

# CONTEXTO

**Cliente:** Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

**Veículo:** Portal GNT

**Data:** 10-09-2014

**Colunas/Editoria:** Bem Estar

**Pág(s):**

**gnt**

BEM ESTAR

## Fugiu da dieta no fim de semana? Cinco dicas para compensar os exageros na alimentação

Desintoxicar o organismo e ingerir líquidos é fundamental



DIETAS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

DIETAS PARA EMAGRECER

*Por Renata Pinheiro*

De cara, os nutricionistas avisam: é difícil compensar um fim de semana de estrago total. "Para a mulher, então, diferentemente do que para o homem, o fim de semana de exageros é um destruidor do 'projeto verão'. Mulher tem menos músculo e o metabolismo é diferente", alerta a nutricionista funcional Luciana Harfenist.

Mas há como amenizar os prejuízos. Na lista, abaixo, especialistas dão cinco dicas para seguir à risca e recuperar a dieta perdida no fim de semana. Confira:

1



## Limpar o organismo

A primeira providência é retirar do seu cardápio tudo de ruim que está sobrecarregando o seu organismo, graças à extravagância do fim de semana. "Caso contrário, não adiantará retornar à alimentação saudável, com o corpo lotado de toxinas", explica a nutricionista Thaianna Velasco, da Clínica Helena Costa.

Para isso, **tire a carne vermelha, pois tem muitas toxinas e pesa no organismo.**

**Outros alimentos que provocam essa sobrecarga são açúcar, laticínios, farinha (o que inclui as massas) e produtos com muito aditivo químico (industrializados), ensina Thaianna.**

Portanto, se enfiou o pé na jaca no fim de semana, exclua esses alimentos da sua dieta e **invista em alimentos frescos. Isso inclui saladas e frutas.**



## Abrir os caminhos para eliminar as toxinas

**Agora que você parou de ingerir alimentos que pesam no organismo, é hora de eliminar o que ainda está nele.** Para isso, aumentar a ingestão de líquidos em geral é fundamental. Mas os especialistas têm sugestões especiais.

"Uma boa alternativa é acrescentar chás na dieta", ensina a Thaianna. **A nutricionista indica os chás de hibisco, dente-de-leão, cavalinha e chá verde, que estimulam a queima de gordura corporal, facilitam a digestão, regulam o intestino e combatem a retenção de líquido.**

**Dieta detox: veja como fazer as de dois, três e sete dias de duração**

Bem clichê, mas não menos importante, é a água. **"A água será o veículo para transportar esses excessos para fora do corpo, através da urina"**, explica Thaianna.

A nutricionista ensina que devem ser consumidos 35ml/quilo. **Ou seja, se você pesa 60kg, multiplique por 35 e o resultado será a quantidade de água, em litros, que você deve beber por dia.**



## Alcalinizar o sangue

A nutricionista funcional Luciana Harfenist lembra que os **alimentos de que as pessoas mais abusam, quando resolvem tirar folga da dieta, são acidificantes do sangue (churrasco, pizzas, massas, bebidas alcoólicas, frituras, refrigerantes...).**

"Eles alteram o pH sanguíneo. Para compensar, é preciso trazer para o prato **alimentos alcalinizantes, como frutas e hortaliças, além de reduzir o carboidrato refinado a zero (substitua este por integrais)**", ensina ela.

**Alcalinizar o sangue significa deixá-lo menos ácido e o organismo, mais equilibrado.** "O organismo faz melhor as trocas de nutrientes e de oxigênio com a corrente sanguínea e libera toxinas de forma mais eficiente", comenta Natasha Corrett no livro "Honestly Healthy", sobre dieta alcalina.

**Dieta alcalina: conheça a alimentação que equilibra a acidez do organismo**

É por meio do pH (potencial de Hidrogênio) que uma substância é classificada como ácida ou alcalina. O pH 7 é neutro. Quanto mais acima disso, mais alcalino; e quanto mais abaixo, mais ácido.

**Por ser altamente alcalinizante, o limão com água, em jejum, não é lenda. Funciona.** Mas Harfenist diz que o consumo pode ser mais agradável do que isso: "**Tomar limonada ao longo do dia produzirá o mesmo efeito**", aponta.



4



## Acelerar o metabolismo

Segundo Luciana Harfenist, as substâncias termogênicas contidas em certos alimentos têm a capacidade de aumentar a temperatura corporal, acelerando o metabolismo basal e aumentando a queima de gordura.

[Confira a lista de alimentos termogênicos](#)

**"Esses alimentos, como pimenta, óleo de coco, canela e gengibre, são capazes de aumentar o gasto energético do corpo, facilitando a queima de calorias e favorecendo a perda de peso",** explica a nutricionista funcional.

5



## Retomar a rotina de exercícios

Você não precisa esperar limpar o organismo, eliminar as toxinas e alcalinizar o sangue para retornar à rotina de exercícios.

É muito importante que você mantenha o ritmo: **"Massa magra se perde muito rápido. Bastam quatro dias comendo mal e sem exercício para perdê-la"**, explica Harfenist.

Para você entender a importância da massa magra na sua dieta, **quanto maior for a porcentagem dela no seu corpo, maior e mais rápida será a perda calórica.**

As células de gordura queimam menos calorias do que as de músculo (massa magra).

<http://gnt.globo.com/bem-estar/materias/fugiu-da-dieta-no-fim-de-semana-cinco-dicas-para-compensar-os-exageros-na-alimentacao.htm>