

3 DICAS SOBRE

DIETA E EMAGRECIMENTO

... QUE VOCÊ PODE COMEÇAR

HOJE MESMO!

Por BR da Nutrição

www.brdanutricao.com.br

INTRODUÇÃO

Olá, meu nome é Bruno Rodrigo, *coach* e fundador da BR da Nutrição. Este será um guia simples e rápido, porém, fundamental para seu sucesso na jornada *fitness* e emagrecimento.

Você aprenderá, com este manual, 3 dicas muito importantes para você começar hoje a perder peso, emagrecer de forma saudável e controlar seus hábitos alimentares.

Você irá encontrar a seguir alguns passos dos quais eu fiz questão de aplicar em mim mesmo e em meus alunos até conseguir chegar num ponto excelência e que seja possível ser seguido por todos que tenham comprometimento e querem mudar seu físico.

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

Veja abaixo alguns dos [meus alunos](#) que aplicaram este método e tiveram sucesso:



Saiba mais: Conheça a história de Fernando e [como ele perdeu 20kg](#).

As etapas descritas a seguir vão realmente ser capazes de te ajudar.
Vamos lá...

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

Eu gosto de comer com qualidade, alimentos que contem vitaminas e nutrientes que meu corpo precisa para funcionar propriamente e me levar a máxima performance!

“Tudo bem dar uma escapadinha vez o outra?” É claro que sim! Não somos robôs.

Mas, entenda: Sua alimentação durante toda a semana deverá ser, na maior parte do tempo, ‘saudável’.

Lembre-se da “Regra 80/20 do Emagrecimento Saudável”.

Veja a imagem abaixo para entender.



<https://www.instagram.com/p/B5DQWp7gEJu/>

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

Essa regra diz que: "80% da sua comida deve vir de alimentos integrais/saudáveis e 20% devem ser de alimentos que você gosta, tem prazer".

Ou seja, você deve seguir a dieta corretamente para ter direito ao seu 'prêmio'. Você deve merecer aquela 'besteirinha' que come.

Durante [minha jornada de emagrecimento](#) e transformação eu estudei e pesquisei como os alimentos que eu comia traria benefícios para mim e como meu corpo iria reagir a isso.

Veja **minha transformação em 3 meses** seguindo o plano:



Então, vou poder te ensinar qual a melhor forma de se alimentar corretamente. Espero que goste do que está por vir...

ÍNDICE:

- 1. PREPARANDO SUAS REFEIÇÕES COM ANTEDECENCIA**
 - 2. NÃO BEBA SUAS CALORIAS**
 - 3. COMA BASTANTE (ALIMENTOS COM BAIXA CALORIAS)**
-

1. PREPARANDO SUAS REFEIÇÕES COM ANTEDECENCIA

Tentarei não me delongar muito neste tópico.

Eu quero apenas que você tire 1 a 2 horas do seu dia durante a semana e cozinhe suas refeições saudáveis e mantenha-as na geladeira e/ou congeladas.

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

“Por que eu deveria fazer isso?” Essa minha dica é devido ao fato de você cair na armadilha das ‘comidas prontas’.

Esse erro é muito comum. Ainda mais hoje em dia em que vivemos num cotidiano corrido.

É muito fácil você simplesmente acionar o [iFood](#) e pedir algum lanche ou comprar um industrializado no supermercado.

O problema que essas comidas são lotadas de calorias e sódio – o que vai atrapalhar muito seu processo de emagrecimento.

Eu gosto de preparar toda minha comida da semana no domingo (dia que tenho mais tempo livre – e a maioria das pessoas também).

Em 1-2 horas eu já preparo todo o alimento e separo em porções, levando, em seguida, ao congelador.

“Por que no congelador?” Devido às baixas temperaturas, irá manter os nutrientes dos seus alimentos.

Deixo na geladeira apenas 1-2 dias para fácil acesso e o restante no congelador.

Dessa forma, quando a fome bater eu sempre tenho algo saudável a minha disposição, evitando que eu compre alguma ‘besteirinha’.

Pense um momento comigo: Bateu aquela fome... Se você sabe que tem alimentos de boa qualidade prontinhos ali dentro da sua geladeira, você não irá pedir um *fast food* que pode levar cerca de 30min para chegar (e ainda estragar seu físico).

Pense também na sua saúde e no seu ‘bolso’.

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

Muitas pessoas acham que comer lanches/*fast foods*, é barato. Um combo big Mac hoje (ao menos onde eu moro) custa em torno de R\$ 30,00. Com esse valor eu faço a compra da semana inteira em legumes, vegetais, saladas cruas (e olha que eu como de bacia).

Tudo bem, vamos ver um alimento mais específico: frango. Proteína básica de todas as dietas. É uma carne branca magra (sem gorduras) e uma das (se não a mais) baratas.

Saiba mais: [Tudo Sobre Proteínas](#)

Aqui no interior de SP (onde eu moro) custa atualmente R\$ 13,00 o quilo do frango. (Isso porque está caro agora, pois já paguei R\$ 8 ou menos no quilo).

Com os mesmos R\$ 30 do big Mac (que você iria comer em uma única refeição), você compraria quase 3kg de frango (que daria para uma semana – dependendo do quanto você come).

Você também pode optar por comer em restaurantes *self-service*. Não será muito barato, mas ao menos, você poderá escolher seu próprio alimento, optando, assim, por um prato saudável.



<https://www.instagram.com/p/B50goWhg2me/>

Enfim, fazendo sua própria comida, será mais saudável e mais barato.

Uma das coisas que eu mais gosto em preparar minhas refeições é saber que estou no controle e realmente sei o que estou comendo.

Nós não sabemos o que está acontecendo por trás das cozinhas de restaurantes.

Já ouvi várias histórias lamentáveis a respeito desse assunto. Desde adulteração do alimento ou bebida até a má higienização (o mais comum).

Você não se sentiria mais tranquilo sabendo exatamente o que você está ingerindo? Eu tenho certeza que sim. Isso cria uma paz mental e você fica muito melhor comendo um alimento no qual você mesmo preparou em casa.

A principal razão pela qual as pessoas estão acima do peso é porque elas **comem em excesso**. Contudo, elas não comem excessivamente alimentos saudáveis, e sim, alimentos com altas calorias e pouco nutritivos.

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

Saiba mais: [O que é Compulsão Alimentar](#)

É extremamente fácil você ultrapassar sua meta de calorias diária comendo alimentos como batata chips, salgadinhos, industrializados em geral, fast foods, etc.

Isso por que são alimentos com baixas [fibras](#) e que não promove aquela sensação de saciedade. Em geral, são ricos em carboidratos e gorduras (maléficas).

Essa combinação é um poderoso combo de felicidade para o cérebro.

A combinação de sal e açúcar ativa áreas do cérebro que lhe trarão prazer. Somado ao fato que esses alimentos não lhe trarão saciedade, você come, come, e não consegue parar.



Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

As pessoas que preparam suas próprias refeições em casa atingirão seus objetivos mais rápidos. Ao passo que, as pessoas que constantemente saem para comer provavelmente irão demorar mais.

Veja ou outra, tudo bem comer fora. Uma situação de emergência, por exemplo. Mas não faça disso um hábito.

Se você está cozinhando suas próprias refeições, você sabe o que está na sua comida: os macros (proteínas, gorduras, carboidratos). Além de economizar sua saúde, dinheiro e tempo.

Aprender a cozinhar minhas próprias refeições me ajudou muito. Esse é meu conselho para você!

Uma dica para quem come fora: Mesmo que você não consiga contabilizar com precisão, tente estimar a quantidade de comida ingerida e sempre adicione um 'extra' de gorduras em seu [aplicativo de contar calorias](#).

Esse "extra" de gorduras adicionadas significa o óleo utilizado para fazer a comida. Muito usado em restaurantes. Assim você 'cobre' possíveis calorias ocultas.

Ainda sobre 'Calorias Ocultas', observe a imagem abaixo que postamos recentemente em nosso Instagram:

AS CALORIAS OCULTAS PODEM ESTAR ATRAPALHANDO SEU
PROCESSO DE EMAGRECIMENTO

**ISSO ESTÁ IMPEDINDO SEU
EMAGRECIMENTO**
Siga @brdanutricao



Óleo adicionado aos alimentos

Não calcula as porções ideais

Esquece das 'besteirinhas' que comeu

Açúcar e creme no café

Molhos para salada e temperos calóricos

Bebendo as calorias

BR  **CONSULTORIA FITNESS**

Quando se trata de emagrecimento, sabemos que devemos **queimar mais calorias do que consumimos**.

Infelizmente, há momentos em que as calorias podem estar escondidas em alguns alimentos (ou em atitudes que você comete!)

Na imagem acima estão algumas maneiras pelas quais você pode adicionar calorias à sua dieta sem nem mesmo perceber.

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

- **Óleos adicionados aos alimentos.** Este é um grande problema! São eles que dão sabor aos alimentos. Mas, ao mesmo tempo, são bastante calóricos.

Se você está sendo 'generoso' em cozinhar com óleos, manteigas ou azeites, lembre-se de que eles contêm calorias!

São 9 calorias para cada grama de gordura, independentemente se ela é considerada uma gordura "boa ou não". Seja um azeite extra-virgem ou um óleo de canola.

Saiba mais: [Cuidado com o Óleo de Canola.](#)

- **Tamanhos de porções imprecisos.** A maioria de nós ama uma boa pasta de amendoim. Mas, você está realmente medindo 1 colher de sopa?! Tem muita diferença uma colher de sopa cheia e uma colher rasa...



Ou talvez você esteja comendo várias pequenas porções (que no final das contas acaba comendo metade do pote)? Seja sincero kk

Eu sei, é difícil resistir a “só mais um pouquinho...” e repetir de novo aquela refeição prazerosa 😊.

Saiba mais: [12 Dicas de Como Diminuir a Vontade de Comer Doce.](#)

Nosso cérebro é ótimo em pregar armadilhas e dar desculpas, “uma colherzinha a mais não vai dar em nada” 😊.

Porém, é aí que você pode estar comendo o erro e passando suas calorias diárias – o que impede seu emagrecimento.

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

Uma colher rasa tem em torno de 20g, porém, se você faz como na imagem anterior e pega uma baita colherona, é capaz de dobrar a quantidade.

(Ainda mais se você for como eu e amar pasta de amendoim 😊).

Atenção: Não estou falando que você não pode comer duas...três colheres de pasta de amendoim, por exemplo. Se assim estiver contabilizado nas suas calorias do dia, tudo bem, vá em frente.

Meu alerta fica para esse tipo de *mindset*/mentalidade de sempre [exagerar e comer além do proposto](#).

Pense comigo: No seu plano alimentar está prescrito 150g de batata doce para três refeições. Mas você vai lá e acaba comendo 200g (50g a mais – é um pedaço pequeno a mais). E na próxima refeição, de novo e de novo.

Ao final, você comeu 150g de batata doce a mais. 150g vão lhe ofertar 115 kcal.

Pode parecer pouco, mas se você fizer isso constantemente pode prejudicar seu emagrecimento.

Você não precisa pesar seu alimento. Porém, se quiser **maximizar seus resultados e ter sucesso mais rápido**, talvez seja necessário. Eu *recomendo* 🍌 .

Há anos eu peso meus alimentos, pois é muito fácil eu me enganar e fazer isso: colocar um pouquinho a mais...

- Você comeu uma 'besteirinha' no fim de semana? Eu espero que você tenha apreciado (e também contabilizado essa caloria rs).

Saiba mais: [Como amenizar a vontade de comer doce](#)

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

- Você costuma colocar creme e açúcar no seu café? Eu não julgo, o sabor é incrível! Apenas saiba que as calorias de creme e açúcar podem atrapalhar muito. O mesmo vale para a moda atual de colocar óleo de coco no café. Especialmente se você toma café todos os dias.

O [café preto não tem calorias](#) e você sempre pode adicionar adoçante dietético, sem calorias nele (caso não goste do sabor puro e amargo rs)!

Saiba mais: [Adoçante faz mal?](#)

- Você costuma colocar muito molho em sua salada? Atenção! Especialmente os 'cremosos', são ricos em calorias (gordura, em geral) e podem facilmente triplicar as calorias, adicionando 200...300 calorias a mais.

Contudo, não sou tão radical a ponto de deixar de usar certos molhos. Você pode sim usar mostarda e ketchup, por exemplo. Esses fornecem poucas calorias referentes a uma colher de sopa (cerca de 15kcal por colher).

- Se você não dispensa uma bebida durante a refeição, cuidado com aquelas cheias de açúcar (refrigerante, chás adoçados/industrializados ou sucos "de caixinha").

Você pode beber essas calorias sem nem perceber. Fora que líquidos te deixará com fome mais rápido devido a sua absorção acelerada.

O que comemos é importante, mas o que bebemos também! Ainda nesse ponto, vamos reforça-lo um pouco mais seguindo para o próximo item...

2. NÃO 'BEBA' SUAS CALORIAS

Essa é minha segunda dica para você: *Não beba suas calorias!* O que quero dizer com isso é: Tente consumir bebidas com pouca ou nenhuma caloria. Isso inclui:

- tomar mais água,
- beber chás e
- café sem açúcar.

Caso você não consiga eliminar totalmente o sabor doce dessas bebidas, você pode optar pelos adoçantes zero calorias. Serão um bom aliado no início de dietas. Mas, faça o possível para tomar “puro” (tanto o café como o chá).

Outra alternativa é usar refrigerantes zero calorias (*diet*). Apesar de não ter calorias e **não atrapalhar seu emagrecimento**, eles têm bastante química e adoçante envolvido. Então, tente **não exagerar no consumo**.

Veja agora um exemplo de como ‘beber calorias’ pode lhe trazer prejuízos no longo prazo: Uma lata de refrigerante ‘normal’ (sem ser diet) contém cerca de 140 calorias e 40 gramas de açúcar. (vide imagem abaixo)

148% DOS VALORES DIÁRIOS DE AÇÚCARES
A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE RECOMENDA O CONSUMO MÁXIMO DE 25g POR DIA*

UMA PORÇÃO DE 350 ml (2 COPOS) CONTÉM

VALOR ENERGÉTICO 149 kcal 7%	AÇÚCARES 37 g *148%	GORDURAS TOTAIS 0 g 0%	GORDURAS SATURADAS 0 g 0%	SÓDIO 18 mg 1%
------------------------------------	---------------------------	------------------------------	---------------------------------	----------------------

% VALORES DIÁRIOS COM BASE EM UMA DIETA DE 2000 kcal.
*VALOR DIÁRIO PARA AÇÚCARES NÃO ESTABELECIDO.

37g = 148%
de açúcares necessidade diária

FOODMED
ALIMENTAÇÃO COM INFORMAÇÃO

Digamos que você beba de 1 ou 2 latinhas de refrigerante por dia. Isso pode adicionar até 280 calorias e 80 gramas de açúcar no seu dia sem que você perceba.

Isso corresponde a 3x o valor sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que recomenda [até 25 gramas de açúcar por dia](#).

Ao invés de beber/ingerir essas 280 calorias com algo sem nutrientes, você poderia consumir um alimento de verdade no qual seu corpo irá se beneficiar disso.

Além disso, o açúcar que você bebe dessas bebidas vai direto para seu fígado e não é processado (assim como as frutas e açúcares naturais).

(Confie em mim, um [fígado 'gordo'](#) é a última coisa que você deseja).

Atualmente, existem muitas opções de dieta e baixas calorias em alimentos. Coca-Cola Zero, Gelatina zero, queijos sem gordura etc. Devemos aproveitar dessas benesses!

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.



“Beleza, Bruno. E quanto aos sucos de frutas? Tipo, suco de laranja? Eles podem né?” Pois bem. Vou falar agora sobre os sucos.

COMER OU BEBER?

**BR**

CONSULTORIA FITNESS

<https://www.instagram.com/p/B3KPcTGfgX/>

Comer a fruta ou tomar suco natural? *Ambos são saudáveis!* Têm antioxidantes, fibras, vitaminas e trazem benefícios para nosso corpo. Porém, há algumas diferenças.

Saiba mais: [O que são alimentos antioxidantes?](#)

A explicação da diferença está na **Quantidade e Qualidade!**

Os sucos de frutas contem grande quantidade concentrada de carboidratos, mas quase nada de fibras. Estou falando do suco natural mesmo, pois aqueles industrializados são fora de cogitação – lotados de açúcar (e nada saudáveis)!

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

Quando se faz um suco é muito comum se usar mais de uma fruta.

Para um suco de laranja, por exemplo, são usadas até quatro unidades. A quantidade de carboidratos (calorias), nesse caso, aumenta.

Além do mais, o suco apresenta menos fibras do que comendo a fruta inteira. Dessa forma, bebendo o suco você ficará com fome mais rápido – devido, também, ao esvaziamento gástrico.

Saiba mais: [Como controlar a Compulsão Alimentar](#)

Voltando ao exemplo da laranja: as fibras presentes no bagaço ajudam a absorver mais lentamente e de forma natural a frutose, o que dá sensação de saciedade por mais tempo.

Ademais, enquanto você usa 3-4 frutas para fazer o suco, você se satisfaz com apenas uma laranja - e isso ajuda a diminuir as calorias ingeridas.

As frutas são polêmicas! Infelizmente hoje em dia muita gente acha (leigamente) que frutas engordam.

Contudo, a realidade é justamente ao contrário. No próximo tópico vamos entrar mais a fundo no tema de frutas.

Enfim, a principal razão do porque se deve consumir frutas inteira (ao invés de faze-la um suco) é: a quantidade de fibras e micronutrientes contidas na fruta inteira.

Fibras te mantém saciado por mais tempo. Elas atrasam a absorção dos macronutrientes, o que, por consequência, faz com que você tenha **menos fome** e coma menos. Ou seja, te auxilia na **perda de peso**.

Assim, evite bebidas densas caloricamente e opte por bebidas zero açúcar. Isso irá te ajudar imensamente na sua jornada *fitness* de emagrecimento.

3- Coma GRANDES Quantidades Mas, alimentos de BAIXA Calorias



Esse tópico se resume a uma *hashtag* que viralizou entre meus alunos e amigos: **#comavegetais** 😊

Minha terceira e última dica é: comer grandes quantidades, mas alimentos de baixa caloria. Vou explicar o que quero dizer com isso...

Muitas pessoas se espantam com meus pratos (que na verdade são grandes vasilhas de refeições).

Ocorre que a maioria da comida que eu como são sim em grandes quantidades, mas que fornecem pouquíssimas calorias, ou seja: vegetais e legumes. Ricos em fibras, compostos por mais de 80% de água e cheio de micronutrientes (leia-se: saúde rs).

Quando você está tentando perder peso, você deve restringir suas calorias – a fim de queimar aquela gordurinha.

Em geral, as pessoas acham que é simplesmente parar de comer ou comer feito passarinho (comer pouco).

Porém, essa dica vai ajudar aqueles que sentem muita fome (como eu) – e, mesmo que você coma pouco por costume, uma hora a fome vai ‘bater na sua porta’ (e vai vir forte, de forma incontrolável). Acredite em mim!

Uma ótima maneira, então, de ficar “cheio”/satisfeito durante a perda peso é comer um grande número de alimentos de baixa caloria alimentos como legumes e vegetais, saladas, e algumas porções de frutas.

Meus alimentos favoritos de alto volume e pouca caloria são:

Legumes:

- Brócolis - porção de 1 xícara (31 calorias)
- Cenouras - porção de 1 xícara (22 calorias)
- Cogumelos - porção de 1 xícara (15 calorias)
- Espinafre - porção de 1 xícara (7 calorias)
- Couve de Bruxelas - porção de 1 xícara (38 calorias)

Frutas:

- Morangos - 1 xícara de porção (56 calorias)
- Abacaxi - porção de 1 xícara (83 calorias)
- Melancia - 1 xícara de porção (46 calorias)

Para saber mais sobre as frutas, acesse: [As Melhores frutas para emagrecer](#)



👤 *“Coma sua água”*

Parece ser uma frase estranha e sem sentido. Mas é o que eu geralmente recomendo aos meus alunos para ajudar a melhorar sua dieta, desempenho, emagrecimento etc.

“Comer sua água” significa consumir alimentos que possuem grande volume, porém, de baixa calorias. As frutas na imagem acima são um bom exemplo.

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

Saiba a **porcentagem de água contida em cada fruta** da foto:

Maçã: composta 85% de água;

Melancia: 95% de água;

Laranja: 84% de água;

Morangos: 92% de água;

→ **Qualidade da dieta:** ao invés de eu simplesmente falar "COMA SAUDÁVEL", prefiro fazer-lo focar em "comer mais água".

Assim, você inconscientemente "engana" a fome. Pois a maioria dos alimentos com maior teor de água são frutas e vegetais (*Slavin & Lloyd 2012*).

Além disso, esses alimentos costumam ser os mais baixos em calorias e ricos em fibras / micronutrientes (*Darmon et al 2005*).

O que é ótimo melhorar ainda mais a saúde geral, o desempenho físico e a prevenção de doenças. (*Shenkin 2006, Maughan 1999*).

Finalmente, como resultado desses dois fatores: rico em água / fibra e baixo em calorias (alguns também são altamente volumosos), ao aumentar a quantidade desses alimentos, é possível reduzir inconscientemente a ingestão calórica total do seu dia (*Daniels & Popkin 2010, Dennis et al 2009, Tucker e Thomas 2009*) principalmente devido ao aumento da saciedade (*Keenan et al 2006, Clark 2013, Blundell 1987, Latner et al 2008 e 2009*), perfeito para quem quer perder peso, tornando mais fácil a adesão a um déficit em calorias.

Quando você está tentando emagrecer, o mais importante é **dar prioridade a alimentos com baixas calorias e que tenham bastante volume**.

Por exemplo, vamos olhar por essa seguinte ótica/ponto de vista: Vamos dizer que há uma barra de chocolate na sua frente. Essa barra tem alguma fibra ou nutriente? -- Não, não tem.

Esse chocolate irá mantê-lo cheio e satisfeito? -- Não, provavelmente não (poderá até te trazer mais fome – está lembrado do ciclo vicioso do açúcar que comentei no início deste manual?!).

Tem algum problema em consumir chocolate de vez em quando? -- É claro que não! (Moderação, lembra?! Faça por merecer!)

Agora vamos aos fatos. Vamos comparar nutricionalmente o morango com um simples bombom sonho de valsa:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 20,0 g (1 unidade)		
		%VD*
Valor energético	105 kcal = 441 kJ (5 % VD)	6
Carboidratos, dos quais:	13g	4
Açúcares	11g	**
Proteínas	0,9g	1
Gorduras Totais	5,6g	10
Gorduras saturadas	2,7g	12
Gordura trans	0g	**
Fibra alimentar	0g	0
Sódio	22mg	1

NUTRIENTE	QUANTIDADE	% VD*
Valor energético	30,2kcal=127	2%
Carboidratos	6,8g	2%
Proteínas	0,9g	1%
Fibra alimentar	1,7g	7%
Cálcio	10,9mg	1%
Vitamina C	63,6mg	141%
Manganês	0,3mg	13%
Magnésio	9,7mg	4%
Fósforo	22,4mg	3%
Ferro	0,3mg	2%
Potássio	184,4mg	3%
Cobre	0,1µg	3%
Zinco	0,2mg	3%



Consegue ver a enorme diferença? 1 simples bombom de 20g tem 105 calorias. Ao passo que, 100g de morango tem apenas 30 calorias.

Você poderia comer 300g de morangos até dar o número de calorias de um mísero sonho de valsa.

É bom fazer esses cálculos e reflexão para que, na hora de você fazer suas escolhas alimentares, se lembrar disso. Ai você vai pensar duas... três vezes... “realmente vale a pena eu gastar minhas calorias nisso?”

Observe também o tanto de nutrientes que o morango tem. Morangos vão te manter saciado por mais tempo devido as vitaminas e fibras presente nele.

Seu corpo é inteligente e ele vai perceber isso. Ele precisa desses micronutrientes!

Quando você come uma tigela de frutas (que tem açúcares e fibras Naturais), você se sentirá muito melhor, mais energizado e disposto, do que se consumir uma barra de chocolate ou um pedaço de bolo. (Lembrando que não há nada de errado comer isso de vez em quando – apenas não faça disso um habito).

RESUMINDO...

Essas 3 dicas me ajudaram a iniciar um estilo de vida mais saudável.

Prepare sua própria comida e você irá beneficiar sua saúde com isso (além de poupar seu bolso).

Se você comer com qualidade, alimentos bons e saudáveis, seu corpo irá agradecer-lo por isso (te presenteando com a perda de peso).

Eu costumava a comer besteiras todos os dias – lanches, doces, salgadinhos industrializados, bebia litros de coca-cola normal (e não era nem zero açúcar). Não ligava para a saúde.

Isso acabou com meu corpo. E ainda hoje sofro com o vício do açúcar desde aquela época. Hábitos praticados por anos ficam enraizados. É difícil superalos. Até hoje sofro com minha genética.

A boa notícia é que “nada é fixo, nem permanente” (frase da Monja Cohen que admiro muito). O que quero dizer é que *you can change your reality*.

Talvez você seja desfavorecido geneticamente (assim como eu). Havendo tendências para ser “gordinho”. Mas, será uma luta diária – e valerá a pena.

“O [trabalho duro](#) sempre vencerá a genética”.

Enfim, se eu consegui mudar minha composição corporal, você também consegue. Eu acredito em você!

Eu espero também que você tenha entendido tudo que quis te passar nesse guia de 3 passos sobre dieta e emagrecimento. E mais, espero que você incorpore essas dicas para sua vida.

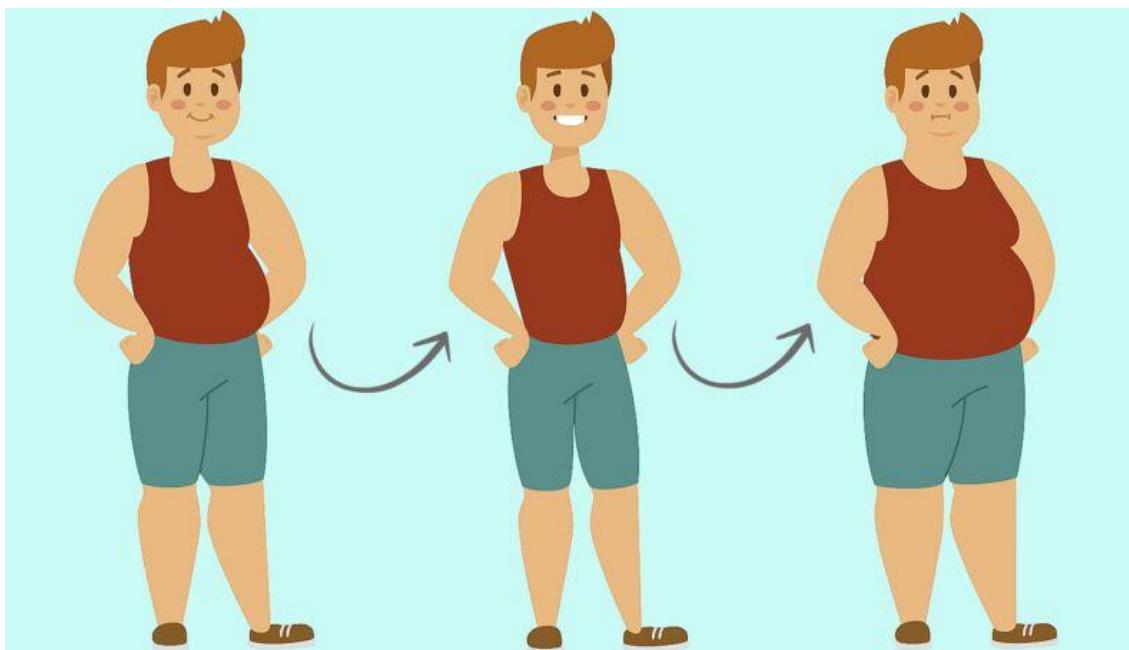
Beba mais água, coma mais frutas e vegetais.

Tente ao máximo transformar sua vida e obter hábitos saudáveis.

Quando você se der conta, já fará parte da sua rotina, e você irá apreciar o processo (além de amar os resultados que aparecerão com o tempo).

Leve essa dica para a sua vida: **Não faça uma dieta com um prazo de validade.**

Se você fizer isso, você conseguirá sim obter resultados e perder peso. Contudo, acontecerá o que ocorre com a maioria: o “efeito rebote” ou “efeito sanfona”.



Você retornará aos maus hábitos antigos e irá engordar tudo de novo. Por isso você deve manter os hábitos saudáveis. Fazendo pequenos “mimos” durante o processo.

“Que mimos são esses?” Voltando novamente a **Regra 80/20**: Permita-se sair com seu parceiro(a) aos finais de semana. Uma única refeição. Coma uma pizza e tome um sorvete. Com moderação. Aprecie a comida (e não saia comendo feito um louco).

Essa é a melhor maneira de se viver e não voltar aos hábitos antigos.

Cada dia é um novo dia para se tornar melhor do que ontem. *1% melhor a cada dia.*

Se você quiser saber mais sobre como eu ajudo as pessoas a perder peso corretamente, de forma saudável e consistente, confira nosso site.

Será uma honra para mim fazer parte da jornada *fitness* e ajuda-lo a conquistar o corpo que deseja.

Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.

Grande abraço,
Bruno Rodrigo.
Coach BR da Nutrição



Olá, eu sou Bruno Rodrigo, fundador da BR da Nutrição e *coach* com **mais de 10 anos de experiência na área de nutrição e educação física, especialista em emagrecimento e hipertrofia** (ganho de massa muscular).

Depois de sofrer com uma infância acima do peso, resolvi mudar e estudei a fundo diversas maneiras de emagrecer.

Já passei pelo famoso 'Efeito Sanfona', tive Compulsão Alimentar, e acabei superando esses obstáculos.

Testei todos os tipos de dieta, li e pesquisei diversos livros, e hoje tenho o conhecimento necessário para resolver todos esses problemas e indicar qual o melhor caminho para você alcançar o resultado desejado.



Esta é minha transformação em 80 dias

O Objetivo colocando esse antes/depois é apenas para mostrar que eu sei o caminho.

Já cheguei lá diversas vezes e também ajudei muitas pessoas a conquistarem o corpo que queriam.

Você pode comprovar isso através dos nossos Casos de Sucesso e Depoimentos de Clientes Satisfeitos.

Mais do que teoria e um diploma, a importância mesmo está na PRÁTICA!

Estou te esperando para, juntos, mudarmos seu corpo (e sua vida).

Siga a BR da Nutrição nas redes sociais:



Acesse www.brdanutricao.com.br para maiores informações e dicas de emagrecimento.