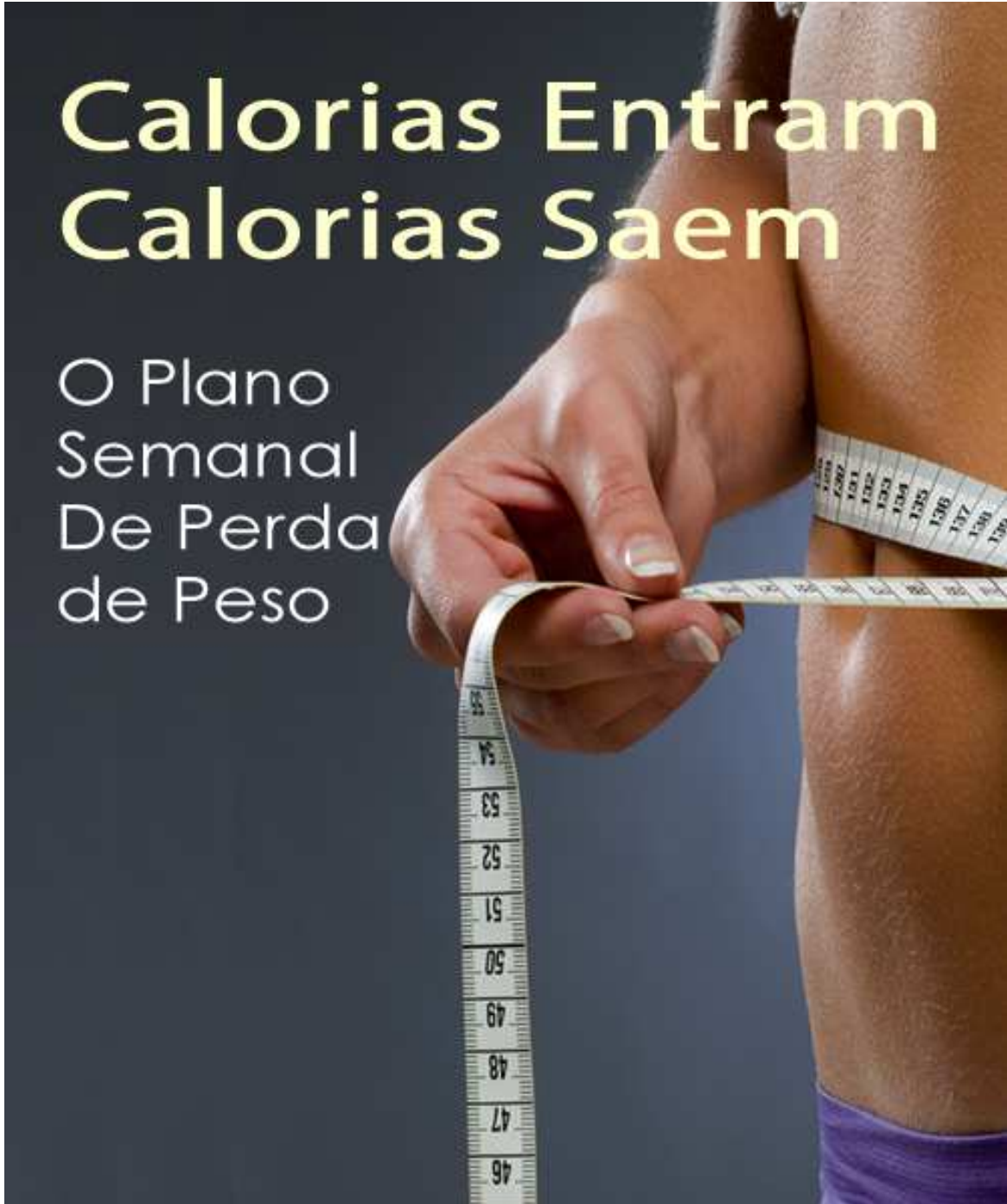


Calorias Entram Calorias Saem

O Plano
Semanal
De Perda
de Peso



Índice

Introdução	1
1. Calorias Que Entram E Que Saem	2
2. Seja Ativo	5
3. Persista Através Dos Falhanços	8
4. Sistema Com Parceiro	11
4. Registre O Progresso	14
5. Comer Limpo	17
6. Controle De Porções	20
7. Visualização	23
Conclusão	26

Introdução

Este guia não é uma dieta da moda.

Este não é um guia de perder peso instantaneamente.

Ainda não temos uma pílula mágica.

Tudo o que temos são sete dicas que levam à perda de peso.

Nós não lhe prometemos todas as respostas, mas sabemos que, se você incorporar estas dicas em sua vida será mais saudável. Sabemos também que se você quer perder peso que essas lições podem mudar a sua vida.

1. Calorias Que Entram E Que Saem

Todo mundo que quer perder peso provavelmente já tentou várias dietas, suplementos e / ou planos.

Existem centenas de métodos de perda de peso disponíveis para compra. Todos eles fazendo promessas mirabolantes.

Aqui está a dura verdade - não há pílulas mágicas, dietas ou aparelhos de exercícios que vai fazer desaparecer o peso imediatamente. Tudo se resume a comer direito, ficar saudável e queimar mais calorias que você toma.

É que entra o ditado " calorias que entram e que saem" aparece.

Você quer certificar-se que você queima mais calorias (saem) do que você consome (entram).

Claramente, esta é uma visão simplista e uma dieta adequada consiste em tomar mais coisas em consideração do que somente as calorias.

Veremos isso em outros capítulos, mas agora queremos falar sobre como criar um déficit calórico.

Para controlar isso, você precisa de algumas informações básicas. Em primeiro lugar você precisa descobrir quantas calorias você queima por dia naturalmente. Isso se resume a fatores como idade e peso.

Cálculo do número de calorias que você queima diariamente

Para homens: $66 + (12,7 \times \text{altura em centímetros}) + (6,23 \times \text{peso em quilos}) - (6,8 \times \text{idade em anos})$.

Para as mulheres: $65 + (4,7 \times \text{altura em centímetros}) + (4,35 \times \text{peso em quilos}) - (4,7 \times \text{idade em anos})$.

Essa fórmula dará a você as calorias básicas diárias que queima, apenas pela respiração, coração de bombeamento e etc .. Trata-se de quantas calorias você queima se você não se mexeu durante todo o dia (taxa metabólica basal).

Depois de ter esse número, é preciso começar a controlar as calorias que você queima e as calorias que você consome. Isso pode ser complicado porque é muita informação para acompanhar.

Existem sites que no entanto o podem ajudar:

<http://caloriecount.about.com/>

Este é um dos contadores de calorias mais populares, uma vez que é grátis. Ele irá ajudar a controlar o que você come e o que você gasta.

Você apenas tem de introduzir os alimentos e atividades que você tem no dia. Até irá permitir que você digite sua taxa metabólica basal.

O ideal é que você mantenha um déficit calórico diário, mas que nem sempre é possível. Às vezes a gente escorrega e, por vezes, nos entregamos.

Se você conseguir obter um déficit calórico semanal ainda irá perder peso.

Não se trata de passar fome, ou que se exercitam até que você esteja morto.

É tudo uma questão de ser consciente do que você coloca no seu corpo, e o que você exerce. A perda de peso pode ser uma luta, mas se você controlar as calorias que entram e que saem - você pode vencer!

2. Seja Ativo

Na última lição disse-lhe que um dos maiores fatores para a sua viagem da perda de peso é criar um déficit calórico.

A única maneira de conseguir isso é ficar ativo.

Para alguns de nós, que pode ser difícil.

Nós vamos procurar qualquer desculpa para evitá-lo.

É por isso que dietas instantâneas e soluções pílula são tão populares. A idéia de perder peso sem fazer nada é muito atraente.

O fato é que, se você quer perder peso e mais importante mantê-lo fora - você tem que manter-se ativo.

Isto é o que as pessoas querem dizer quando dizem que a perda de peso é uma mudança no estilo de vida. Não há desculpa para não começar o exercício apropriado.

Você tem de queimar calorias e quanto mais activo você for, mais você vai queimar.

Você não precisa de aderir a um ginásio. Escolha um desporto e divirta-se.

Correr ou caminhar ao redor do bairro.

Descubra alguns exercícios para fazer em casa.

A internet está cheia deles, parte desta série inclui ainda um livro com 7 exercícios que você pode facilmente fazer em casa, sem nenhum equipamento adicional.

Os Centros de Controle de Doenças e Prevenção afirmam que as pessoas precisam (mínimo):

150 minutos por semana de intensidade moderada de atividades aeróbias (como caminhada, andar de bicicleta em terreno plano, ou empurrar um cortador de grama) ou 75 minutos por semana de alta intensidade de exercícios aeróbicos (como corrida, jogging, andar de bicicleta em montanhas ou a alta velocidade, natação, ou praticar esportes de alta energia, tais como o basquetebol ou tênis)

Pelo menos duas sessões por semana de exercícios de força, como levantar pesos, trabalhar com bandas de resistência, entrando em extenuantes atividades funcionais como a remexer a terra, ou fazer exercícios que utilizam o peso corporal (flexões, agachamentos, lunges, sente-se -ups, etc)

Se você quer perder peso, você tem que vencer esse número, e vencê-lo de forma consistente. Isso é um ótimo número para ter como objetivo, e mostra o que o mínimo de pessoas saudáveis devem seguir como objetivo.

Não há nada mais a ser dito. Se você quer perder peso, você tem que ter a atividade física como parte da sua rotina diária.

3. Persista Através Dos Falhanços

Caramba! Falhanços.

Eu não gosto nem de pensar nessa palavra algumas vezes. Especialmente quando se trata de perda de peso. O que mata uma dieta mais rapidamente do que um único deslize?

Se você quer se comprometer a perder peso, então você precisa ser capaz de persistir com a falha. Qualquer pessoa que tenha feito algo digno de nota tem lutado com a falha em um ou mais pontos na sua ascensão.

A diferença é que persistiram e aprenderam a lição.

Essas são as duas chaves para lidar com o fracasso. Você deve persistir e aprender.

Se você deslizar na sua dieta, ou perder um dia de exercício, não se preocupe com isso. Não deixe isso atrapalhar você. Tire isso da sua mente.

Concentre-se em todos os seus dias positivos, não no dia que falhou.

Imagine-se na sua meta de peso, e não no ato de devorar o donut, você não deve comer.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

