

Magda Roma

NUTRICIONISTA



**MUDE PARA VIVER MAIS
E SENTIR-SE MELHOR**

Perder peso, desintoxicar e adotar hábitos
de vida saudáveis, em apenas 30 dias.



Índice

Agradecimentos	7
Introdução	9
Capítulo 1 - A alimentação	13
O músculo, a gordura e o peso.....	15
A boa alimentação.....	18
A glicemia e a frequência alimentar	20
O consumo de açúcares	22
A organização do pequeno-almoço.....	23
A organização do prato de almoço.....	24
O que comer ao jantar.....	27
Os snacks	28
O que beber.....	28
O conceito de alimentação.....	29
A fome... ..	31
O exercício.....	34
Capítulo 2 - Os primeiros 30 dias	37
Dias 1 a 7	39
Plano alimentar semana 1	82
Dias 8 a 14	85
Plano alimentar semana 2	120
Dias 15 a 21	123
Plano alimentar semana 3	158

Dias 22 a 28	161
Plano alimentar semana 4	194
Dias 29 e 30	199
Plano alimentar 2 dias	208
<i>Capítulo 3 - A manutenção</i>	211
Anexos	219

Agradecimentos

À minha família que sempre me apoiou.

A todos os meus pacientes e seguidores que me acompanham quer no *Facebook*, quer em consultas, e que me motivaram a elaborar um livro totalmente focado na **Mudança**.

À Dra. Carolina de Abreu Costa, nutricionista e minha colega, que foi o meu braço direito na elaboração desta obra, e que com a sua experiência profissional, ajudou-me a transmitir-lhe, a si, os conhecimentos para que possa adquirir uma nova gestão do seu comportamento alimentar.

À terapeuta Jacinta Silva, pelo seu profissionalismo e sapiência no âmbito da Dermato-funcional (estética), que reabilita as disfunções dérmicas do corpo de centenas de pessoas.

Ao meu professor de Yoga, Hugo Sousa, e à Escola de Yôga 5 de Outubro, que aceitou o meu desafio para construir as aulas de Yoga em vários níveis e ceder o seu estúdio para que você se sinta cada vez mais saudável.

À minha Personal Trainer, Ivone Loureiro, que com todo o seu conhecimento anatómico e fisiológico proporciona-lhe aulas de Fitness especificamente criadas para eliminar gordura e tonificar o seu corpo.

Ao gabinete de saúde de Carnaxide pela cedência do seu fantástico estúdio para elaboração dos vídeos de fitness.

E a todos os que fizeram acontecer, uma vez mais, o meu desejo.
Bem hajam.

Introdução...

Quando pensa em alimentação uma das ideias que lhe surgem será, certamente, a roda dos alimentos, na qual encontra o que deve consumir e as proporções aconselhadas. Na verdade, porém, a roda dos alimentos de que se lembra encontra-se desatualizada, dado já ter sido provado que alguns dos alimentos que aparecem na roda não são de considerar face aos malefícios dos mesmos.

A constante inovação e desenvolvimento de produtos alimentares têm conduzido ao que considero uma alimentação «desnutrida». Parece uma contradição, uma vez que é do que comemos que provêm os nutrientes de que o nosso organismo necessita; porém, com certeza já terá sentido que muitos dos alimentos que consome não têm o sabor rico de outros tempos, e já se terá apercebido de que, mesmo consumindo muita fruta e vegetais, as gripes, constipações e outras doenças persistem no seu organismo e as suas defesas parecem não corresponder à suposta alimentação saudável que pratica. É este o argumento central do meu livro.

A industrialização, o facilitismo das importações, a inovação da indústria alimentar e os inúmeros processos tecnológicos de conservação dos alimentos têm gerado, na verdade, «alimentos» — ou, melhor dito, produtos de ingestão — que nos levam a crer que são altamente benéficos para a nossa saúde, mas que na realidade são altamente benéficos e rentáveis apenas para a indústria alimentar.

Para colmatar esta fragilidade teremos de reforçar a nossa alimentação com os chamados super alimentos, pois fazem milagres no nosso organismo.

Os super alimentos possuem nutrientes, como hidratos de carbono, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais, e têm ainda compostos, designados por fitonutrientes ou fitoquímicos, que beneficiam o nosso organismo e as suas funções, proporcionando mais saúde. É como se fosse o aditivo do combustível do seu carro, que o faz andar mais rápido, com mais segurança e que ainda ajuda a conservar a vida do mesmo.

A gordura, e por conseguinte, o excesso de peso e a obesidade têm-se revelado um problema da maioria das nações desenvolvidas. A obesidade é hoje considerada uma pandemia. O poder económico das populações é uma mais-valia para o acesso a determinados alimentos, mas não é sinónimo de alimentação saudável. A educação alimentar é muito importante: é através dela que conseguimos fazer boas escolhas alimentares face à abundância de oferta com a qual hoje nos deparamos diariamente.

O processo de educação alimentar, todavia, não é simples. Muitas pessoas têm dificuldade em cumprir mais do que uma semana, talvez duas, de um programa alimentar, pois desmotivam rapidamente. Por vezes, os resultados tardam ou não são o que se antecipou, levando a que as pessoas percam força de vontade. Noutras ocasiões, as pessoas à nossa volta, mesmo querendo-nos bem, acabam por desviar-nos do caminho, influenciando-nos negativamente a comer de forma desadequada. Com este livro, o leitor não terá tempo para desmotivar ou sair do rumo certo.

O meu objetivo é que ganhe um novo olhar sobre a alimentação que pratica. Quero ajudá-lo a encontrar

o equilíbrio do seu corpo e um estilo de vida correto, através de uma boa nutrição e orientações alimentares, e também através da gestão do seu peso. Não quero que volte a ganhar o que perder, confie.

Para além de um diário que o acompanhará ao longos dos primeiros 30 dias do seu programa alimentar, este livro proporcionar-lhe-á o acesso a um plano de exercício físico que lhe garante a perda de peso e a boa manutenção do seu corpo, para nunca mais voltar a recuperar o peso perdido. Terá acesso a receitas saborosas e práticas, bem como a dicas motivacionais para resolver outros problemas da sua vida que poderão estar a contribuir para a compensação emocional através da comida — a dita fome emocional.

Com o meu programa, e num mês, você vai perder até 15% do seu peso e sem nunca desmotivar. Este programa é generalizado, com indicações para uma pessoa sem quadro clínico associado.

Peso	Perda
80 kg	12 kg
90 kg	13,5 kg
100 kg	15 kg
110 kg	16,5 kg
120 kg	18 kg

Figura 1. Estimativa, em média, da perda de peso caso siga o programa a 100%

Com a perda de peso poderão aparecer algumas disfunções estéticas, tais como a flacidez, estrias, celulite, etc. Neste livro também irei abordar o que fazer a nível alimentar para resolver estes problemas,

e mencionarei alguns tratamentos que poderão auxiliar este processo, para que no final do programa você esteja impecável.

No início do programa deverão acontecer alguns momentos de desintoxicação pura, podendo ocorrer descargas intestinais, aumento de diurese ou aumento de sudação, mas não se assuste: é a ativação dos sistemas de excreção, que irão depurar o seu organismo. Imagine uma purga, limpeza do seu corpo: assim será mais fácil entender o efeito que se pretende. Primeiro desintoxica-se, depois emagrecerá.

Ao longo destes 10 anos de carreira já atendi em consulta de nutrição alguns milhares de pessoas. O problema principal, na grande maioria, é o excesso de peso e obesidade. Atrás desta doença vêm muitas outras, pelo que com o **meu plano alimentar não estará apenas a resolver a sua imagem corporal; estará, antes de mais, a tratar da sua saúde.**

Confie.

Capítulo 1

A Alimentação...

Continuamos a não dar qualquer importância à alimentação como base fundamental da saúde e do bem-estar. Pensamos vulgarmente que a alimentação só está relacionada com o nosso peso, com o estarmos gordos ou magros. Continuamos a pensar que os alimentos servem apenas para nos encher a barriga quando temos fome. Pois bem, essa ideia ou conceito que nos inculcaram não é real.

E se eu lhe disser que tudo o que ingere interfere diretamente com o seu equilíbrio e a sua saúde? E se eu lhe disser que as doenças — as que tem, as que conhece e que já vivenciou de perto em algumas pessoas, as que comprometem a sua qualidade de vida, que o tornam infeliz, que o afastam de uma vida ativa ou social, as que o colocam à parte de tantas situações em que gostaria de estar presente — têm que ver com o que come? São inúmeras e incontáveis as patologias que têm relação direta ou indireta com a alimentação.

Acredite, aquilo que ingere é mais importante do que o que você pensa. A alimentação é essencial para viver bem durante muitos e muitos anos.

Neste livro, irei partilhar consigo tudo o que precisa de saber para gerir o seu prato e equilibrar a sua saúde.

Quando iniciamos a prática de hábitos alimentares saudáveis, é usual que os quilos que estão a mais se eliminem. Começamos a ter uma nova

vida, uma alimentação mais indicada ao nosso organismo e ao que ele consegue digerir, e isso gera perda de peso.

Tal consequência não decorre da perda de líquidos — como algumas pessoas erradamente pensam — nem através da perda de massa muscular — como sucede na maioria das dietas que apenas aconselham a eliminar na totalidade todas as fontes de hidratos de carbono (arroz, massa, batata, cereais, pão, fruta, etc.) e aumentar a ingestão de gordura e proteína, na maior parte das vezes animal. **Neste caso, irá emagrecer através da perda de massa gorda, irá obter mais saúde e poderá verificar, na primeira pessoa, para que todas as mudanças que aqui defendo ocorram basta cumprir integralmente o meu plano.**

Mas, afinal, o que é o peso? O peso é a soma de todas as massas do seu organismo — a massa gorda, a muscular e a óssea — e a água. Tomemos como exemplo a sauna, na qual muitas pessoas pensam que é possível perder peso. É claro que se ficarmos cerca de 20 minutos dentro de uma sauna, iremos suar e deste modo perder o peso de alguma quantidade de água; porém, mal voltemos a ingerir líquidos, o corpo retoma os níveis ideais de hidratação, restabelecendo assim o peso inicial. A sauna melhora o sistema de excreção, a sudação, elimina toxinas, limpa os poros da nossa pele, etc. Mas, acredite, não ajuda a perder gordura.

Como profissional de saúde que estará sempre a lutar ao seu lado na perda de peso, defendo que esta deve ser feita através da diminuição da massa gorda. Para que isso aconteça, proponho que inicie uma nova fase na sua vida — **através de uma dieta com resultados garantidos, uma alteração do seu estilo de vida, e uma mudança nas suas opções alimentares.** Dentro de um mês será outra pessoa: mais leve, mais ágil, com menos sintomas e/ou doenças, que precisará de menos fármacos para lhe proporcionar algum bem-estar. Irá ser livre de tudo que atualmente o prende.

A população tem cada vez mais excesso de peso e os casos de obesidade aumentam. Quer continuar a fazer parte desta realidade?

Eu já tive excesso de peso. Tinha 20 kg a mais do que o meu peso atual; sentia-me obesa. Refugiava-me em roupas de tamanhos maiores para não se verem todas as minhas dobras e pneus. Tive alguns episódios de não aproveitar a vida por vergonha, por não me sentir bem; evitava ir à praia, por exemplo, dizia aos meus amigos que era algo de que eu não gostava.

Foi preciso determinação, empenho e foco para perder peso. Concentrei-me no que eu queria e durante algumas semanas mantive-me focada a cumprir o meu programa. Foi de forma muito rápida que perdi o peso em excesso, mas não foi a ideal. Digo isto porque a nível alimentar fui implacável, mas esqueci-me de que, ao perder peso, a minha pele poderia não acompanhar a redução de volume.

Quando me apercebi disso, arrependi-me do que fiz, ao fixar o meu foco no peso e não na perda de massa gorda. Enquanto não alcancei os 50 kg fui incansável; porém, depois de atingir os 50 kg entrei num ginásio e comecei a trabalhar o músculo, acreditando, naquela altura, que esse trabalho iria proporcionar uma nova aderência da pele ao músculo. Aumentei de peso, como é normal. Este aumento de peso deveu-se ao crescimento da musculatura: eu estava seca de gordura e a treinar todos os dias. Obtive um aumento interessante de massa muscular e consequentemente do meu peso. Hoje não me importo de pesar 54 kg, mais 4 kg do que naquela altura.

Depois deste trabalho, a pele melhorou consideravelmente, mas não recuperou na totalidade. Aprendi, na primeira pessoa, o que não deve ser feito. Pois bem, é isso que eu não quero que aconteça consigo. Eu quero que daqui a 1 mês se veja ao espelho e observe a nova pessoa que surgiu, mas sem pele pendurada. Para isso, basta cumprir o que lhe venho propor.

🕒 músculo, a gordura e o peso

Quando perdemos peso, temos de nos certificar de que essa perda ocorre nas massas corretas.

A toma de diuréticos ou drenantes, por exemplo, pode levar a desidratação e à correspondente perda de algum peso. Embora o leitor possa ficar feliz com esse resultado, eu fico aborrecida, porque a toma de diuréticos ou drenantes, que até são úteis para eliminar toxinas e melhorar a diurese, quando não compensada com a ingestão de água pode dar origem a outros problemas, como pele seca, dor de cabeça, falta de lubrificação nos tecidos, etc. Embora possa existir uma perda de peso inicial, o que vai acontecer quando deixar de ingerir os diuréticos ou drenantes? Vai voltar a aumentar o peso, porque o seu corpo estará a equilibrar-se de novo.

Para uma boa gestão do corpo, cerca de 50 a 60% das nossas escolhas alimentares devem recair nos hidratos de carbono ricos em açúcares, que são essenciais para o nosso organismo, quando bem selecionados e em doses moderadas. Devem ser provenientes de alimentos de origem vegetal como os cereais, as leguminosas, a fruta ou os legumes, e não de bolos de pastelaria, refrigerantes ou de produtos com níveis de açúcar elevados camuflados dentro de uma opção que parece mais saudável.

Quando adotam dietas de efeito relâmpago sem hidratos de carbono, as pessoas normalmente queixam-se de perda de energia, falta de concentração, baixa autoestima, elevados níveis de ansiedade, depressão, obstipação, tristeza, queda de cabelo, etc. Os alimentos ideais ricos em hidratos de carbono, para além dos açúcares, têm vitaminas, minerais, água e fibras, e quando não os consome muitos dos processos metabólicos do seu corpo ficam comprometidos. Por norma, quem faz este tipo de dietas sem hidratos de carbono tem de tomar um conjunto de comprimidos para suprimir a deficiência alimentar. No entanto, porque são caros, porque se esquece de os tomar ou porque o seu intestino não os absorve devidamente, os sintomas relacionados com estas dietas surgem, quase de forma geral, em quem as pratica.

É preciso ter muito cuidado com estas dietas de efeito imediato, pois podem comprometer a sua saúde. No entanto, se as fizer, aconselho

a cumprir tudo o que a sua conselheira nutricional ou nutricionista lhe disser, dado que pode colocar em risco a sua saúde se não o fizer. Neste tipo de dietas, perdem-se as reservas musculares numa fase inicial — nas primeiras 3 a 4 semanas. — Estas reservas diminuem consideravelmente devido à falta de glicose/açúcar na sua alimentação, e esta diminuição reflete-se no seu peso, mas o mesmo não acontece ao volume. Descubra porquê na figura seguinte.

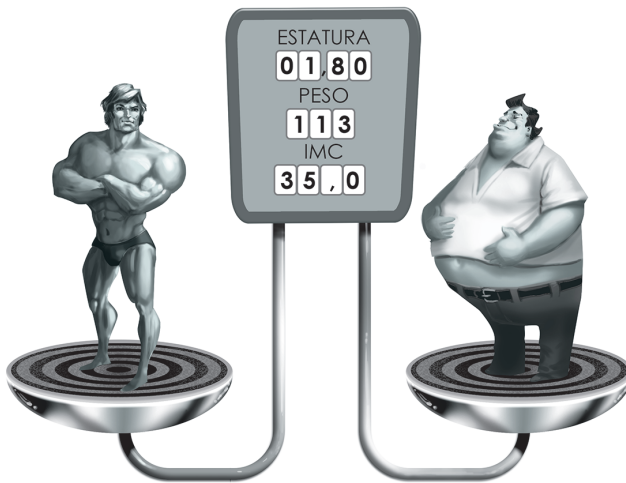


Figura 2. Exemplificação das massas corporais vs. peso

Ambos têm a mesma estatura, o mesmo peso e o mesmo IMC, mas qual é que você quer ser? Com este exemplo acredito que seja fácil entender que o peso tem pouca relevância.

O IMC é a relação do seu peso com a sua altura ao quadrado. Basicamente dá-nos uma ideia se o peso que tem para a sua altura está em normal, em pré-obesidade ou obesidade. No entanto, eu utilizo o IMC apenas em pessoas que são sedentárias ou que têm prática desportiva de carga baixa, como as caminhadas.

IMC	Resultado
< 18,5	Magreza
18,5 a 24,9	Aconselhado — Saudável
25–29,9	Pré-Obesidade
30–34,9	Obesidade 1
35–39,9	Obesidade 2
>40	Obesidade Mórbida

Figura 3. Exemplificação das massas corporais vs. peso

Com o programa que apresento, quero que você perca massa gorda e simultaneamente aumente e mantenha o músculo. Desta forma irá perder peso de forma saudável e equilibrada.

Siga tudo o que proponho no capítulo 2, ao longo de 30 dias, para sentir as devidas diferenças, tanto na balança como na roupa.

A boa alimentação

Antes de avançarmos, é importante que o leitor conheça um pouco mais sobre o funcionamento do seu corpo no que respeita à alimentação — as horas ideais para se alimentar, as necessidades energéticas e a quantidade de alimentos ideal para cada refeição.

Muitas vezes, quando consulta um nutricionista, este acompanha-o, orienta-o e tenta ajudá-lo a que se foque no seu objetivo, mas não explica o porquê de ingerir determinados alimentos a determinadas horas, nem a essência de uma boa alimentação.

Um dia numa consulta tive a ideia de utilizar o triângulo invertido para explicar porque é que o pequeno-almoço é importante e porque é que o jantar tem de ter menos energia/calorias que o almoço.

Quem me conhece e quem já foi às minhas consultas, sabe que faço muitos desenhos, e faço muitas comparações entre algo que é do conhecimento de todos e o funcionamento do nosso corpo, para que seja mais fácil entender determinados conceitos.

Penso que o exemplo do triângulo invertido ajuda a explicar a importância de ingerir determinada quantidade de energia/calorias ao pequeno-almoço, almoço e jantar, e qual o tipo de nutrientes que deve ingerir. Talvez assim entenda por que razão tem, por vezes, fome de manhã, mas noutros dias não, porque tem necessidade de algo doce em determinados períodos do dia e noutros não, etc.

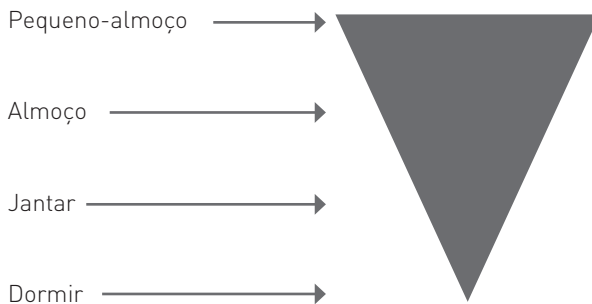


Figura 4. Triângulo invertido

O triângulo invertido mostra como deveria distribuir a sua alimentação ao longo de um dia. Vejamos: o topo do triângulo invertido refere-se à quantidade de energia/calorias que deve consumir no primeiro período da manhã, ou seja, ao pequeno-almoço, e ao longo do dia deve ir diminuindo a ingestão de energia/calorias até à base do triângulo, que termina na junção das duas linhas. Assim sendo, ao almoço a quantidade de energia/calorias ingerida tem de ser menor do que ao

pequeno-almoço, e ao jantar menor do que ao almoço, até ao momento em que vai dormir.

A glicemia e a frequência alimentar

Outra questão importante no que respeita à sua alimentação é a ingestão de nutrientes ao longo do dia. Explicarei de seguida porque é que há dias em que tem mais fome ao longo do dia e noutros isso não acontece.

A glicemia sanguínea é a quantidade de açúcar que tem no sangue e que a insulina não retirou, mantendo-se em circulação para o bom funcionamento do seu organismo. Este processo, que se dá de forma automática, exceto nos doentes diabéticos, funciona como se tivéssemos um pequeno e fino medidor de açúcar nos nossos vasos sanguíneos, e assim que ele mexe espoleta a ação da insulina e do glucagon.

A insulina é uma hormona que tem, entre outras funções, a responsabilidade de manter os níveis do açúcar/glicemia no seu sangue equilibrados. Se os seus níveis de açúcar no sangue aumentarem, a insulina será solicitada para o encaminhar para as células, tanto quanto o seu corpo entender que precisa para se manter em equilíbrio ou então para ser convertido em outra forma de depósito, a gordura.

Quando existe baixa de açúcar no seu sangue, devido a um estado de patologia ou por um jejum prolongado, o seu corpo aciona o glucagon, uma hormona também de origem pancreática que tem como função principal remover a glicose armazenada no seu fígado, na forma de glicogénio, aumentando os níveis de açúcar no sangue.

Queremos que as reservas de energia fiquem intactas quer no fígado (glicogénio hepático), quer no músculo (glicogénio muscular) — este último só é usado no caso de realização de exercício físico, pois é a energia armazenada para «alimentar» as células musculares.

As reservas de glicogênio hepático começam a esgotar-se após 3 a 5 horas sem comer, portanto, este é o seu *timing*, deve ingerir alimentos de 3 em 3 horas.

Deve, no entanto, ter em atenção que a glicemia sanguínea é alterada com o consumo de alimentos ricos em hidratos de carbono, sejam eles cereais (pão, massa, arroz), fruta, legumes, hortaliças, doces, refrigerantes e todos os demais pecados alimentares que você conhece bem.

Observe a seguinte figura:

Exemplo de ingestão alimentar

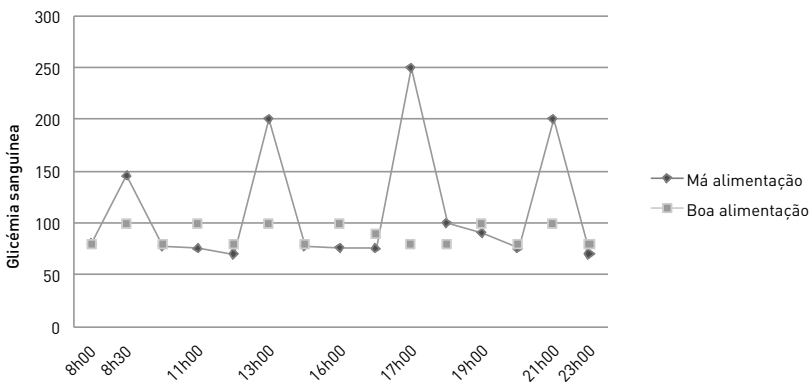


Figura 5. Gráfico explicativo da necessidade de frequência alimentar

Este gráfico é levado ao extremo para que entenda a importância da alimentação.

Seguindo a linha mais escura, da má alimentação, acompanhamos uma pessoa que se levanta às 8h00, com uma glicemia de 80mg/dl de sangue. Está com os níveis normais de glicose no sangue e não tem qualquer doença. Ingera a sua primeira refeição do dia às 8h30. Esta refeição é rica em açúcares — mais à frente explicarei a importância do

pequeno-almoço e o tipo de produtos a escolher —, o que faz disparar a glicemia sanguínea para os 150 mg/dl. A insulina é então solicitada e retira o excedente de glicose do sangue até aos 80 mg/dl iniciais.

Estando das 8h30 até à hora de almoço sem ingerir alimentos, a glicemia sanguínea vai descer e possivelmente será acionada a intervenção do glucagon para usar o glicogénio hepático e restabelecer o nível de glicose no seu sangue. A necessidade de compensação da perda deste glicogénio associada à baixa de glicose no sangue faz aumentar o apetite e pode potenciar opções mais calóricas à hora de almoço, ou necessidade de algo doce para compensar o período que esteve sem comer.

O mesmo problema repete-se no período da tarde, após longas horas sem ingerir nenhum alimento e, na hora do lobo, pelas 17h00, esta pessoa come o que encontra ou perde-se numa pastelaria. Repete-se o intervalo entre as 17h00 e as 21h00 e o jantar ou é idêntico a nível de energia e açúcares, ou, e é isto que normalmente acontece, é muito superior a nível energético e de quantidades do que as refeições ao longo do dia.

Já no exemplo da boa alimentação (a linha mais clara), da pessoa que ingere alimentos de 3 em 3 horas, a curva da glicemia sanguínea é muito mais harmoniosa, prevenindo perdas de reservas energéticas do fígado e quebras de glicose sanguínea, consequentemente dando origem ao controlo adequado do apetite e das necessidades.

São os picos glicémicos — altos e baixos — que provocam a necessidade de mais ou menos açúcares e de mais ou menos alimentos às refeições, e que condicionam, embora muitas vezes inconscientemente, as suas escolhas alimentares.

9 consumo de açúcares

Outra questão essencial na sua alimentação é a ingestão de açúcar.

O seu dia começa de manhã, certo? Então é nesse período que deve consumir os açúcares. Quando eu menciono açúcares, refiro-me

a hidratos de carbono complexos: sou contra o consumo de açúcares simples. Com certeza saberá que o açúcar é o motor do nosso corpo, das nossas células, mas também das células oncológicas. Também saberá que o açúcar simples está envolvido tanto em quadros inflamatórios como em doenças crónicas.

Sempre que me refiro a açúcares, refiro-me aos do tipo de absorção lenta. Não se esqueça também de que mesmo alguns de absorção rápida, como os sumos de fruta, podem ser transformados em açúcares de absorção lenta ao acrescentarmos fibra.

Voltemos à altura do dia em que deve consumir açúcares. Seja sincero:, você é produtivo no seu trabalho das 9h00 até às 16h00/17h00, não é? A partir das 17h00 já começa a olhar para o relógio e se não o faz, sente que o seu dia está a ser longo e que o cansaço e a fadiga já começaram a tomar conta de si. Nesse caso, deve consumir os açúcares quando o seu corpo mais precisa, desde o momento em que se levanta até às 16h00.

A partir das 16h00, e porque queremos manter alguma saciedade para prevenir a hora do lobo ou mesmo jantares excessivos, devemos dedicar a nossa atenção à proteína e gorduras vegetais e até mesmo a alguns hidratos de carbono, mas complexos.

É claro que esta solução se refere a um estilo de vida sedentário. Algumas pessoas praticam desporto quando saem do trabalho pelas 19h00. Para estas, a ingestão de açúcar deve ser, e apenas nos dias que praticam exercício físico, até às 18h00, sempre uma hora antes da prática desportiva.

Agora, já sabe: **deve consumir alimentos de 3 em 3 horas e, salvo as exceções referidas, deve ingerir açúcares até às 16h00.**

A organização do pequeno-almoço

Já terá ouvido dizer que o pequeno-almoço é a refeição principal do dia. É a principal pois é a primeira refeição após um longo período de

jejum. É certo que quando está a dormir o seu metabolismo diminui, mas assim que acorda dá coordenadas ao seu corpo para começar a agir. Naturalmente, porém, sem combustível ele não pode ir muito longe.

Em boa verdade, o seu organismo até pode funcionar sem pequeno-almoço, mas dia após dia, ano após ano, mais cedo ou mais tarde irão aparecer doenças cuja origem está nesta falha da sua gestão alimentar. **Lembre-se: o pequeno-almoço é essencial e nunca pode esquecer-se dele.**

Tenho pacientes que me dizem que esta refeição tem de ser muito rápida, porque aqueles últimos cinco minutos na cama fazem toda a diferença no seu descanso. Respondo sempre: deite-se cinco minutos mais cedo e levante-se cinco minutos mais cedo.

No capítulo 2, no final da descrição de cada semana, apresento um plano semanal com várias opções para o seu pequeno-almoço.

A organização do seu prato de almoço

A figura em baixo representa o seu prato ao almoço e a organização ideal do mesmo.

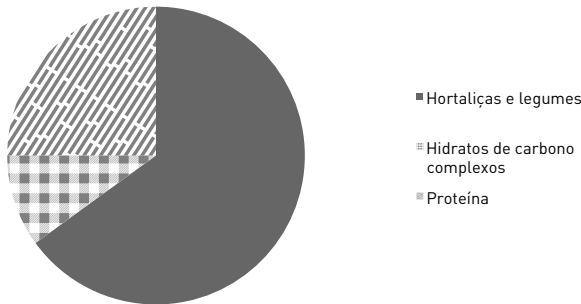


Figura 6. Divisão do prato de refeição

A área cinzenta, a maior do prato, corresponde à quantidade que deve colocar de hortaliças e legumes. Esta área pode ser repetida as vezes que entender, pois a energia (kcal) que ela porta não é significativa. Além disso dá-lhe um contributo surpreendente de vitaminas, minerais e fibra. Pode utilizar os seguintes alimentos: agrião, alface, chicória, rabanete, tomate, rábano, endívia, rúcula, alho-francês, cenoura crua, cebola, beterraba crua, espinafres, brócolos, couve, beringela, alcachofra, feijão-verde, couve-flor, chuchu, couve-roxa, nabo cru, curgete, alho, nabiças, repolho, grelos.

A área em xadrez corresponde ao espaço dos hidratos de carbono complexos — todo e quaisquer alimentos ricos em fibra. Alguns exemplos são: arroz integral, quinoa, bulgur, couscous de espelta, massa integral ou batata-doce.

A área tracejada corresponde à proteína. A proteína demora algum tempo a ser digerida, logo irá ajudar a manter a sensação de saciedade durante mais tempo. É importante por inúmeros fatores, tais como a estruturação de tecidos como a nossa pele, músculo, cabelo, etc., a constituição de hormonas e enzimas, e a intervenção no sistema imunitário na formação das imunoglobulinas (relacionadas com as intolerâncias e alergias alimentares, bem como com algumas doenças). No entanto, temos de ter atenção aquando da escolha de proteínas. Maioritariamente deverão ser de origem vegetal, tais como: cereais — como o trigo, quinoa, bulgur, cânhamo, couscous, sorgo, arroz, etc.; frutos secos — como amêndoa, noz, castanha do Brasil, caju, etc.; e leguminosas secas — como a soja, ervilha, grão, feijão, lentilha, etc.

É usual associar os produtos de origem animal à proteína, no entanto através do reino vegetal consegue-se um contributo proteico necessário e, em alguns casos, aminoácidos essenciais e não essenciais, ou seja, tudo o que é preciso. Por fim, quanto aos temperos, sou apolo-gista de que a comida tem de ter sabor. Veja no quadro seguinte como compor o seu molho para saladas ou vegetais crus, ou temperar os seus legumes salteados.

Escolha uma opção	A	1 colher de sopa de azeite
	B	1 colher de sopa de óleo de cânhamo 1 colher de sopa de óleo de sésamo 1 colher de chá de óleo de coco
	C	orégãos frescos/secos tomilho fresco/seco cebolinho fresco/seco rosmaninho fresco/seco manjerição fresco/seco hortelã fresca louro seco
	D	2 colheres de sopa de vinagre de cidra 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico 2 colheres de sopa de vinagre de framboesa
	E	1 colher de sopa de sementes de girassol 1 colher de sopa de sementes de sésamo pretas 1 colher de sopa de sementes de sésamo brancas 1 colher de sopa de sementes de chia 1 colher de sopa de linhaça
	F	1 colher de chá de açafrão das índias + 1 colher de café de pimenta preta 1 colher de chá de curcuma + 1 colher de café de pimenta preta 1 colher de chá de cardamomo + 1 colher de café de pimenta preta 1 colher de chá de caril + 1 colher de chá de açafrão das índias + 1 colher de café de pimenta preta raspas de gengibre ou 1 colher de chá de gengibre 1 colher de chá de noz-moscada 1 colher de chá de sementes de mostarda

Figura 7. Esquema para os temperos

Faça um tempero para saladas cruas numa taça e depois de preparado verta sobre a sua salada. O tempero ideal para saladas cruas é a combinação de um dos elementos das opções: A + B + C + D + E.

Quanto aos legumes, se os saltar use sempre a opção A em lume brando, acrescentando os legumes a gosto, e coloque uma opção E e uma ou duas opções F. Quando estiverem confecionados pode acrescentar um um B e um C.

9 que comer ao jantar

Acredito que o jantar na sua casa não seja muito diferente do que é na casa do seu vizinho. Em consulta, todos os dias ouço: «Bem, ao almoço como uma sopa e um queijo fresco ou uma fruta, mas ao jantar, como estou com a minha família e cozinho para eles, comemos um prato de esparguete, carne ou peixe, ou seja, um prato completo. E por vezes até há sopa.»

É à noite que se desforra, quando na verdade, seguindo o esquema do nosso triangulo invertido, nessa altura deve consumir menos energia do que ao almoço. Sugiro, então, que ingira uma sopa de legumes ou siga o esquema seguinte:

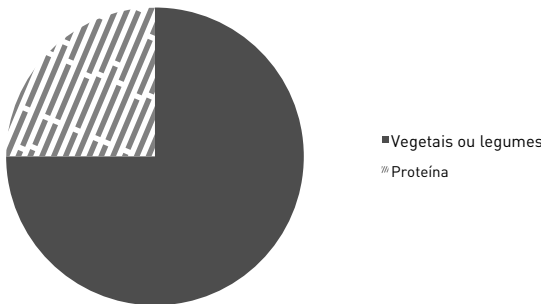


Figura 8. Divisão da refeição ao jantar

A área que os vegetais ou legumes ocupam serão $\frac{3}{4}$ do seu prato e a proteína ocupará $\frac{1}{4}$. Assim, o aumento de fibra na última grande refeição do seu dia será maior, e os açúcares serão apanhados pela fibra, o que dará a oportunidade ao seu organismo, no período de repouso, para absorver tranquilamente as vitaminas e os minerais das suas opções de vegetais e legumes, enquanto a proteína irá mantê-lo saciado.

Os snacks...

Os snacks são importantes para nos manter alimentados, com energia e com os níveis de açúcar equilibrados ao longo do dia. Devem conter um bom teor de fibra para que refeição após refeição nos sintamos confortáveis e sem apetites por algo doce.

Os snacks podem ser uma peça de fruta com umas bolachas integrais, um sumo ou uma barrita. Dependendo do tipo de alimentos e dos horários mais indicados à sua ingestão, divido os snacks até às 16h00 dos snacks após as 16h00.

No capítulo 2, no plano semanal no final de cada semana, encontra várias opções de snack.

Que beber...

A água é importante para ativar todos os sistemas excretores — fezes, urina, sudção e respiração —, manter as células do seu corpo hidratadas e transportar determinados nutrientes, como as vitaminas hidrossolúveis.

Eu costumo dizer que a água que devemos consumir é controlada através da cor da urina. Se a urina tiver coloração ou odor, então devemos consumir água. Só devemos parar de ingerir água quando a urina estiver límpida, este é o sinal de que o nosso corpo está depurado.

Por vezes há colegas nutricionistas que prescrevem diuréticos ou drenantes para ajudar a eliminar toxinas do seu corpo, no entanto, alguns destes compostos têm cafeína, como por exemplo o chá verde, que pode provocar alguma aceleração cardíaca.

Pode e deve ingerir líquidos que tenham a capacidade de drenar as toxinas que diariamente ingere e todas as que já estão acumuladas no seu organismo. Eu gosto particularmente de usar um conjunto de ervas que podem ser misturadas com resultados muito interessantes a vários níveis: como o chá da folha de lótus, que tem um efeito interessante na manutenção da gordura corporal, bem como dos hidratos de carbono e gorduras provenientes da alimentação; o chá de dente-de-leão, que ajuda a depurar e desintoxicar; pode também alternar o dente-de-leão com o chá quebra pedras para melhorar ainda um pouco mais a diurese, utilize no máximo 2 vezes por semana este chá. Em caso de ter cálculos renais ou as chamadas «areias» pode consumir com mais frequência, mas aconselho-o a consultar um especialista em nutrição ou naturopatia.

Diariamente, deve ingerir 1 litro deste chá, mas ao longo do dia e não apenas num só período. O resto de líquido pode e deve ser água na quantidade necessária para a urina sair sem cor ou odor, como já foi mencionado.

Para além dos chás, gostava que fizesse também os chamados shots Detox. Estes são a junção de uma determinada fruta com um determinado super alimento. A intenção destes shots é depurar e desintoxicar mais rapidamente o seu corpo. Quanto mais depressa desintoxicar o seu corpo, mais depressa irá obter resultados.

No capítulo 2, os shots sugeridos são para cumprir.

9 conceito de alimentação

Ao longo do último ano deve ter ouvido falar mais sobre a alimentação ocidental, o que nós fazemos de errado e como estamos

de saúde. Acha que a nossa saúde tem relação direta com o que comemos? Eu espero que após o que já leu a sua resposta seja: tem tudo que ver. Não só com o que comemos, mas também com o estilo de vida que temos.

Por isso, quero lançar-lhe um desafio: não consumir produtos de origem animal durante um mês.

Acha que consegue? Bem sei que para muitos será um novo conceito, mas eu estou aqui para o orientar e acredite: não é mais caro e não demora mais tempo a confeccionar.

No site www.magdaroma.com, na área do livro, e após o login, terá acesso a alguns vídeos de pratos que sugiro. Repare, eu não sou formada em cozinha, e sempre odiei cozinhar, agora, contudo, cozinho para que veja que é possível, se eu consigo todos conseguem. Depois de me iniciar na cozinha vegetariana passei a adorar cozinhar, aliás encontrei um novo prazer na minha vida, mais um para me afastar dos chocolates.

Inicialmente, podemos torcer o nariz a alguns alimentos, ou podemos não ter tanto prazer em determinada refeição, mas acredite, as células das nossas papilas gustativas não são eternamente as mesmas, aquelas viciadas no doce ou no salgado. Dou-lhe um exemplo: normalmente as pessoas quando deixam de colocar açúcar no café, nos primeiros três dias torcem o nariz, não gostam do sabor do café, e quase desistem da ideia de deixar o açúcar de lado. Quando, no quarto dia eu digo para colocar açúcar, só para testar, as pessoas odeiam o sabor do café com o açúcar e jamais voltam a colocar açúcar no café. Portanto, as nossas papilas adaptam-se ao sabor dos alimentos, logo não fique com receios, primeiro estranha-se, depois entranha-se.

Quero que seja persistente e que não facilite, só a determinação e persistência fará atingir os resultados. Eu garanto-lhe que consegue. Quer?

A fome...

Vamos agora tocar um pouco no lado psicológico. Seja franco, o que o leva a consumir mais alimentos ou a escolher determinados alimentos?

Já pensou que essa fome que tem possivelmente não é uma fome orgânica mas sim mental? O que se passa? Não está feliz com alguma coisa na sua vida? E o que já fez para mudar a situação?

Será que consegue efetivamente perceber quando tem realmente fome? Atualmente são tantos os momentos ao longo do dia em que sente fome, vontade de comer, mas será que nestes momentos do dia é mesmo «fome» que sente?

A fome é definida por ser uma sensação fisiológica em que o organismo percebe que necessita de alimentos para conseguir manter as suas funções vitais. Será que é isto que sente sempre que come ou será que o organismo envia outros estímulos e que por vezes podem ser confundidos com fome?

Faz sentido diferenciar os tipos de «fome» que pode sentir ao longo do dia.

Fome física — também chamada fome fisiológica, é aquela que sente quando já não come há algumas horas, com uma sensação de estômago vazio, onde o corpo sente que necessita de energia que poderá ser restabelecida através da alimentação.

Fome emocional — bastante falada hoje em dia, é como o próprio nome indica uma fome proveniente, única e exclusivamente, da cabeça, do sistema nervoso, das emoções. Normalmente caracteriza-se por ser uma compensação de uma carência emocional, afetiva, em nada relacionada com a comida, mas sim com o estado de espírito da pessoa nesse momento do dia ou da sua vida.

Sente-se um vazio tão grande que muitas vezes é confundido com fome e há tendência para se optar por alimentos mais calóricos, uma vez que são estes que trazem maior conforto, contudo, posteriormente

em vez de sentir que está plenamente saciado, na maioria das vezes o que se segue são sentimentos de culpa, uma vez que esta dita refeição serviu apenas para colmatar este «vazio emocional», e que por vezes pode levar a sentimentos de angústia e de revolta por ter tomado a decisão de comer determinado tipo de alimentos.

A fome emocional ocorre em alturas específicas do dia, nomeadamente, no período da tarde e no período noturno. E porquê a estas horas? Normalmente estes excessos são cometidos nesta altura por coincidir com o culminar do dia, com o momento de relaxamento pós-trabalho, um momento em que realmente a mente está mais livre e mais liberta para estar mais próxima do Eu.

Por vezes, por podermos estar perante casos de pessoas com baixa autoestima, baixa valorização e problemas do foro pessoal, o escape encontrado para tentar preencher algumas lacunas existentes é a comida. Também se pode perguntar o porquê de tentar compensar estas lacunas com comida e não com outra coisa qualquer. Tudo se relaciona, como anteriormente foi referido, com o sistema nervoso e hormonal. Quando come, principalmente quando ingere alimentos moderadamente calóricos, como por exemplo o chocolate, a hormona que é libertada é a mesma hormona que nos confere felicidade, a endorfina. Assim, mesmo que inconscientemente, a busca por comida não é nada mais nada menos do que uma tentativa de felicidade imediata; uma vez que os sentimentos presentes nestas alturas são mais depressivos e derrotistas, a comida vai funcionar tal e qual um penso rápido: no momento em que está a comer de facto sente-se mais livre e satisfeito, mas quando acaba de comer, tal e qual como quando tiramos o penso rápido, deixa imediatamente de sentir esta sensação de prazer e até troca estes sentimentos de prazer e felicidade por sentimentos de culpa e de repulsa por ter comido.

A principal estratégia para combater a fome emocional passa por tentar perceber aquilo que o aflige, o que o torna mais depressivo e mais triste e tentar uma melhor valorização pessoal, para que melhore

a autoestima e consiga controlar estes atos impulsivos que apenas contribuem para aumentar a névoa que sente na sua vida e não o ajuda a ultrapassar os problemas com que tem de lidar no seu dia a dia.

Ser positivo e procurar uma melhor valorização pessoal pode sim ajudar a melhorar a autoestima e a sensação de tranquilidade ao longo da vida.

Eu sei porque come, eu sei porque tem voracidade, eu sei porque se compensa quando está sozinho ou quando vai a uma pastelaria e olha à volta para ver se alguém é conhecido, ou quando compra o que lhe apetece comer para saciar o desespero e pede para embrulhar, e mal entra no carro, ou num sítio onde esteja só você, come. Eu sei, pois eu já fui assim.

Para trabalhar o lado emocional, tão importante em qualquer programa alimentar, irei ao longo do capítulo 2 apresentar-lhe e trabalhar consigo um conceito que talvez desconheça: a Roda da Vida.

A Roda da Vida é uma ferramenta de autoavaliação, não é uma brincadeira do faz de conta; você sabe que sabe porque se deixou chegar ao ponto em que se encontra, mas materialize o que sabe, escreva. E escreva também as coisas que gosta de fazer e só não faz porque tem excesso de peso ou a condição física debilitada, e não tem a agilidade de que precisa. Escreva (=materialização) e cole num local visível (=foco). Sempre que veja o que escreveu, leia, sinta-se mais forte, mais determinado para continuar em frente.

Dia após dia estarei ao seu lado com vídeos com conselhos para visualizar, através da área do livro, no site www.magdaroma.com. Na primeira vez que aceder ao site e à área do livro, faça o registo e a partir daí é só fazer o login e usufruir de toda a informação que está ao seu dispor.

Siga o programa, dia após dia, semana após semana, e cumpra apenas e só o que lhe aconselho a fazer e a ver.

9 exercício...

Nada se consegue sem determinação e esforço. Não quero que sinta que não vai conseguir alcançar os seus objetivos só porque sim. Isso para mim não serve como desculpa, nada serve como desculpa.

No site www.magdaroma.com, na área do livro, tenho preparado para si um conjunto de vídeos que irão proporcionar-lhe bem-estar, felicidade e gasto calórico. Mais uma ajuda neste seu percurso. Quero que se livre dessa gordura, que seja mais ágil, que integre uma nova filosofia na sua vida e não há desculpas que lhe valham: pode ver os vídeos na sua casa, à hora que lhe apetecer e tiver disponibilidade. São 30 minutos do seu dia, 30 minutos dos 1440 minutos que tem um dia, estou a pedir muito?

Eu sei que não. Quando vemos as coisas desta forma parece-nos até ridículo por que razão não fazemos algo por nós, mas eu sei que na prática é diferente. Porém, só o é, porque mete tudo à frente de si, está no fim da sua lista de prioridades, e usa tudo para se desculpar, e voltamos novamente à fome emocional. Pare, pense e mude. Comece a respeitar o seu corpo.

Terá vídeos de Fitness. Estas aulas foram desenvolvidas por um professor que dedica a sua vida a ajudar os outros na prática desportiva, e agora vai encorajá-lo e orientá-lo para que você seja mais Fit. Quero que cumpra do início ao fim, é claro que nos primeiros dias vai fazer algumas paragens, mas eu acredito que no final do mês, já faça mais repetições que o professor, desafie-se. Estas aulas servem para queimar gordura e estimular o desenvolvimento de determinados grupos musculares para que o seu corpo tome formas agradáveis, afinal de contas a sua saúde e a sua imagem corporal são o que lhe fez comprar este livro ou estou errada?

Terá vídeos de diferentes intensidades de Yoga. Há muitas pessoas que frequentam o ginásio mas recusam-se e frequentar a aula de yoga. Primeiro porque acham que é muito parado, depois entendem que,

e principalmente os homens, são aulas para mulheres a partir de determinada idade e lá vamos nós outra vez, desculpas e mais desculpas para não o fazer. Eu tenho a certeza de que no final deste mês você vai inscrever-se numa escola de Yoga e continuar com a evolução desta prática milenar.

Convidei uma escola, com o método de que eu gosto, e com o qual mais me identifico. A forma como os professores interagem com os alunos e a evolução do corpo e da mente fazem deste método o conceito de Yoga que lhe quero passar. Então convidei o meu professor a desenvolver aulas de trinta minutos. Não se vai arrepender.

Tem ainda um vídeo de alongamentos que deve fazer sempre que lhe for pedido.

Estes vídeos devem ser vistos, sempre que indicados, aquando da leitura do capítulo 2, peço-lhe que respeite esta indicação, pois podem surgir lesões apenas porque entendeu começar um nível mais avançado do que é suposto.

A partir daqui começa uma nova etapa da sua vida... Boa sorte!

«Estarei ao seu lado dia após dia enquanto adota um novo estilo de vida que deixará em forma o seu corpo e a sua mente.»

Magda Roma

Imagine uma versão de si com menos peso, mais saudável e em forma. É possível! A sua história de sucesso vai começar com a *Dieta M*, o poderoso programa de 30 dias da nutricionista Magda Roma, concebido para que Mude a sua vida, viva Mais e se sinta Melhor.

Ao longo de dez anos de prática clínica, Magda Roma tem ajudado os seus pacientes não apenas a **perder peso**, mas também a **ganhar qualidade de vida** e a construir uma **relação saudável com a comida, de forma duradoura**. Este programa garante ainda um aumento dos níveis de energia, a melhoria da **autoestima** e a diminuição de problemas de saúde que decorrem de más práticas alimentares.

Magda Roma irá ajudá-lo a descobrir qual o plano alimentar mais ajustado a si, acompanhando-o dia após dia com:

- Um guia introdutório às boas práticas alimentares
 - um programa de 30 dias com 4 planos nutricionais semanais
 - mensagens de motivação para que se mantenha focado no seu objetivo
 - dicas de nutrição e saúde • receitas saborosas e pouco calóricas
- Inclui acesso a vídeos de exercício físico no site da autora.

Leia. Inspire-se. Pratique.
Porque há sempre uma segunda oportunidade.
Porque você merece ter a vida com que sempre sonhou!



Veja o vídeo de apresentação deste livro.

www.nascente.pt


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-366-5



9 789896 683665

Dieta e Fitness