

HOSPITAL DAS CLÍNICAS
AMBULATÓRIO DE CIRURGIA BARIÁTRICA



O que fazer para perder peso de forma saudável?

✓ **Utilize produtos *light*, sempre que possível**

Alimentos *light* são aqueles alimentos que sofreram uma redução de pelo menos 25% da quantidade de um determinado nutriente (proteína, açúcares, gordura) e/ou calorias em relação ao alimento tradicional. Os alimentos considerados *light*, que em português quer dizer "leve", são os mais indicados para se inserir numa dieta de emagrecimento com redução calórica.

Mas não confunda! Alimentos *light* são diferentes de alimentos *diet*. Alimentos *diet* são aqueles que não tem um ingrediente específico, como por exemplo, açúcar (*diet em açúcar*), mas nem todos apresentam diminuição significativa na quantidade de calorias. Isso vai depender do nutriente que foi retirado e do que o substituiu. Por exemplo, o chocolate *diet* é indicado para quem tem intolerância ou restrição ao açúcar, como os diabéticos, mas para emagrecer não é indicado, pois pode ter quantidade de gordura igual ou maior do que o convencional.

ATENÇÃO: o consumo em excesso de um produto *light* pode acarretar na ingestão de uma quantidade igual ou até maior de calorias comparado ao consumo moderado de um produto não *light*! Lembre-se sempre da palavra-chave: **MODERAÇÃO!**

✓ **Uma porção de alimento é suficiente**

Um prato de comida é o suficiente para alimentar nosso corpo e evitar que novas gordurinhas sejam depositadas. Colabora para reduzir o peso, já que comeremos menos que antes e sem passar fome.

✓ **Sentar para comer**

É importante concentrarmos em nossas refeições. Por isso vamos nos sentar para comer. Dessa forma o alimento será saboreado e nos saciaremos mais rápido, evitando a ingestão excessiva de comida (e os quilinhos a mais).

✓ **Elogiar-se**

Temos que nos elogiar sempre que conseguirmos realizar alguma tarefa que nos auxilia no emagrecimento. Cada atitude positiva é um mérito nosso, e ninguém melhor que nós para reconhecer isso.

✓ **Alimentar devagar e conscientemente**

Mastigar o alimento devagar e saboreando-o torna a refeição muito prazerosa e proveitosa. Estaremos conscientes do que estamos comendo e o quanto estamos comendo. Isso vai trazer resultados positivos nos hábitos de vida e na balança.

✓ **Encontrar alguém para ser técnico de dieta**

O técnico de dieta é uma pessoa ou um grupo que nos ajudará a manter o foco. Ele nos auxiliará a solucionar problemas, a não perder o foco, a construir nossa autoconfiança e manter a nossa responsabilidade.

✓ **Organizar o ambiente**

Ninguém precisa saber que estamos fazendo dieta. Basta falarmos que estamos adotando um estilo de vida mais saudável. Colocar os alimentos tentadores em locais que não possamos vê-los ou até mesmo não comprá-los é uma boa estratégia para evitá-los. Deixar sempre à vista os alimentos que são aliados na dieta é uma ótima opção. As mudanças no ambiente familiar e profissional tomará a dieta mais fácil.

Em casa: em vez de obrigarmos nossa família a mudar os hábitos também, é melhor pedirmos ajuda.

No trabalho: é melhor levarmos pequenas porções de comida, ou comer somente quando não tiver o risco de repetir o prato.

✓ **Tempo e energia**

A dieta exige um compromisso que vai além de comer de forma diferente. Precisamos planejar as refeições (horários) diariamente, comprar alimentos saudáveis, preparar as refeições, sentar e comer devagar, fazer exercícios físicos e completar e conferir a lista de tarefas do dia.

✓ **Ter um plano de exercícios**

O exercício físico nos ajudará a aderir melhor à dieta, melhorará nosso sono, o humor, a autoconfiança e o estresse. Ele é responsável também por queimar as calorias, preservar o tecido muscular e melhora a qualidade de vida. Motivos para não praticar atividade física não devem existir em nosso vocabulário.

Começar a caminhar por 5 minutos seguidos e ir aumentando o tempo, por exemplo, é uma ótima forma de começarmos a praticar exercícios. Isso fará com que se exercitar seja mais fácil.

**“O mundo é como um espelho que devolve a cada pessoa o reflexo de seus próprios pensamentos e seus atos. A maneira como você encara a vida é que faz toda diferença.
A vida muda, quando você muda.”**

Luiz Fernando Veríssimo