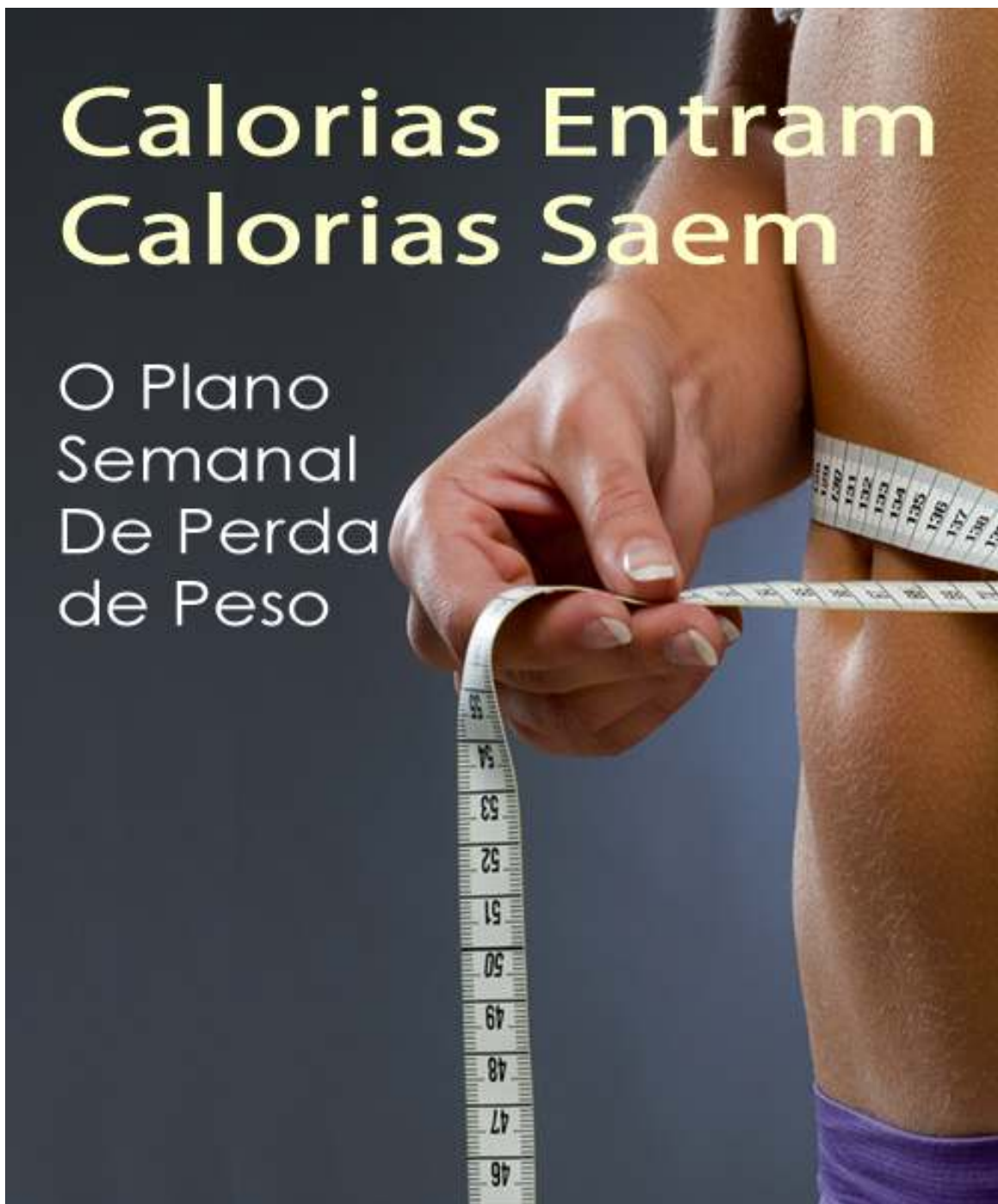


# Calorias Entram Calorias Saem

O Plano  
Semanal  
De Perda  
de Peso



# Índice

<b>Introdução</b>	<b>2</b>
<b>1. Calorias Que Entram E Que Saem</b>	<b>3</b>
<b>2. Seja Activo</b>	<b>6</b>
<b>3. Persista Através Dos Falhanços</b>	<b>9</b>
<b>4. Sistema Com Parceiro</b>	<b>12</b>
<b>4. Registe O Progresso</b>	<b>15</b>
<b>5. Comer Limpo</b>	<b>18</b>
<b>6. Controle De Porções</b>	<b>21</b>
<b>7. Visualização</b>	<b>24</b>
<b>Conclusão</b>	<b>27</b>

# 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 actividade 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 Activo

Na última lição disse-lhe que um dos maiores factores 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 ideia 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 activo.

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, 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 objectivo, e mostra o que os mínimos pessoas saudáveis devem ser como objectivo.

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 a 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.

Tratá-lo como uma batota de um dia e segua em frente.

Isto é como você deve persistir, falhar por um dia é OK, é só não deixar que isso se estenda por uma semana e depois por um mês..

Você tem que aceitar as falhas como naturais e desenvolver uma personalidade mais forte para lidar com elas.

O segundo passo é aprender com seus erros.

Muitas vezes aprendendo com seus erros, será mais eficiente do que aprender com seus sucessos.

Quando você falhar, tratá-la como uma lição aprendida.

É exatamente como no mundo dos negócios, quando você falhar em alguma coisa, você aprende as coisas que não funcionam.

Este é o mesmo com a perda de peso. Se você desliza para fora de sua dieta a cada vez que você bebe, então talvez você deva evitar beber.

Se você percebe que toda sexta-feira você perde o exercício por causa de uma reunião tardia, em seguida, deve reprogramar o seu treino.

O fracasso é parte natural da vida, juntamente com a morte e os impostos.

Você não pode evitá-lo, e mesmo se você pudesse você não iria querer.

Suas lições de vida são aprendidas através de suas falhas, juntamente com seus sucessos. Não tenha medo do fracasso, persista e aprenda com ele.

## 4. Sistema Com Parceiro

Uma das melhores coisas que você pode fazer quando você está a tentar perder peso é a de adicionar alguma responsabilidade na sua rotina.

Como você faz isso?

O sistema com um parceiro.

Ter um amigo para tentar perder peso é um grande motivador.

Você vai se sentir mais responsável para alcançar seus objectivos de perda de peso quando você está realmente compartilhá-los com alguém.

Ele também pode ser útil, porque é alguém que pode se relacionar com você sobre a luta para perder peso. Você pode compartilhar seus triunfos com alegria, e os seus reveses com apoio.

Se você estiver trabalhando regularmente um amigo é inestimável.

Eles podem mudar de uma caminhada aborrecida ou corrida chata em uma sessão de terapia de exercícios fantástica.

Uma caminhada no deserto é sempre mais divertida com um amigo junto!

Se você está em levantamento de peso também é bom ter um amigo.

Vocês podem desafiar-se um ao outro e ao mesmo tempo, estimular-se e ajudar-se nos exercícios.

É triste dizer, mas hoje em dia, você provavelmente poderá encontrar-se um amigo para perder peso no seu grupo de amigos.

Se você não puder, não se desespere você pode sempre fazê-lo virtualmente.

Você poderia encontrar um amigo no Facebook que está a perder peso e trabalhar com eles.

Tendo os chats no Facebook e compartilhar as fotos de progressos no Facebook.

Há também fóruns e sites dedicados a parceiros perda de peso virtualmente.

No final das contas - se você quer perder peso trabalhando com um amigo isso poderá dar motivação, apoio, bem como

a prestação de contas que é sempre importante. Encontre o seu camarada da perda de peso agora!

## 4. Registe O Progresso

Assim como você pode controlar as calorias você deve monitorar seu progresso dos exercícios e da comida.

Rastreamento esta informação não se destina a ser um castigo, é realmente uma motivação!

Se você acompanhar toda a sua actividade física, você será capaz de olhar para trás tudo o que você tem feito.

Quando você tem aquelas manhã que você sente que NÃO consegue fazer os exercícios, vá ao seu progresso e em tudo que você fez.

Ele vai colocar você activo.

Se você tem um calendário e colocar um X vermelho todo dia em que você tem bastante actividade física, você vai querer manter os seus objectivos vivos.

Parece um pouco desactualizado, mas as nossas mentes funcionam assim.

Nós queremos manter a seqüência de X que está acontecendo o maior tempo possível.



O rastreamento esta informação não se destina a ser um castigo, é realmente uma motivação!

Se você acompanhar toda a sua actividade física que você será capaz de olhar para trás e ver tudo o que você tem feito.

Você também irá ver a evolução e as melhorias. Se estiver a trabalhar com pesos, registre o peso que está a levantar.

É um sentimento muito bom ver os números subirem. E você pode fazer o mesmo com a corrida, registre a distância que você faz todos os dias.

Registand o seu progresso de treino pode até ajudar a diagnosticar problemas.

Se você notar que há certos dias que são zonas de perigo para você, então você pode descobrir o que acontece nesses dias que você joga fora.

Basta descobrir as coisas que só acontecem nesses dias, você vê algum padrão?

Medir o progresso é um bom passo para a sua alimentação também.

Uma das maneiras mais fáceis de fazer isso é usar a contagem de calorias da primeira lição.

Se você está procurando por algo visual que você pode fazer algo como o truque do calendário, mas relacionado com a nutrição. Todos os dias que você comer direito você colocar um X.

Medir o progresso é um grande passo em qualquer programa de perda de peso. Ele ajuda você a visualizar tudo o que você tem feito, torna mais fácil de diagnosticar padrões negativos e que te motiva a manter no caminho certo.

## 5. Comer Limpo

Nós falamos sobre as calorias que entram e que saem - a diretriz básica da perda de peso.

É uma dica básica, porque você ainda quer ter certeza de que você está recebendo as calorias de fontes boas.

Mantendo o seu calorias baixas comendo dois pães de milho por dia, provavelmente não é sua melhor escolha.

Comer limpo não é um termo oficial, mas em geral isso significa:

**Alimentação saudável com alimentos completos, evitando os alimentos processados e açúcar refinado.**

Essa é uma meta para lutar, nem sempre é possível comer completamente "limpo", mas se você está recebendo a maior parte de suas calorias provenientes de fontes limpas, então você está indo muito bem.

Quando você come limpo e evita alimentos processados automaticamente assim como coisas como fast food são eliminados de sua dieta.

Se você comer alguns alimentos processados não se preocupe com eles, a idéia é comer bem tanto quanto possível.

Aqui estão algumas dicas gerais de comer limpo:

- Aprenda a ler os rótulos! Leia as informações nutricionais e ingredientes de tudo o que você compra.
- Escolha, grãos quando for possível. Farinha de trigo integral, não significa necessariamente grão inteiro! Procure por pão, massas e etc .. que são feitos com 100% de grãos inteiros.
- Coma muita quantidade de frutas e legumes. Eles são grandes fontes de calorias limpas.
- Prepare-se mais as suas próprias refeições, não coma tanto fora ou compre refeições do tipo microondas. Estas refeições, mesmo quando "saudáveis", podem ser carregadas com coisas como sódio.
- Escolha carnes magras ao cozinhar. Comer carne é bom e a proteína irá ajudar a construir músculos e faz você se sentir cheio.
- Frango e peixe são ótimas opções de carne.
- Evite as carnes processadas, como cachorros quentes ou mortadela.
- Apreritivos : substitua por nozes sem sal ou levemente salgadas.

- Procure na internet por boas receitas limpa. Mantenha uma lista!
- Não se preocupe em falhar, mesmo se fizer um batota num dia ou noutro.
- Comer limpo, quando está fora pode ser difícil, mas cada vez mais restaurantes estão oferecendo itens limpos no menu. A salada pode ser uma boa escolha, mas se você estiver realmente com fome talvez seja necessário adicionar um pouco de proteína!
- Comece o mais cedo possível!

Comer limpo é uma ótima maneira de ter certeza que você não só perde peso, mas que você é saudável em geral. Não é necessariamente uma transição fácil e você não tem que tentar ligar um interruptor e fazê-lo de um dia para outro.

Se você está empenhado em perder peso e ser saudável, você deve escolher limpar a sua dieta.

## 6. Controle De Porções

Qualquer um que está tentando perder peso, precisa considerar o controle das porções.

Basta falar com qualquer pessoa que tenha realmente perdido peso (e o manteram). Elas quase certamente dirão que o controle das porções é uma das chaves para seu sucesso.

### O Que É O Controle Das Porções?

***O controle da porções é entender o tamanho das porções e quantas calorias por porção contêm.***

Um dos maiores problemas que as pessoas enfrentam com o peso a mais é saber o que constitui uma porção adequada de alimento.

Quando você come uma refeição é preciso perceber o que constitui uma porção de seus alimentos.

Apesar de não ser científico, a lista a seguir dá uma idéia de algumas porções recomendadas.

Se você luta com a perda de peso, estas partes podem parecer menores do que você pensou:

- Os legumes ou fruta é o tamanho de seu punho.
- A massa é aproximadamente do tamanho de uma bola de sorvete.
- Carne, peixe ou aves é do tamanho de um baralho de cartas ou o tamanho da palma da mão (menos os dedos).
- Snacks, tais como biscoitos e castanhas são aproximadamente do tamanho de um punhado da concha.
- A batata é do tamanho de um rato de computador.
- Arroz cozido no vapor é o tamanho de uma embalagem de iogurte.
- • O queijo é do tamanho de um par de dados ou o tamanho de seu polegar todo (da ponta até a base).
- 

Eu sei que a quantidade do queijo o surpreendeu, o mesmo se passou comigo quando fiquei a saber.

Você pode encontrar informações on-line sobre isso. Você pode encontrar guias de controle muito mais específicas sobre porções online.

Alguns sites vão dividir em tipos de alimentos, assim você pode precisar o peso do seu alimento para porções exatas.

Mas a lista acima é bom o suficiente para lhe dar uma idéia aproximada.

Quando você come uma refeição, controle as suas porções!

Aprenda que a quantidade de comida que você realmente precisa é de um dos maiores passos que você tomará em sua viagem de perda de peso.



## 7. Visualização

Muitas das dicas deste guia são específicas.

Você precisa comer menos, exercitar mais, o controle de porções etc ..

Essas são todas as dicas valiosas e irão ajudá-lo imensamente.

Esta dica é mais cerebral.

Muito parecido com a dica # 3 – Manter-se através das falhas, esta dica é mais sobre o seu estado de espírito.

A personalidade, atitude e estado de espírito de uma pessoa é tão importante quanto o controle do exercício e das porções, na minha opinião.

É claro, comer menos e fazer mais exercício físico é a chave, mas como você entrar no clima certo para realizar isso?

Você precisa treinar sua mente junto com seu corpo, ou você nunca vai mater a perda de peso.

A visualização é uma ferramenta incrível para se motivar a si mesmo, e manter a motivação em alta em todos os momentos.

Por definição, a visualização é:

***Uma técnica que envolve focar-se em imagens mentais positivas para atingir um objetivo específico***

Não importa o objetivo que você deseja concretizar, a visualização pode ajudar. Ela irá ajudar a manter-se motivado, bem como potencialmente treinar seu subconsciente para trabalhar com você e não contra você.

## Algumas dicas de visualização incluem:

- Visualize o seu corpo ideal em sua mente todos os dias.
- Visualize todas as grandes atividades que você vai fazer com o seu novo corpo.
- Imagine como você se vai sentir ao comprar roupas normais
- Imagine como as pessoas vão tratá-lo de forma diferente.

- Um grande momento para visualizar é antes de dormir ou quando acordar. Gaste 10 minutos fazendo visualização tão frequentemente quanto possa.
- Criar um quadro de visões! Publique fotos de alimentos saudáveis e físicos em uma placa de cortiça que você tem no seu escritório ou casa.
- Alterar o fundo do desktop para uma imagem editada que é a sua cabeça num corpo saudável. Toda vez que você sentar em seu computador, você vai vê-lo e ser motivado!

A visualização não é uma pílula mágica. Ela não vai fazer você perder peso, por si própria. Não é um conto de fadas também. Existe uma ciência para provar que a visualização ajuda a melhorar resultados e a mantê-lo motivado. Todos os grandes empreendedores visualizaram o seu sucesso.

A visualização pode ajudar qualquer um com seus objetivos, e como a perda de peso pode ser um dos mais importantes, não há razão para não usá-lo. Visualize o seu futuro corpo para se manter motivado.

## Conclusão

Perder peso não é uma tarefa fácil.

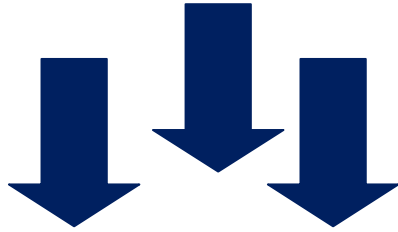
É preciso muito trabalho e tempo. Se você usar as dicas deste guia, você começará a ver resultados muito mais cedo do que você pensa.

Embora no final das contas possa ser resumido com as calorias que entram e as que saem há outras coisas que você tem que considerar.

Você tem que pensar sobre como você vai ficar ativo, de onde essas calorias virão e como obter a sua mente focada.

Siga as dicas deste guia, e sua viagem da perda de peso vai estar fora de um grande começo.

Desejos De Boa Sorte Para Sí!!!



**“Finalmente!** A Solução Chave Na  
Mão Para Ganhar Dinheiro A Vender  
Produtos De Outras Pessoas SEM  
Chatices!....:”

[www.InfoDigitais.com](http://www.InfoDigitais.com)