

# 03 Dicas Simples Sobre Dieta E Emagrecimento

**... que você pode começar hoje mesmo!**

Se você já segue algum plano alimentar e não consegue ver resultados na balança, talvez você esteja cometendo alguns erros básicos. E se ainda não começou uma dieta, essas estratégias irão, com certeza, fazer diferença no sua perda de peso.

por **Bruno Rodrigo "BR"** (da Nutrição)



“Eu consegui! Nem acredito que consegui perder 2kg na primeira semana!”

Isabelli de Souza

“Obrigado, Bruno! Esse livro mudou minha vida e meus resultados!”

Matheus Rocha

“Esse livro abriu meus olhos. Me mostrou que era possível emagrecer sem passar fome...”

Cristiane Coelho

Antes de mais nada, tenha em mente que este é um **PDF interativo**, ou seja, caso você encontre alguma palavra/frase escrita dessa forma: "[assim](#)" basta *clique* nela que você *será redirecionada para uma página com um conteúdo mais aprofundado ou talvez seja apenas o estudo/referência de algum artigo.*

**Importante:** Enquanto ainda tenho sua **atenção**, Se eu pude te ajudar de alguma forma, por favor, **compartilhe com algum amigo(a) que precisa de um incentivo na dieta.**

Se possível, **Me siga** no [Instagram @brdanutricao](#)

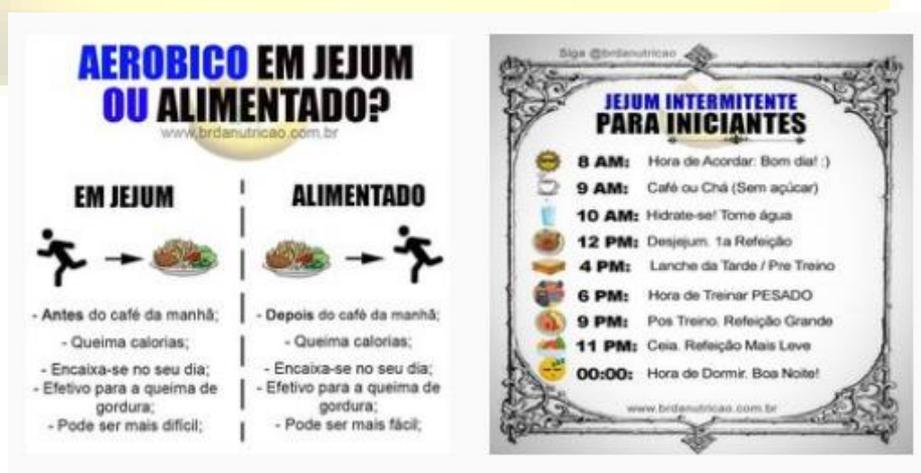
Ainda, Caso se sinta confortável, pode *me marcar nos seus posts/stories.*

Ficarei **feliz** em conhece-lo e trocar experiências.



[Instagram.com/brdanutricao](https://www.instagram.com/brdanutricao)

Algumas postagens que você vai encontrar lá:



Atualmente compartilho lá no **Instagram** várias **dicas sobre alimentação e treinos**, além de "*macetes*"/ *hacks* de uma vida saudável.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021



Também faço vários **sorteios de camisetas** e brindes lá no Instagram, além de **descontos de nossos produtos** da [BR da Nutrição](#).



Em breve quero *compartilhar mais dos meus bastidores*, do meu dia a dia, aquilo que faço etc...

Mas sou um cara **timido**. Me ajude com isso **incentivando e comentando em minhas postagens**.

Se quiser, **pode também compartilhar** comigo o que pensa e **me marcar** em suas postagens. Eu sempre **leio e respondo a todos**.

~

**Se puder também, se inscreva em nosso canal no Youtube.**



[Youtube.com/BRdaNutrição](https://www.youtube.com/BRdaNutricao)

No youtube eu compartilho vídeos com  **muito conteúdo** para ajudar você a **conquistar seus objetivos estéticos o mais rápido possível**. É um dos canais de *fitness* que mais cresce atualmente.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021



Pretendo também fazer um **Curso GRATUITO sobre Emagrecimento e disponibilizar lá no Youtube.**

Portanto, **não se esqueça de ativar as notificações** (só clicar no tal "sininho")



ative as notificações!



[Facebook.com/BRdaNutricao](https://www.facebook.com/BRdaNutricao)

Ai no Face eu compartilho vídeos, imagens, textos etc...

Uma "coisa" muito legal é que **frequentemente eu estou "ao vivo" conversando com o pessoal** lá, tirando dúvidas, dando ideias e tal...*É importante que você esteja lá também...*



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](https://www.brdanutricao.com.br)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](https://www.brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021





**Blog de Conteúdo:** [BRdaNutricao.com.br](http://BRdaNutricao.com.br)

Este é o portal de conteúdo onde você vai encontrar diversos artigos, passo a passo com estratégias do *básico ao avançado* para emagrecimento, ganho de massa muscular (hipertrofia), saúde e performance. *É fundamental que você coloque nos seus favoritos!*

~



**Metodo Emagrecer Comendo MEC:** [Treinamento em PDF](#)

Esse é o principal meio de você começar agora a ter **resultados de emagrecimento** e *conquistar a boa forma*, pois é o único **passo a passo** que pega "literalmente pela mão" até a **conquista do peso ideal, sem passar fome, sem dietas extremistas.**

~



**[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021





Extra: [Assessoria Esportiva Online](#)

Essa é nossa Consultoria *Fitness Online* indicada para quem quer **poupar tempo** e não ter que ficar estudando *como alcançar o corpo que deseja*. Eu simplesmente **vou te passar o caminho mais rápido e mais fácil** para se chegar nos **melhores resultados estéticos**.

~  
Ufa... chega né!

PS: Quando você acessar meu canal do youtube e o Blog, dá uma olhada nos vídeos e artigos, dai me fala **qual outro conteúdo você gostaria de ver**, tá bom...?

Certo, então bora para o conteúdo! 🍌



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021



Se você está querendo **começar uma dieta da forma certa e emagrecer**, está no lugar certo!

Ainda que você **já tenha iniciado um plano alimentar**, embora talvez *não esteja mais vendo resultados* como gostaria, pode ser que esteja **comendo alguns erros BÁSICOS** que vou lhe mostrar aqui neste eBook.

Este será um *guia simples e rápido*, porém, **fundamental** para seu sucesso na jornada *fitness* e emagrecimento.

Você aprenderá **3 dicas muito importantes** que você pode começar a aplicá-las hoje mesmo para **perder peso de forma saudável** e controlar seus hábitos alimentares.

**Seguindo esses passos**, dos quais eu mesmo utilizei no meu dia-a-dia e também passei para **meus alunos**, sendo possível ser seguido por todos, **você será capaz de mudar seu físico atual para MELHOR e mante-lo para SEMPRE!**



**Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO (MEC)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021



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



*“Eu já treinava e fazia dieta. Sabia calcular os macros e tal mas mesmo assim não via os resultados que queria. Foi quando conheci o Bruno Rodrigo "BR" e com poucos ajustes já tive um enorme progresso. Sou muito grata!”*

**Isabelli de Souza**  
IG @isa\_dsouzaa



*“Após perder mais de 20 kgs me encontrava muito magro e queria ganhar mais massa muscular. Sendo [vegetariano](#), encontrei dificuldades em elaborar uma dieta adequada. Foi quando passei pelo atendimento nutricional online da BR da Nutrição e me mantenho no programa até hoje. **Toda semana eu vejo progresso no físico. RECOMENDO!”***

**Matheus Rocha**  
IG @matheusrocha860



**Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO (MEC)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Estes acima foram apenas algumas das **centenas de relatos e casos de sucesso** que tivemos através de [nossos serviços](#) da BR da Nutrição.

Caso queira ver [outros depoimentos, clique aqui](#).

Todos os dias, milhares de pessoas vêm à [BR da Nutrição](#) procurando Dicas de Saúde e Condicionamento Físico em que possam confiar.

A grande maioria se sente:

- **Confusos** sobre a melhor maneira de comer e se exercitar para realmente atingir seus objetivos estéticos.
- **Inseguros** devido a tantas **informações conflitantes** sobre dieta e emagrecimento que parecem mudar constantemente. (Uma hora pode, na outra não pode mais ... Faça isso e aquilo ... Não! Agora faça o contrário...)
- **Cansados** da luta diária para perder peso ou [ganhar mais músculos](#) – às vezes, mesmo depois de anos de esforços.

Isso Não É Surpresa para mim...

Estou neste ramo *fitness* há muito tempo, são **mais de 12 de experiência**, e eu sei como algumas empresas ou “gurus” podem ser “espertinhos” 😏.

Vi como toda a indústria pode fazer **Promessas Falsas** e disseminar **Informações Erradas** a seu bel prazer, apenas para beneficiar um serviço ou produto que eles próprios vendem. Pílulas ou pó milagrosos.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021



**Pense Nisso:** Você é daquelas pessoas que tem que se privar e restringir ao máximo das suas comidas favoritas?

Tendo que cortar todo carboidrato do seu dia-a-dia para poder emagrecer?

Tendo que fazer horas e mais horas de esteira e treinos longos e cansativos?

Gastando “rios” de dinheiros em fórmulas manipuladas/remédios (passados pelo seu médico “especialista”) ou comprando vários suplementos desnecessários?

**Ninguém precisa disso para conquistar um corpo acima da média, um [corpo definido e musculoso](#).**

Você se sente culpado por comer mais do que o necessário? Indisposto e com preguiça na maior parte do tempo?

Então, **Não mais!**



**Abrace a mudança!**

**Eu sei que você quer mudar...**

Este eBook e **com minha ajuda** você conseguirá **resolver todos esses problemas**.



**[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.



Te ensinarei um método passo a passo para você conseguir **emagrecer de forma saudável e sem passar fome**. E mais, **sem te cobrar \$\$ nada por isso**.

Você vai poder chegar no final deste eBook com um **plano de ação nas mãos**, bastando você *aplicar o que você vai aprender*.

*Este método vai te ajudar, independente da sua situação atual. Você pode estar acima do peso e sedentário...*

Ou talvez já tenha iniciado uma dieta, mas *não vê mais resultados (estagnou)*.

Relaxa que **juntos vamos alcançar o corpo que almeja!** 🍌

**E aí? Está animado(a)? Pronto para começar?**

**Então vamos nessa!**



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](https://brdanutricao.com.br)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](https://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Mas antes, deixe-me perguntar uma coisa: *Se há tanta informação disponível sobre nutrição e exercícios, por que a maioria das pessoas ainda lutam para conseguir emagrecer e ter o corpo que deseja?*



**Olá, meu nome é Bruno Rodrigo;** E essa pergunta acima me levou a *sair* de uma posição de alto nível em uma das maiores empresas de saúde e *fitness* do Brasil e criar a [BR da Nutrição](#) há alguns anos atrás.

**Minha Missão** é simples: **Sanar todas as suas dúvidas!**

Talvez você chegou até aqui consumindo muito conteúdo conflitante, pesquisas falsas e conselhos confusos. Então, eu ofereço **minha parceria como forma de um guia** – alguém que te indique o **melhor caminho a seguir**.

*E como eu tenho tanta convicção sobre isso?* (Que meu caminho é o melhor...modestia parte 😊) Simplesmente porque **eu já passei por tudo isso que você está passando...**

Veja, Eu sempre fui “*gordinho*”. Esse, inclusive, era meu apelido no ensino médio 😞.

Tive uma infância acima do peso e cresci ouvindo as clássicas piadinhas dos colegas de escola.

**Isso me deixou inseguro e muito tímido, atrasando minha evolução social.**



**[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021





**Eu confesso...**

**Tudo que eu queria** era ser mais atraente para as “garotinhas”.

**Não ter vergonha de tirar a camiseta** no clube...

Ter mais disposição e energia no meu dia-a-dia...

**Aumentar minha auto estima** e, ao olhar no espelho, me sentir orgulhoso...

Contudo, não se tratava mais só de estética.

Certo dia, em um exame qualquer, o médico falou que eu estava com pre diabetes e o colesterol alto, isso com apenas 17 anos de idade.

Eu era novo e nem entendia o que isso significava até ele me explicar as consequências que poderiam acontecer...

**Foi um choque pra mim!** Tão jovem e já com problemas de saúde...

Foi ai que **EU DECIDI MUDAR.**

A partir daquele momento, **comecei a pesquisar tudo** o que podia sobre perda de peso, emagrecimento, dieta e nutrição, exercícios, etc.

Logo depois, entrei para uma musculação e, instantaneamente, **me APAIXONEI** pelo esporte do [bodybuilding](#).



**[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



De outubro de 2010 a dezembro, com uma alimentação saudável, treinando e me alimentando corretamente, **passei de 90kg para 77 kilos. (Veja minha evolução abaixo)**



Já passei pelo temido **'Efeito Sanfona'**, *emagrecia e engordava com frequência* – tudo por conta de *dietas extremistas*. (Minha esposa até “brincava” falando que eu tinha dois guardaroupas – um para épocas “gordinho” e outras para quando estivesse magro)

Tive **Compulsão Alimentar** - não conseguia me controlar diante da comida e não parava de comer enquanto não via o fim daquele alimento ou se eu não ficasse extremamente cheio (até não ser capaz de comer mais nada).

**Você já passou por alguma situação como essas?**

**Contudo**, acabei **superando todos esses obstáculos** (e muitos outros).

**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 uma perda de peso saudável, sem extremismo ou passar fome – emagrecer comendo.**

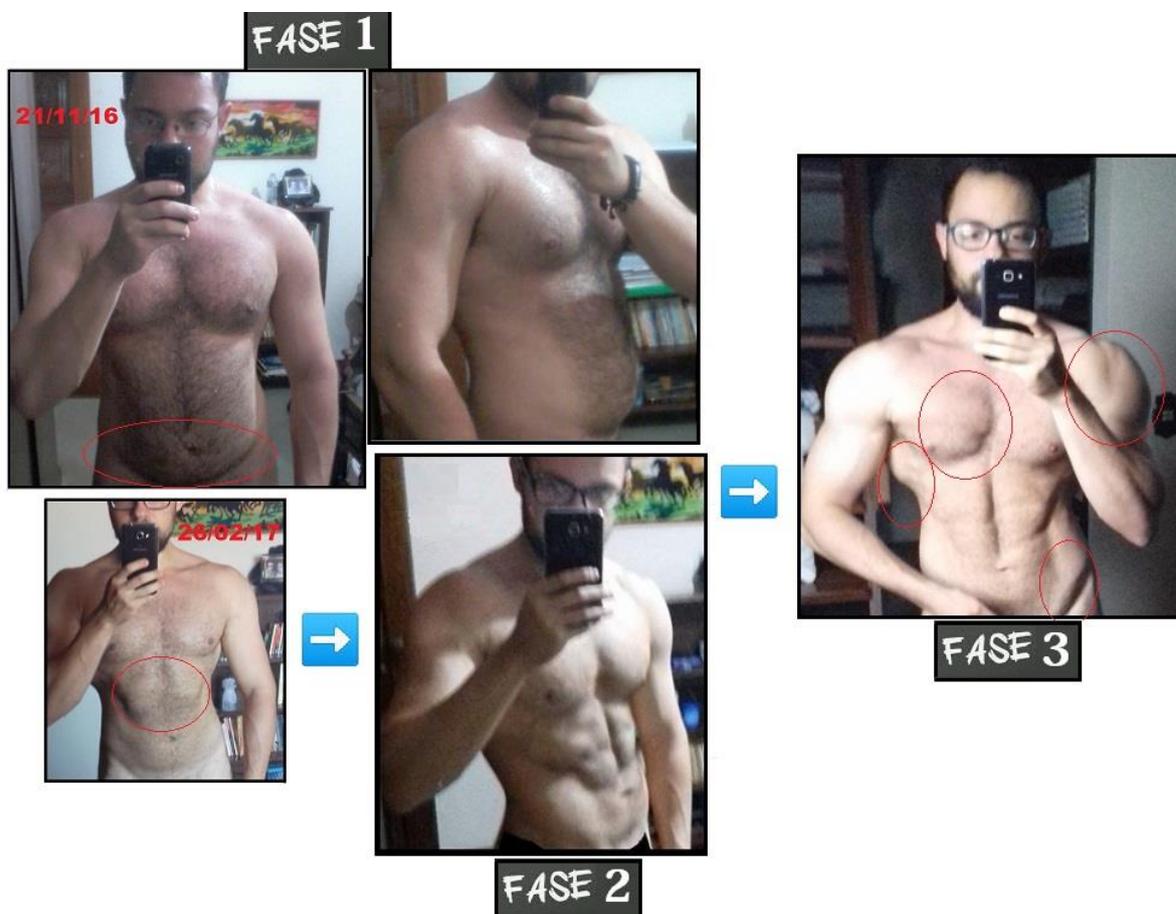


**Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO (MEC)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.



Encontrei minha **verdadeira paixão** ajudando amigos e familiares com seus objetivos de perda de peso ou ganho de massa muscular.



Eu queria ser a influência positiva e o mentor que não tive na minha jornada *fitness*.

Se quiser saber mais sobre minhas qualificações, certificados, valores e crenças, [CLIQUE AQUI](#).



Conheça Agora Nosso **METODO EMAGRECER COMENDO (MEC)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021



## 3 Dicas Simples Sobre Dieta e Emagrecimento que você pode começar hoje mesmo!

Se você já segue algum [plano alimentar](#) e não consegue ver resultados na balança, talvez você esteja cometendo alguns **erros** básicos. E se ainda não começou uma dieta, essas estratégias que irei lhe passar neste eBook irão, com certeza, fazer diferença na sua perda de peso.

Veja, eu até gosto de comer com qualidade, alimentos saudáveis, ricos em vitaminas e nutrientes.

Meu corpo e mente agradecem pois eles realmente precisam desse tipo de alimento para funcionar perfeitamente e me levar a **máxima performance!**

E é justamente isso que eu busco: Me sentir um verdadeiro **Supermen!**



*“Tudo bem dar uma escapadinha vez o outra? Comer algo fora da dieta?” É claro que sim! Não somos robôs.*



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.



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

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

Veja a imagem abaixo para entender.

## A REGRA 80/20 DO EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL



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



Conheça Agora Nosso **METODO EMAGRECER COMENDO (MEC)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Veja, por exemplo, se você faz 35 refeições no total ao longo da semana, ter uma “escapulida” vez ou outra não terá um impacto negativo na sua boa forma.

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](#), eu estudei a fundo e pesquisei muito sobre como os alimentos iriam me beneficiar e como meu corpo iria reagir.

Então, vou poder te ensinar com propriedade qual a melhor forma de se alimentar corretamente, sem passar fome, sem dietas da moda.

Apenas *“o basico que funciona!”*

Espero que goste do que está por vir...

De forma sucinta, as 3 dicas que tenho para te falar hoje são bem simples...

São erros que muitas pessoas cometem no início e que farão grande diferença nos seus resultados.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.



## Dica #1 - PREPARE SUAS REFEIÇÕES COM ANTECEDENCIA

Recentemente [entrou uma aluna para nosso time](#), do qual um dos obstáculos que ela tinha para seguir uma dieta era justamente isso... **a falta de tempo.**

Debora é medica plantonista e não se alimentava direito ao longo do dia. Ficava beliscando aqui e ali e a fome só aumentando...

A hora que saia do plantão chegava em casa e comia o mundo! 😊 (Isso quando não passava no Mc Donalds ou algum outro *Fast Food* no caminho)

Foi então que, com alguns *poucos ajustes na dieta* e dando algumas **dicas** ela conseguiu encaixar bem na sua rotina e advinha! ?! **Os resultados vieram...**

Não faltava vontade! Faltava planejamento...

Veja a imagem abaixo e o que ela fez...

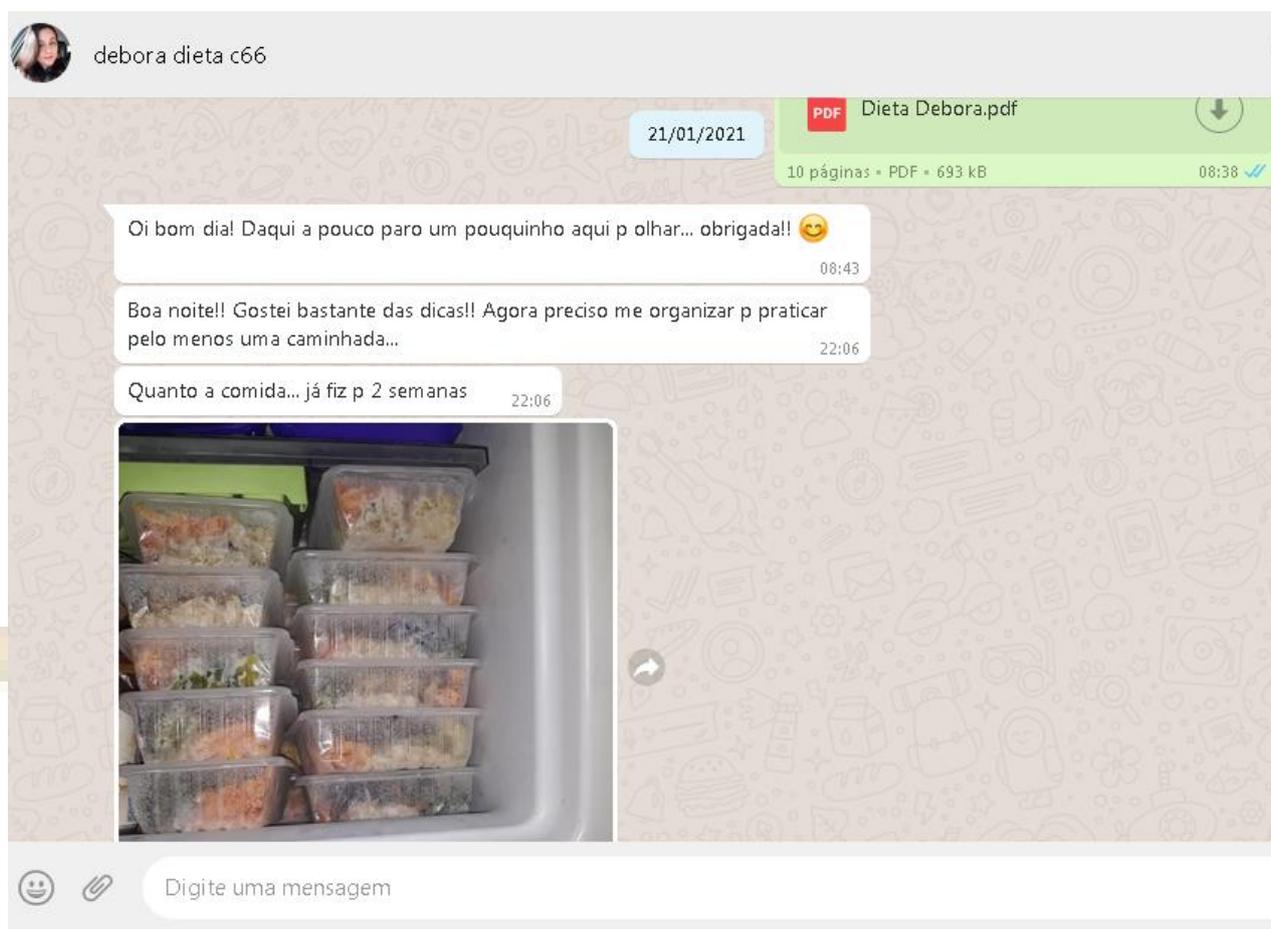


[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021





Que orgulho! 😊

Entregamos a ela uma dieta simples e, ao mesmo tempo, **eficaz**. Com uma escolha de **alimentos fáceis e práticos** de serem preparados.

No dia seguinte ela já tirou 1-2 horas e fez TODAS refeições para logo duas semanas. Confesso que *me surpreendeu...*

Mais ainda porque **na semana seguinte ela já havia perdido quase 2kg** 😊



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](https://brdanutricao.com.br)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](https://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



“Eita Bruno, mas que dicas foram essas que você deu para a Debora?”

Calma, jovem. Tentarei não me delongar muito neste tópico.

Como eu disse, talvez lhe falte **planejamento** também.

Então Eu quero apenas que você tire 1 a 2 horas do seu dia (pode ser aos finais de semana) e cozinhe suas refeições. Em seguida você deverá mantê-las na geladeira e/ou congeladas no *freezer/congelador*.

Na geladeira, dependendo do alimento, **dura a semana toda**. E no congelador, **pode durar meses**.

Se colocar no *freezer*, basta que retire na noite anterior, por exemplo, sabendo que irá comer essa refeição no dia seguinte. *Capitche?!*

Ou se você **esquecer** de tirar do congelador antes e já quer aquela refeição, basta colocar em banho maria para acelerar o processo de descongelamento.

Essa dica #1 também é muito útil devido ao fato de você cair na armadilha das ‘comidas prontas’.

Esse erro é bem comum de acontecer - ainda mais hoje em dia em que vivemos num cotidiano corrido.

É muito *fácil* você simplesmente acionar o *iFood* e pedir algum lanche/pizza ou passar para comprar um industrializado no supermercado ou lanche rápido na padaria perto de casa.

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



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.



Particularmente, 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 2 ou 3 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 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).



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.



Pense também na sua saúde e no seu 'bolso' \$\$ .

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 ou mais.

Com esse valor eu faço a compra da semana inteira em legumes, vegetais, saladas cruas (e olha que eu como de bacia).



Vejamos o preço do frango, por exemplo. [Proteína básica](#) de todas as dietas. É uma carne branca magra (sem gorduras) e uma das (se não a mais) baratas.

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).



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.



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 mais saudável.



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

Não quer comer “comida”?! Tudo bem. Pode ser lanche rápido mesmo. Nesse caso eu sempre indico ou optar por aqueles lanches naturais (que são uma delícia, por sinal)...

Ou o “bom e velho” **SUBWAY**. Sim, isso mesmo. “Dos males, o pior” 😊

Ao invés de optar por um lanche no Burguer King, por exemplo (~~chega de usar o McDonalds como referencia~~), você escolhe um lanche “menos prejudicial” vai.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



O segredo é só pedir para não colocarem molho e queijo no lanche. Dessa forma, facilmente você 'economiza' muuitas calorias.

Olha só esse exemplo aqui de lanche do Subway:



### Informação nutricional

Os valores nutricionais incluem pão 9 grãos 15 cm, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino.

Porção (g)	227
Valor energético (kcal)	298
Gordura total (g)	4
Gordura Saturada (g)	0.9
Gordura trans (g)	0
Sódio (mg)	548
Carboidratos (g)	44
Fibras (g)	5.3
Proteínas (g)	22

Macros interessantes. Carboidrato do pão, uma saladinha (fibras), proteína (frango), quase sem gorduras. Só um pouco de sódio elevado, mas tudo bem (nada é perfeito).

Mas o **ponto principal** é: *Se puder, faça sua comida!*

**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.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



E olha que eu 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 em excesso alimentos saudáveis, e sim, alimentos com altas calorias e pouco nutritivos.

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, também são **ricos em carboidratos e gorduras**

Essa combinação é um poderoso combo de ganho de **gordura corporal** e “felicidade” para o cérebro.

Combinar 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*.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



@brdanutricao

# VÍCIO DO AÇÚCAR

## Um Ciclo Sem Fim



Pesquisas mostram que pessoas que preparam suas próprias refeições em casa tendem a **atingir seus objetivos estéticos mais rápidos**.

Ao passo que, as pessoas que constantemente saem para comer fora provavelmente **irão demorar mais**.

Veja ou outra, tudo bem comer fora, no restaurante, por exemplo. Uma situação de emergência, uma comemoração...

Optando por escolhas saudáveis, você certamente estará "seguro".

Apenas não faça disso um hábito (*seu bolso e saúde agradecem!*)



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Se você está cozinhando suas próprias refeições, você sabe o que está na sua comida: os macros (proteínas, gorduras, carboidratos). Além de economizar 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](#). (Caso você use um - Eu espero que sim!)

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

Faça bom uso também do nosso **"Guia da Mãozinha"** (veja abaixo)



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021



## GUIA DA MÃOZINHA Controle de Porções

**Salada, Verduras e Legumes:**  
1 porção é a referente à duas mãos  
juntas



**Oleaginosas:** 1 punhado



**Azeite, Manteiga:** Ponta do dedo



**Proteínas:** 1 porção refere-se à  
palma da mão



**Arroz, Macarrão, Carbos em geral:**  
1 porção refere-se a  
meia 1/2 xícara



**Queijos:**  
1 porção equivale a  
grossura de 2 dedos



**Frutas:** 1 porção



**f @brdanutricao**

Dessa forma, você poderá, apenas usando sua “mãozinha”, saber a porção ideal a se comer.



Conheça Agora Nosso **METODO EMAGRECER COMENDO (MEC)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



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**. Esse é o princípio básico do [DEFICIT CALORICO!](#)



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



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

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

•**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.

(Lembra da dica que dei de adicionar um pouco de óleo no seu app de calorias, caso coma fora?)



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



- **Tamanhos de porções imprecisos.** A maioria de nós ama uma boa pasta de amendoim. (Eu pelo menos...)

Mas, você está realmente medindo 1 colher de sopa?! 😊 Tem muita diferença uma colher de sopa cheia e uma colher rasa, seu danadinho(a) 😊...



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



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Aquela historia de "1 colherzinha a mais não faz diferença" é mentira! Faz diferença **sim**. Ainda mais se feito de forma **frequente**, *todos os dias*.

Comeu pra mais? Sem problemas. Mas **CONTABILIZE!**

Eu sei, é difícil a 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 ai que você pode estar comendo o **erro** e passando suas calorias diárias – **o que impede seu 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 de calorias.

(Ainda mais se você for como eu que ama pasta de amendoim 😊).



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteudo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021





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.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021





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

Você não precisa pesar seu alimento se não quiser (ou não tiver uma balança de precisão).

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...



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](https://brdanutricao.com.br)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](https://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



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

•**Você costuma colocar creme, leite integral e açúcar no seu café?** Eu não julgo, o sabor é incrível! Apenas saiba que as calorias de creme, leite e/ou açúcar **podem atrapalhar** seu processo de emagrecimento.

O mesmo vale para a moda atual de colocar **óleo de coco** no café. Especialmente se você toma café todos os dias.

Não é porque o óleo de coco é **saudável** que você irá comer/tomar 1lt dele por dia(ou não contabiliza-lo).

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)! Fora que ele é um **ótimo aliado** na sua busca pelo emagrecimento. Afinal, tanto o café quanto chá tendem a **suprimir**, de forma *temporária*, **sua fome**.

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.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Contudo, não sou radical a ponto de deixar de usar certos molhos. Você pode sim usar mostarda e ketchup, por exemplo. Eu mesmo uso em minha salada.

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/dica...

---



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021



## Dica #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** (ambos **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).

“Qual adoçante você sugere, Bruno?” Eu recomendo o **Stevia**. Apesar daquele gosto metálico característico de adoçante, ele é o considerado mais “saudável” dentre os adoçantes artificiais.

Segundo estudos, há comprovações que ele até é **benéfico para a saúde**.

Outra **alternativa** é usar refrigerantes zero calorias (*diet – coca zero, por exemplo*).

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)



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



## 148% DOS VALORES DIÁRIOS DE AÇÚCARES

A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE RECOMENDA O CONSUMO MÁXIMO DE 25g POR DIA\*



Creditos da imagem: foodmed.com.br

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 grandes esforços.

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 (e te agradecer).

Além disso, o açúcar que você bebe dessas bebidas **vai direto para seu fígado** e não é processado.

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



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Atualmente, existem muitas opções *diet* e baixas calorias nos alimentos por aí pelo mercado. Coca-Cola Zero, Gelatina zero, queijos sem gordura (sim, existem) etc. **Devemos aproveitar dessas benesses!**



“Beleza, Bruno. E quanto aos sucos de frutas? Tipo, suco de laranja? Eles podem né?”

Pois bem. Vou falar agora sobre os sucos...



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



# COMER OU BEBER?



- ✓ Te Mantém Saciado por Mais Tempo;
- ✓ Saudável.

- ✓ Perfeito para quem tem pressa;
- ✓ Ideal para o pós-treino;
- ✓ Saudável.

**BR**



CONSULTORIA FITNESS

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

## Comer a fruta ou tomar suco natural?

Veja, *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!**



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Os sucos de frutas contem grande quantidade concentrada de carboidratos, mas **quase nada de fibras**. Isso porque toda fibra está presente no “sumo” da fruta (aqueles gominhos) e, ao fazer um suco, usamos apenas a parte líquida.

E sim, Estou falando do suco natural mesmo. Pois aqueles **industrializados** são fora de cogitação... *lotados de açúcar (e nada saudáveis)!*

Outro ponto é que, 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*. Logo, A quantidade de carboidratos (calorias), nesse caso, aumenta.

Enquanto você iria se satisfazer com apenas uma fruta, no suco, você acaba por *ingerir tres ou quatro vez mais calorias* que iria normalmente. E ainda fica **saciado por menos tempo** (justamente devido a *ausencia das fibras*).

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*.

Voltando ao exemplo da laranja: *As fibras presentes no bagaço* ajudam a *absorver mais lentamente* 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.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.





[https://www.instagram.com/p/B\\_xTB3VgRnd/](https://www.instagram.com/p/B_xTB3VgRnd/)

### 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 por que se deve consumir frutas inteiras (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.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



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.

---

## Dica #3 Coma GRANDES Quantidades Mas, alimentos de BAIXA Calorias



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

**#comavegetais** 😊



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021



Minha terceira e última (não menos importante) 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).

Veja, Quando você está tentando perder peso, é claro que você deve *restringir suas calorias* (gerar um [deficit calórico](#)) a fim de queimar aquela gordurinha.

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



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Porém, essa dica vai de encontro com aquilo que prego: [Emagrecer Comendo](#).

Isso irá ajudar aqueles que **sentem muita fome** (assim 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.

Não só isso, Mas esses alimentos são ricos também em vitaminas e minerais, **micronutrientes**.

**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**, veja: [As Melhores frutas para emagrecer](#)



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021





☞ “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, ter mais disposição e acelerar o processo de emagrecimento.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](https://www.brdanutricao.com.br)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](https://www.brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



“Comer sua água” significa justamente isso que expliquei anteriormente... Consumir alimentos que possuem grande volume, porém, de baixa calorias. As frutas na imagem anterior são um bom exemplo disso.

Veja a **porcentagem de água contida em cada fruta** da imagem:

- 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! Pois vai melhorar ainda mais a saúde geral, seu desempenho físico e prevenir 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*.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.



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

Agora vamos aos fatos. Vamos comparar nutricionalmente o morango com um simples bombom sonho de valsa: (veja na prox pag)



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](https://brdanutricao.com.br)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](https://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porção de 20,0 g (1 unidade) %VD\*



		%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%
Calcio	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	0,1ug	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. Assim 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.



**Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO (MEC)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



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

Quando você come uma bela porção de frutas, 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 hábito).

Quer comer um chocolatinho **sem prejudicar** muito o *shape*, a estética? Opte pelos **meio-amargos**. Essa é uma dica que eu sempre dou para os alunos.



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

Leia o post completo e aproveite para me seguir no IG @brdanutricao



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Em geral, eu costumo colocar um *chocolatinho todos os dias na dieta dos alunos* da [Consultoria](#), e sempre opto pelo meio-amargo, aqueles 50% ou mais cacau sabe?!

Eu percebi, ao longo de vários anos fazendo dieta e lidando com minha “genética de gordinho 😊” que alimentos **ácidos** (abacaxi, etc) e amargos (como o chocolate que citei ai... geralmente eu indico o *alpino black top*... nada de especial, apenas porque ele é top mesmo 😊); Esses tipos de alimentos não *despertam* aquele “**descontrole**” que algo doce nos causa.

Experimente você, depois me conte como foi.

**RESUMINDO** então...

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

**Prepare sua própria comida** e você irá beneficiar sua saúde (e corpo) 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 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 *diet* / zero açúcar).

Não ligava para a saúde.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021





Isso **acabou com meu corpo e com minha saúde**.

Ainda hoje sofro com o vício do açúcar desde aquela época.

Hábitos praticados por anos ficam enraizados e É difícil supera-los.

A boa notícia é que **“nada é fixo, nem permanente”** (frase da Monja Cohen que admiro muito). O que quero dizer é que **você pode mudar sua realidade**.

Basta **querer!**

Talvez você seja *desfavorecido* geneticamente (assim como eu)... Havendo tendências para ser “gordinho(a)”. E, **será uma luta diária, MAS valera a pena!**

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

Enfim, **se eu consegui** mudar minha composição corporal, **você também consegue**.

**Eu acredito em você!**



**[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.



Eu espero também que você tenha **entendido** tudo que quis te passar nesse guia sobre dieta e emagrecimento. E mais, **espero que você incorpore essa 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, isso já fará parte da sua rotina, e **você irá apreciar o processo** (além de **amar os resultados** que aparecerão com o tempo).



    
@brdanutricao

**IMPACIENTE**                      **PACIENTE**

<p><b>1º MÊS</b> "Mas perder peso demora tanto.."</p> <p><b>3º MÊS</b> "Mas perder peso demora tanto.."</p> <p><b>6º MÊS</b> "Mas perder peso demora tanto.."</p> <p><b>12º MÊS</b> "Mas perder peso demora tanto.."</p>	<p><b>1º MÊS</b> "Eu sei que emagrecer leva tempo, mas eu sei também que vai valer a pena.."</p> <p><b>3º MÊS</b> "Ainda não cheguei onde queria, mas estou perto.."</p> <p><b>6º MÊS</b> "Fugi da dieta algumas vezes, mas não vou desistir!"</p> <p><b>12º MÊS</b> "Aha! Finalmente Eu Consegui! Estou feliz por ter tido paciência"</p>
--	--

**NÃO FIQUE SE TORTURANDO**      ➔      **TENHA PACIÊNCIA. VOCÊ VAI CHEGAR LÁ!**

<https://www.instagram.com/p/CFe66wpA54w/>



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



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

**PARE** de se *preocupar* tanto com a velocidade do seu progresso de emagrecimento.

**Faça o seguinte...**

Eu quero que você **se imagine daqui a um ano...**

Você realmente vai se importar se isso vai levar 30 dias, 3 meses ou 6+ meses? **Claro que não!**

**Você estará satisfeito e feliz** com o tempo que levou. E ainda terá **desenvolvido hábitos e estratégias** que permitirão você **se manter saudável de forma duradoura.**

Agora...

Caso você faça essas *dietas da moda*, com um prazo final já estipulado, buscando **emagrecimento rápido**, você até poderá **obter resultados e perder peso.**

Contudo, você perderá justamente isso → apenas peso; e não gordura.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



# PERDER PESO

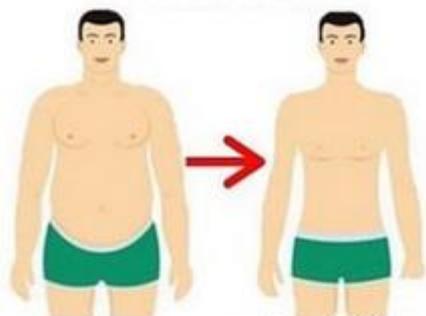
VS.

# PERDER GORDURA

Siga: @brdanutricao



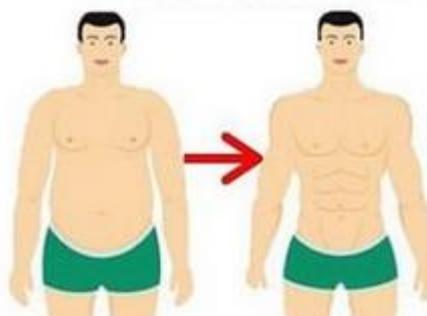
## PERDER PESO



Franzino/fraco

- ✓ Déficit Calórico
- ✗ Fazer APENAS Cardio/Aeróbico
- ✗ Não treinar com pesos
- ✗ Não come proteínas o suficiente

## PERDER GORDURA



Magro, forte e tonificado

- ✓ Déficit Calórico
- ✓ Cardio 1~3x por semana
- ✓ Treinamento resistido 3~5x por semana
- ✓ Come proteínas o suficiente

<https://www.instagram.com/p/B47lpAPgNq7/>

Nós queremos **perder gordura corporal** e esse processo é **mais lento**. Leva-se semanas, as vezes meses.

Muitas pessoas estão **preocupadas com o número na balança**.

Elas **perdem medidas**, mas o *peso se mantém*, e ainda se aborrecem com esse fato...Ué?!

Você quer ficar bem consigo mesmo se olhando no espelho (orgulhoso do que vê) ou “bem” nos *números da balança*?



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados ® - 2018~2021



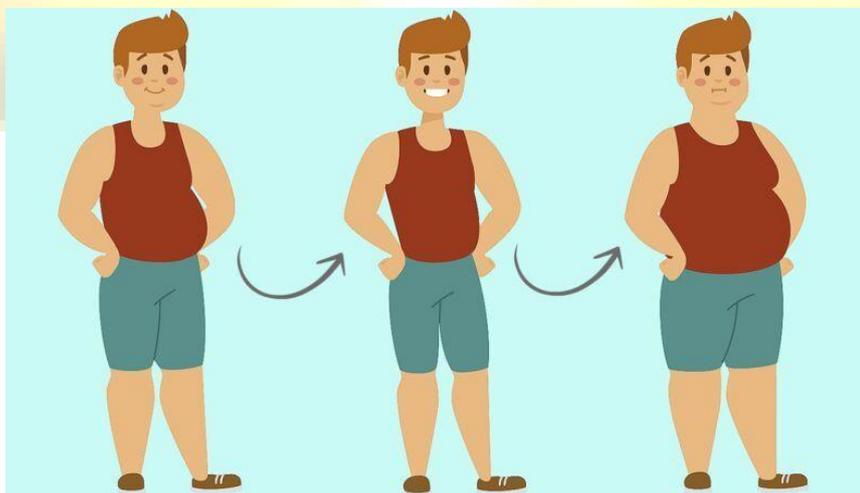
Veja [como se pesar corretamente e entendendo as variações de peso](#)

A maioria das pessoas também não tem idéia se *quando perdem peso* se é realmente *gordura* (peso gordo), se é apenas *água* (retenção de líquido corporal) ou se pode até ser *massa magra* (“músculo”)...

Por isso, **foque em:**

- **Consumir proteína suficiente** 🔑
- **Treinar Pesado!** Levante grandes cargas (no seu limite), ao invés de se matar no aeróbico/cardio.

Mas voltando nas “*dietas da moda*”, além desse “falso peso perdido” (que era só retenção), haverá *grandes chances* de acontecer aquilo que ocorre com a maioria: o temível “**efeito rebote**” ou “**efeito sanfona**”.



Você retornará aos maus hábitos antigos e irá engordar tudo de novo.



**[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Por isso você deve **manter os hábitos saudáveis**. Fazendo pequenos “mimos” durante o processo.

“*Que mimos são esses?*” Lembra da **Regra 80 / 20** que falei no começo deste eBook?! Então...

**Permita-se** sair com seu parceiro(a) aos finais de semana.

**Permita-se** comemorar seu aniversário ou de algum parente querido(a)

Mas, tenha **PLANEJAMENTO** acima de tudo.

**Uma única refeição “livre” na semana.**

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** (fazer disso um *life style* saudável) e **não voltar aos hábitos antigos.**

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

**Meu Conselho: Tenha Paciência**, faça no seu tempo e dá forma correta.

✗ nada de suco detox, “dieta da sopa”, usar remédios, etc.

Ao invés disso...

✓ Aprenda sobre calorias, porções, macros...

✓ Tenha **EQUILIBRIO**, desenvolva uma flexibilidade na dieta que permita você continuar vivendo sua vida e, ao mesmo tempo, consuma alimentos saudáveis.



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.



E quando acontecer de seu peso não cair tão rápido quanto gostaria (pois vai acontecer)...

Lembre-se que *isso não importa*.

Porque **você não está** fazendo isso para ter uma diminuição rápida de peso na balança...

Você está fazendo isso para **melhorar a sua vida no geral**.

Eu acredito em você 🗣️

**VOCÊ PRECISA SABER DISSO**  
**SOBRE EMAGRECIMENTO**  
 Siga @brdanutricao

Emagrecer  
**NÃO É** uma Corrida...

Trata-se de uma  
**Longa Jornada**

Emagrecer também  
**NÃO É** uma Maratona...

<https://www.instagram.com/p/B9zHE0jA7PZ/>



Conheça Agora Nosso **METODO EMAGRECER COMENDO (MEC)**

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

Todos Direitos Reservados © - 2018~2021



Se quiser **saber mais** sobre como eu ajudo as pessoas a **perder peso corretamente, de forma saudável e consistente**, [confira nosso site](#).

Aqui está algumas páginas e *maiores informações que você conferir melhor sobre nosso trabalho*:

- [Como Funciona a Consultoria?](#)
- [Vale a Pena Fazer essa Consultoria Esportiva?](#) Algumas Perguntas Frequentes
- [Depoimentos de Alunos Que Já Experimentaram](#)
- [Nosso Metodo Emagrecer Comendo \(MEC\)](#) Para Você Montar sua Dieta do Zero

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

Grande abraço,

Bruno Rodrigo.

*Coach* BR da Nutrição



**Siga a BR da Nutrição nas redes sociais:**



[Conheça Agora Nosso METODO EMAGRECER COMENDO \(MEC\)](#)

Acesse nosso Portal [brdanutricao.com.br](http://brdanutricao.com.br) para mais dicas sobre *fitness*, conteúdo de qualidade comprovada.

