



## 12 MOTIVOS QUE EXPLICAM PORQUE VOCÊ NÃO CONSEGUE EMAGRECER

Pular refeições não é nada produtivo. Essa prática, na verdade, só faz com que a fome se acumule, fazendo com que você possa se descontrolar e cometer excessos alimentares em algum período do dia. É necessário realizar pelo menos cinco refeições por dia para que a quantidade de nutrientes importantes para o corpo seja fornecida adequadamente.

### 1. Pular refeições

Você vive de dieta, mas o ponteiro da balança nunca vai para o lado que você quer? Calma, você não está sozinha(o). Muitas pessoas reclamam que se matam a semana toda, cortando doces e comendo saladas, mas que ao subir na balança todo esse esforço não é levado em conta. Mas será que você está fazendo certo?

Antes de colocar na balança, vale a pena refletir sobre os métodos e escolhas que foram adotados durante a sua dieta. Às vezes uma atitude errada acaba prejudicando todo o seu programa de emagrecimento.

Para te ajudar, o Guia da Semana listou 12 motivos que explicam porque você não consegue emagrecer.

### 2. NÃO FAZER LANCHE ENTRE AS REFEIÇÕES

O ideal é se alimentar de três em três horas, no máximo quatro. Deixar de fazer lanches entre as refeições principais só faz com que você fique com mais fome na próxima refeição. E é aí que os excessos podem acontecer.

### 3. EXTRAPOLAR NA QUANTIDADE

Não tem conversa: perder peso significa controlar a ingestão de alimentos. Não adianta nada optar por um menu saudável mas pecar na quantidade de alimentos consumidos. O

excesso calórico, mesmo que “saudável”, resulta no ganho de peso. É preciso ter moderação na hora de se alimentar.

#### **4. COMER RÁPIDO DEMAIS**

Esse é um item muito importante, que tem a ver com as dicas já citadas. Se você pular alguma refeição ou deixar de fazer os lanches intermediários, na próxima refeição você vai estar com tanta fome que vai comer em 5 minutos. E isso é um péssimo hábito, que pode acabar com a sua dieta. Quando você faz uma refeição, o cérebro leva um tempo para entender que o estoque de alimentos está sendo repostado e que, portanto, você pode parar de comer. Por isso, fazer refeições rápidas demais pode fazer com que você coma demais, fazendo com aconteça os tão temidos “excessos calóricos”.

#### **5. COMER SEMPRE A MESMA COISA**

Não tem problema comer sempre as mesmas coisas, mas concorda que seguir uma alimentação monótona faz com que a gente desista mais fácil do projeto de emagrecimento? Tente variar os tipos de alimentos, texturas e sabores.

#### **6. NÃO INGERIR LEGUMES E VERDURAS**

Os vegetais são extremamente benéficos para a saúde. Além de serem ricos em fibras, que saciam a fome mais rapidamente, eles ainda são fontes de diversos nutrientes que melhoram a saúde do corpo e mente. Deixar de ingerir legumes e verduras leva a um maior consumo de alimentos e calorias, prejudicando assim o emagrecimento.

#### **7. BELISCAR O TEMPO TODO**

Beliscar é uma delícia mesmo, mas não é nada produtivo para quem quer perder alguns quilinhos extras. Essa prática faz com que você perca a noção da quantidade de alimentos ingeridos, cometendo assim alguns excessos alimentares. O ideal é estipular os horários dos lanches intermediários e controlar as escapadas.

#### **8. CONSUMIR DOCES E FRITURAS COM FREQUÊNCIA**

Para que quem quer perder peso é preciso controlar a ingestão de doces e frituras, não tem jeito. Na verdade, o ideal é que esses alimentos sejam evitados ao máximo, sendo trocados por quitutes mais saudáveis. Se a vontade do doce bater, uma boa dica é comer um damasco ou ameixa seca. Um pedacinho (pequeno mesmo) de chocolate amargo, 50% ou 70% cacau também está liberado para os momentos mais críticos. Já os alimentos fritos podem ser substituídos pelos grelhados, que são tão saborosos quanto.

#### **9. EXTRAPOLAR NA ALIMENTAÇÃO NO FINAL DE SEMANA**

O final de semana é sempre um problema. Lógico que você pode sair um pouco da dieta e saborear àquele almoço de domingo em família e tomar uma (uma mesmo) cervejinha. Porém, é preciso escolher apenas um dia e uma refeição que será mais pesada. Não adianta nada fazer tudo certinho de segunda a sexta e sábado e domingo comer como se não houvesse amanhã. Todo o esforço da semana será em vão. Então, tente evitar situações que incentivam o excesso.

## 10. BEBER POUCA ÁGUA

Além de trazer muitos benefícios para o corpo, a água é fundamental para quem quer perder peso, já que o seu consumo durante o dia retarda a sinalização de fome. O ideal é ingerir pelo menos 2 litros de água por dia.

## 11. NÃO PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS

As atividades físicas são grandes aliadas para quem quer perder peso. Além dos exercícios aumentarem o gasto calórico, eles ainda diminuem a porcentagem de gordura corporal e aumentam a massa magra. O ideal é praticar tanto as atividades aeróbicas quanto as anaeróbicas. Assim, é possível melhorar a resistência cardiorrespiratória, fortalecer a musculatura e prevenir a perda de massa muscular e óssea.

## 12. ESPERAR RESULTADOS RÁPIDOS

Não é do dia para a noite que o seu corpo vai mudar e que as gordurinhas vão desaparecer. É preciso ter muito esforço, foco e paciência, por perder peso saudavelmente é uma conquista a médio/longo prazo. Para você não desanimar tão fácil, evite se pesar em diversos momentos do dia. Mas se você é daquelas pessoas que gostam de acompanhar todas as mudanças do seu corpo, uma boa dica é se pesar a cada sete dias, com menos roupas possíveis, no mesmo horário e na mesma balança.



Fonte: [MSN - Saúde e Bem Estar](#)