DINO - Divulgador de Notícias

A solução para o fim do Efeito Sanfona: comida boa e sem conservantes

Equilibrar os bons e maus hábitos alimentares, ceder às tentações e dar atenção aos rótulos são propostas do novo método de emagrecimento online, criado por endocrinologista e comprovado por pessoas comuns

19/09/2016 14:30:21

A mentalidade moderna e os novos costumes da população globalizada têm o imediatismo e a praticidade como características, onde se aumenta a frequência da alimentação fora de casa e o maior consumo de comidas industrializadas. Pessoas modernas, mas doentes. É oferecido em larga escala, alimentos pobres em nutrientes, com falta de vitaminas, minerais, proteínas, fibras, por consequência disso há mais pessoas com câncer, hipertensão e diabetes. E assim se delineou os novos hábitos alimentares da população brasileira, cujos habitantes não estão somente mais gordos, também estão adoecendo mais, exemplo disso é o aumento da mortalidade cardíaca da mulher, em relação à população geral, de acordo com estudo do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC).

“Qualquer alimento ultra processado perde boa parte das fibras e nutrientes naturais no processo de industrialização. Geralmente, para durar o tempo necessário nas prateleiras, são adicionados conservantes químicos ou mesmo sal em excesso. A produtos light, muitas vezes, é adicionado açúcar para compensar o gosto ruim advindo da retirada da gordura. A indústria, mesmo a de produtos assim ditos "saudáveis", quando entra na larga escala, está em primeiro lugar preocupada com o lucro e depois com a qualidade e a saúde das pessoas, salvo raras exceções”, lembra o endocrinologista Rafael Reinehr, que criou o programa para perda e manutenção de peso, chamado Programa de Emagrecimento Sustentável em 7 Passos (PES7P), o qual é o primeiro com abordagem que tem como preferência alimentos integrais, e mais naturais. Estes, possíveis de serem adaptados à dieta de qualquer pessoa.

De acordo com Reinehr, o método do programa não pretende mudar as pessoas para um estilo de vida mais natural, e sim expor o caminho mais saudável, de tal modo que deverá ser acrescentado aos poucos, sem proibições dos desejos por certos pratos. “Nada de extremismo. Quem não gosta e não acredita em dietas radicais vai ficar satisfeito com esta novidade. As dietas muito restritivas não duram justamente por cortar as ‘gostosuras’. Proibir só faz aumentar mais tarde a vontade, e então fazer com que se perda o controle, e volte ao peso anterior. Propomos não cortar tudo de uma vez,

ou mesmo não cortar tudo, e sim reduzir a quantia. É mais fácil mudar um hábito alimentar por vez", explica o médico, criador do programa.

Liberar um pedaço de bolo de chocolate não significa que este é um emagrecimento sem esforço. A intenção do Programa de Emagrecimento Sustentável em 7 Passos (PES7P) é oferecer um cardápio sob medida, que traga melhorias graduais. "Preza pelas características individuais, o gosto, o paladar e hábitos de vida de cada um", completa o idealizador, que está em celebração pelos inúmeros comentários do público do I WORKSHOP DO PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO SUSTENTÁVEL EM 7 PASSOS, que terminou hoje. "As pessoas estão cansadas de parecerem um 'iô-iô', entendem o perigo do sedentarismo e a grande maioria, que escreveu para nós, buscam mais saúde agora para envelhecerem com mais qualidade de vida", comemora o médico.

Um dos comentários na página do vídeo do Workshop representa bem o grande público interessado em emagrecer com saúde. "Eu quero emagrecer para me sentir melhor, para melhorar minha autoestima, meu equilíbrio físico, emocional, espiritual, para ter saúde e mantê-la ao longo da minha vida. Quero aprender a viver melhor e mais saudável, através da minha relação com a alimentação. Adorei mais este vídeo. Parabéns! Quero fazer parte deste grupo de emagrecimento sustentável!", escreveu Angelise Fagundes (de Santa Maria – RS).

Uma das dicas mais importantes, introduzida durante o Workshop, é como o indivíduo não tem noção da quantidade que consome de açúcar, até porque alguns alimentos "escondem" o excesso de açúcar, como pães brancos, massas e salgados, estes são os alimentos chamados carboidratos simples, carentes de nutrientes por perderem suas fibras quando processados. "O corpo quebra os carboidratos simples de forma mais rápida, aumentando o nível de insulina no sangue, o que faz o estômago roncar antes do esperado. O melhor é escolher os carboidratos complexos, como arroz e macarrão integrais, pão integral, quinoa, os quais além de evitar o acúmulo de gordura abdominal, diminui a incidência da obesidade e diabetes", explica Reinehr, e acrescenta uma recomendação: "Sempre que possível, consuma alimentos produzidos localmente, colhidos na época, conservados de forma natural e orgânica, com o menor número de conservantes e aditivos possíveis e preparados tão próximo da hora de consumo quanto possível. Isso é comida boa, isso é comida de verdade", finaliza.

Através de aulas bem didáticas, que não trazem restrições, não possuem nenhum ingrediente 'milagroso' capaz de fazer você entrar na sua calça jeans preferida em três dias, será o Programa de Emagrecimento Sustentável em 7 Passos (PES7P), que abre hoje seu carrinho de vendas. Método simples e universal, se aplicado, pode prevenir muitas doenças, e o melhor de tudo, saber o significado de viver sentindo-se bem, como descreveu na página do Workshop, Giselle Sampaio, de Divinópolis - MG. "Meu desejo de emagrecer vai me trazer um bem-estar físico e psicológico, uma convivência sadia e com mais alegria com minha família. Confiança e vontade de quebrar muitas barreiras que me impedem de viver bem, de arrumar um emprego, pois não tenho motivação. Espero

ansiosamente que esse curso me ajude a buscar a minha paz”, finaliza.

Como adquirir?
Para saber mais do curso e adquirir o sistema é só acessar a página oficial (http://emagrecimento.medictando.com/convite/). As vendas abrem hoje, dia 19 de setembro, e ficam abertas somente por sete dias, até 25 de setembro.

Mais informações sobre o criador
Dr. Rafael Reinehr (CRM-RS 25077 e CRM-SC 13621), médico endocrinologista formado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) em 1999, e especialista em Medicina Interna (2001) e Endocrinologia e Metabologia (2003) pelo Hospital Nossa Senhora da Conceição de Porto Alegre - RS. Nos últimos 16 anos, atendeu mais de 23 mil pacientes nas áreas de Clínica Médica e Endocrinologia e Metabologia, entre pacientes do SUS, em clínicas privadas e nas suas próprias clínicas, a MedSpa em Araranguá - SC e a Medic'Endo em Santa Maria - RS.