

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

**Veículo:** Portal GNT

**Data:** 21/11/2014

**Colunas/Editoria:** Bem – estar

**Pág(s):**

**gnt**

BEM ESTAR

## Quer emagrecer? Veja como dar os primeiros passos para uma reeducação alimentar

Entre as dicas, mastigar bem os alimentos e não pular refeições. Entenda

Você quer perder peso, mas não tem forças para começar uma dieta? Calma, você pode começar devagar. **Segundo nutricionistas, é possível dar o primeiro passo para uma reeducação alimentar com medidas simples de adotar no dia a dia.** E reeducação alimentar é uma das palavras-chave para o sucesso da dieta.



Imagem ilustrativa: Getty Images

"Para quem deseja dar início a uma reeducação alimentar, é importante se conscientizar que o corpo demora um tempo para se adaptar à qualquer mudança de hábito. E desistir logo, é voltar sempre à estaca zero! Um pouco de insistência e disciplina são fundamentais para o sucesso de um novo programa alimentar!", ensina a nutricionista Thaianna Velasco, da Clínica Helena Costa.

Confira as cinco dicas mais importantes para dar início a uma reeducação alimentar, segundo especialistas:

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
<b>Veículo:</b> Portal GNT	<b>Data:</b> 21/11/2014
<b>Colunas/Editoria:</b> Bem – estar	<b>Pág(s):</b>

- **Mastigue bastante os alimentos**

Segundo o endocrinologista Pedro Assed, a mastigação lenta promove melhor digestão dos alimentos e faz com que o sistema nervoso central capte melhor a neurotransmissão que indica saciedade. Você pode começar a praticar esta dica hoje, mesmo!

- **Não pule refeições**

A nutricionista Alessandra Almeida, da Clínica Andrea Santa Rosa, explica que o jejum prolongado aumenta os níveis circulantes de insulina pós prandial (após as refeições) colaborando para o aumento da glicemia e gordura abdominal, um dos maiores fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, cardiovasculares e obesidade).

**"Quanto mais tempo ficamos sem se alimentar maiores são os níveis de cortisol, um hormônio que em excesso colabora para o aumento de gordura abdominal, insônia, perda de massa magra entre outros"**, diz a especialista. "Hormônios como a ghrelina, que induzem a sensação de fome, aumentam muito quanto maior o período de jejum", acrescenta o endocrinologista Pedro Assed.

- **Ter disciplina com os horários de refeição**

Você acha uma bobagem quando a família se reúne à mesa para as refeições? **Pois saiba que isso pode ajudar a reeducar sua alimentação.** "Não é saudável comer enquanto faz outra coisa. Por exemplo, responder e-mails, assistir televisão, trabalhar durante as refeições. Concentrar-se no que come evita excessos e também o comer apenas por ansiedade", ensina o endocrinologista Pedro Assed.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
<b>Veículo:</b> Portal GNT	<b>Data:</b> 21/11/2014
<b>Colunas/Editoria:</b> Bem – estar	<b>Pág(s):</b>

- **Beba água**

Soa clichê? Mas você já se esforçou para beber água como deve? Experimenta! Faz diferença, mesmo! "Beber muita água! **Aproximadamente 35 ml por kg de peso (se você pesa 60Kg, deverá beber 2,1 litros por dia)** para ajudar na eliminação das toxinas, no bom funcionamento do organismo e para não correr o risco do corpo confundir fome com sede", explica a nutricionista Thaianna Velasco, da Clínica Helena Costa.

Conheça os benefícios da água gelada e os tratamentos estéticos à base de resfriamento

- **Exclua o que não faz bem e ainda engorda**

Talvez seja a dica mais difícil de colocar em prática. Retirar alimentos que comprovadamente fazem mal à saúde e engordam, como gordura trans, açúcar, refrigerantes, excesso de sódio, excesso de gordura saturada, industrializados e alimentos refinados.

- **Exclua o que não faz bem e ainda engorda**

Talvez seja a dica mais difícil de colocar em prática. Retirar alimentos que comprovadamente fazem mal à saúde e engordam, como gordura trans, açúcar, refrigerantes, excesso de sódio, excesso de gordura saturada, industrializados e alimentos refinados.

Carboidrato, proteína, gordura e mais: descubra o que engorda e por quê

Sobre esta última dica, a nutricionista formada pela Hunter College de Nova York Bela Gil tem algumas dicas de substituições de alimentos. Aperta o play e anota aí!

<http://gnt.globo.com/bem-estar/materias/quer-emagrecer-veja-como-dar-os-primeiros-passos-para-uma-reeducacao-alimentar.htm>