

Resumo Aula 1

Emagrecer sem sofrer

MITOS SOBRE O EMAGRECIMENTO

MITO 1 - FAZER JEJUM

MITO 2 - FICAR HORAS TREINANDO PARA GASTAR CALORIAS

MITO 3 - CONTAR CALORIAS

MITO 4 - EXERCÍCIO EM JEJUM

MITO 5 - CARBOIDRATO ENGORDA

MITO 6 - PRECISO TOMAR ALGUMA COISA PARA EMAGRECER

Atualmente, não há nada mais fácil do que procurar uma dieta na internet, em mídias sociais, ou até mesmo com o amigo/vizinho. E todas essas dietas prometem um milagre, com infinitas possibilidades de perda de peso rápida.

As dietas ditas "da moda", não têm nenhum fundamento científico e em muitos casos, pode trazer complicações como: fraqueza, perda de massa muscular, desidratação, cansaço, aumento de colesterol, sobrecarga renal e hepática, doenças cardiovasculares, hipovitaminose, entre outros.

Sem falar da alteração no metabolismo, que vai ficando cada vez mais lento, e tornando a perda de peso cada ano mais difícil!

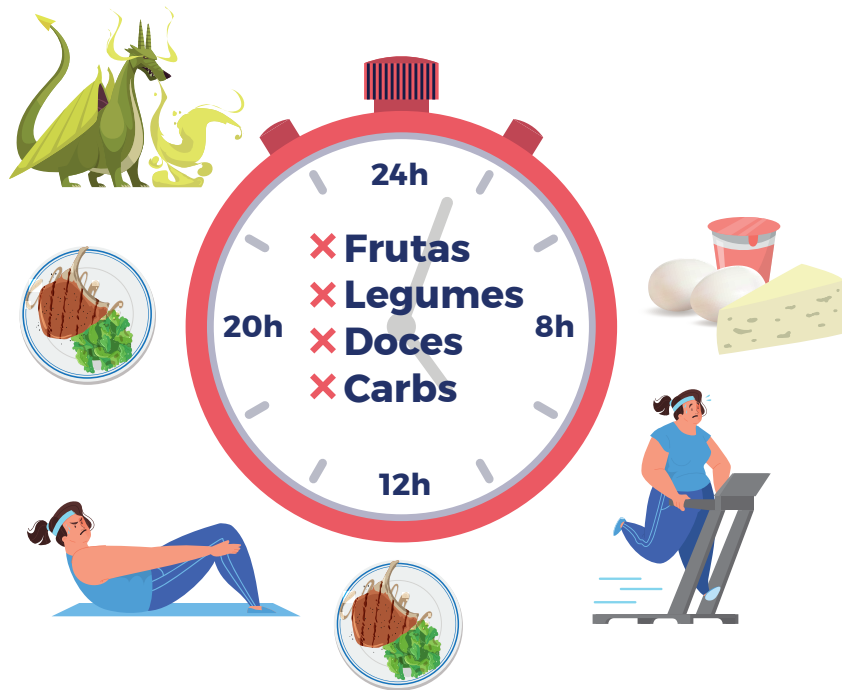
São exemplos de dietas da moda: Dieta Dukan, Dieta Cetogênica, Dieta dos Pontos (Vigilantes do Peso), Jejum intermitente, entre outros.



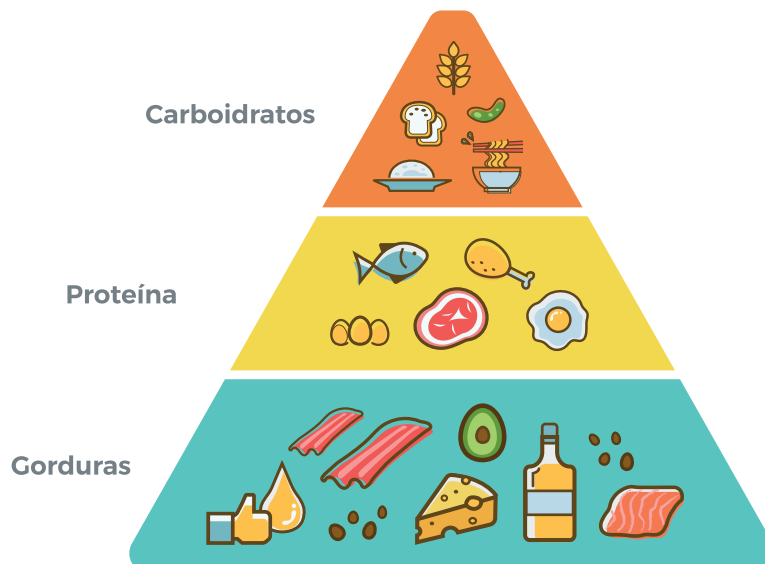
Resumo Aula 1

Emagrecer sem sofrer

DIETA DUKAN



DIETA CETOGÊNICA





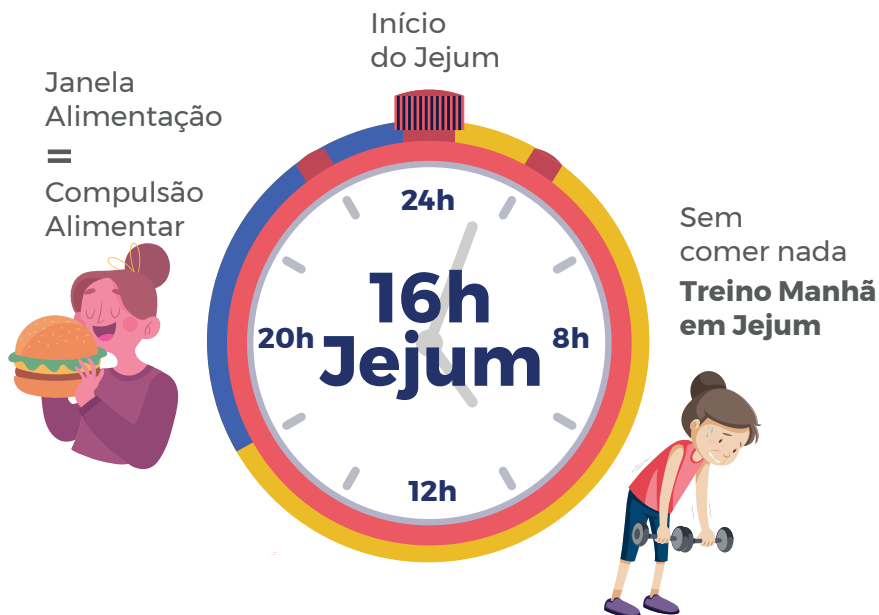
Resumo Aula 1

Emagrecer sem sofrer

DIETA VIGILANTES DO PESO



JEJUM INTERMITENTE



Porém, sabemos que as pessoas são únicas e têm muitas particularidades, portanto, a dieta, também deve ser algo INDIVIDUALIZADO.