2 nas pessoas e cria uma série de outros problemas gastrointestinais, sistema nervoso e reprodutivo.

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)





Além do estresse provocar efeitos diretos no organismo, ele ainda faz você comer muito mais, especialmente besteiras. Somente por causa do estresse, uma pessoa pode passar a comer, sem perceber, mais de 500 calorias por dia somente de besteirinhas. Mas é claro que pode ir muito além disso, se consideramos o que a pessoa efetivamente está consciente como alguns drinks, uma jantar inapropriado, alguns salgados de tarde, etc.

16. Ficar sentado por muito tempo

O ato de ficar sentado o dia todo tem sido comparado ao ato de “fumar” de outras gerações (guardadas as devidas proporções). É difícil acreditar que tal ação (ou não ação) tão mundana e corriqueira pode ter um impacto tão grande



[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



na saúde das pessoas. Mas sim, isso é muito ruim. Uma pesquisa mostrou que passar longos períodos sentado, ou seja, mais de três horas seguidas, aumenta significativamente o risco de uma série de problemas de saúde. Sem contar que isso faz com que você gaste muito menos calorias.

17. Não mastigar direito



Temos a péssima tendência de não mastigar completamente os alimentos, principalmente quando não prestamos atenção no que estamos comendo.

Se você é uma dessas pessoas que come depressa, muito provavelmente está comendo mais do que deveria. Mastigar cuidadosamente cada mordida pode ajudar a dar maior sensação de saciedade, reduzindo consideravelmente a quantidade de comida necessária para isso.

18. Se influenciar por truques de marketing nos rótulos

O marketing é uma ciência perigosa quando o assunto é saúde. Para vender mais, as empresas de alimentos usam técnicas para que um produto pareça mais saudável do que realmente é.



Pesquisas já mostraram, por exemplo, que as pessoas tendem a comer maiores quantidades de alimentos em que a embalagem mostra quantas calorias ele possui ou quando a quantidade de alguma vitamina está destacada.

Outro dia uma pessoa chegou para uma consulta eu me falou que comprova determinados alimentos no mercado. Um deles eu acho que era uma lasanha que tinha ômega-3. Ela falou isso para mim super satisfeita porque era uma lasanha light e que

tinha ômega-3. Mas a verdade é que mesmo sendo light comparada a outras, ela era cheia de carboidratos, gorduras e calorias. E a quantidade de ômega-3 era mínima.

Por isso, confie mais em alimentos naturais, que não precisam de propaganda para afirmarem que são saudáveis. Comer menos não é garantia de emagrecimento, já que é preciso manter uma alimentação balanceada e saudável para que o organismo trabalhe de forma a eliminar a gordura extra.

19. Proibir-se de comer guloseimas



As guloseimas que tanto gostamos de comer realmente prejudicam a nossa forma física, mas proibir-se de saboreá-las também pode fazer mal ao nosso processo de emagrecimento. Como? É que uma hora ou outra a gente pode não

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)



conseguir resistir mais ao desejo e acabar comendo-as em excesso, causando um mal bem maior do que se tivéssemos consumido porções pequenas delas de vez em quando.

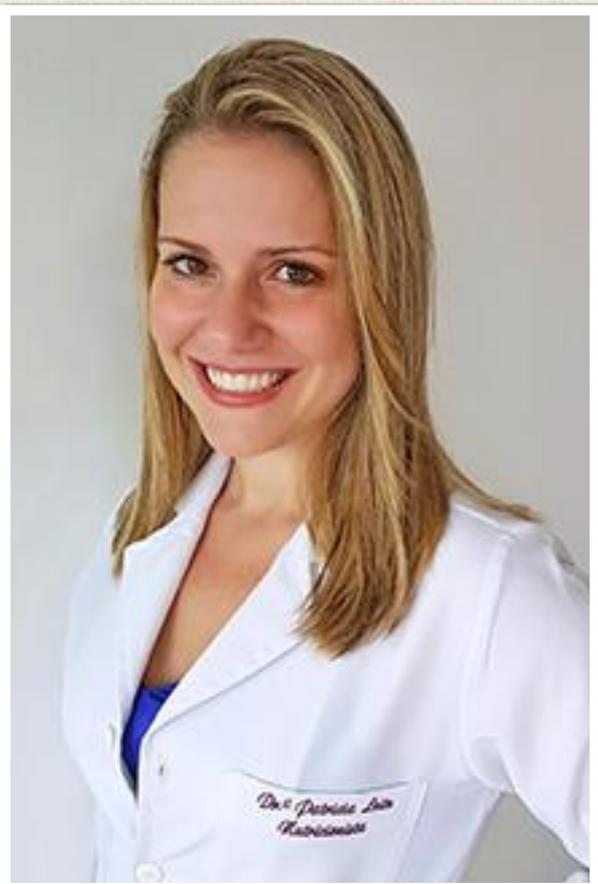
20. Consumir muitas calorias nas bebidas

Você presta atenção nos tipos de bebidas que consome? Pois saiba que nelas pode estar grande parte das calorias que você obtém. Além disso, ingerir muitas calorias por meio das bebidas aumenta o risco de ter obesidade e diabetes do tipo 2.

Por isso, não deixe de prestar atenção naquilo de que você toma: prefira sempre uma garrafinha de água e evite refrigerantes. Dê preferência também aos chás e cafés livres de calorias, abandonando as versões com creme ou caramelo da bebida.



Emagreça com a Dra. Patricia Leite



A Dra. Patricia Leite é uma das nutricionistas mais conceituadas do país, sendo muito solicitada para palestras, consultoria a empresas e atendimento personalizado para atletas, pessoas com condições especiais de saúde e pessoas que desejam melhorar a

forma física de forma saudável, rápida e com prazer.

Possui mais de 12 anos de experiência em seu consultório no Rio de Janeiro. Atua também como revisora geral do maior site de boa forma do Brasil com mais de 13 milhões de visitas por mês.

[Perca Até 10kg em 1 Mês! Saiba Como!](#)

