

Não consigo emagrecer fazendo dieta: e agora?

Neste artigo eu vou esclarecer o porquê de você não conseguir emagrecer mesmo fazendo dieta, e de quebra vou revelar o segredo para emagrecer de verdade!

11/10/2016 15:50:01

Dieta é algo comum na vida de todo mundo, até mesmo das pessoas mais saudáveis e ativas fisicamente. Porém, há muitas pessoas que fazem dieta e mesmo assim não conseguem emagrecer.

“Faço dieta e não consigo emagrecer”; “Por que não consigo emagrecer?”; “Como posso emagrecer fazendo dieta?”... Essas perguntas são feitas toda hora ao Google, então se é o seu caso, saiba que você não está sozinho. Vou listar algumas dietas comuns, tenho certeza que você já ouviu falar da maioria delas:

- Dieta dukan
- Dieta da proteína
- Dieta dos sucos
- Dieta do limão
- Dieta da sopa
- Dieta atkins

E você pode estar se perguntando: “Mas eu já fiz todas dessas dietas e não consigo emagrecer. E agora? Essas dietas são enganosas?” Eu digo que não, mas elas funcionam por um tempo curto. A questão a ter em mente é: se todas as dietas fossem milagrosas como parecem, as pessoas não estariam engordando cada vez mais! Vamos listar 3 motivos pelos quais isso acontece.

NÃO CONSIGO EMAGRECER MOTIVO 1: Fazer Dieta pode engordar

Algumas dietas propõem uma alimentação muito limitada, apenas com líquidos, por exemplo. E fazer este tipo de dieta por um período curto de tempo, como 1 ou 2 semanas, é possível. Mas, depois de emagrecer rápido com uma boa dieta, o que acontece? Isso ninguém conta. Por isso, não devemos tentar eliminar de vez alguns alimentos da nossa dieta. A ideia é apenas diminuir a quantidade.

Todo ano, várias dietas são lançadas e divulgadas em revistas e sites, e muitos famosos afirmam que conseguiram emagrecer seguindo tais dietas. Mas, se essas dietas restritivas funcionassem, por que novas dietas seriam lançadas ou até reinventadas? E por que muitas pessoas não conseguem

emagrecer? A resposta é simples: as dietas restritivas da moda não são tão eficazes.

NÃO CONSIGO EMAGRECER MOTIVO 2: Perder alguns quilos não é o mesmo que emagrecer de vez

Para que você entenda melhor este ponto, vou dar algumas definições:

1. Perder peso é fechar a boca para vários alimentos, conseguir perder alguns poucos quilos e depois não saber o que fazer para manter o peso.
2. Emagrecer de vez é realizar a reeducação alimentar e conseguir diminuir o percentual de gordura do seu corpo e mantê-lo desta forma.

É exatamente esse o efeito das dietas muito restritivas: você perde alguns quilos rapidamente e sem que isso faça bem a sua saúde, mas não é algo definitivo. Mesmo assim, muita gente ainda está buscando soluções imediatas e milagrosas para perder gordura.

Você sabia que boa parte das dietas restritivas mais famosas estão baseadas em um processo chamado Cetogênese?

Simplificando, trata-se de um processo metabólico no qual o organismo começa a intensificar a degradação de gordura em vez de aumentar a degradação dos açúcares.

Para enfrentar a correria do dia a dia, precisamos manter o nosso corpo ativo e em movimento, e para isso é essencial manter uma alimentação saudável. O alimento mais utilizado pelo nosso corpo como fonte de energia é o carboidrato.

A nossa tão temida gordura, por sua vez, é uma energia que está reservada para proteger o nosso corpo e para fornecer energia extra em caso de emergências, ou seja: se o nosso carboidrato estiver acabando, é a gordura que entrará em ação para nos manter ativos. Agora ficou claro que nós também precisamos de gordura para viver, certo?

O desafio então é conseguir emagrecer perdendo apenas a gordura em excesso do nosso corpo.

Seguindo esta linha de raciocínio, quanto mais carboidratos ingerimos em nossas refeições diariamente, mais difícil será perder a gordura em excesso!

Sendo assim, o segredo é... perder o carboidrato! Você leu bem, cérebro... cortando o carboidrato, o seu cérebro é prejudicado! E os inventores das dietas sem carboidratos sabem bem deste risco, por isso incluem um “bônus” para quem consegue perder alguns quilos: depois de alcançar o seu primeiro objetivo com a dieta, pode voltar a incluir uma pequena quantidade de carboidrato em sua dieta.

NÃO CONSIGO EMAGRECER MOTIVO 3: Depois de perder alguns quilos nós voltamos a engordar... e até mais!

Essa é a fase em que você está feliz por ter conseguido “secar a barriga em uma semana”, como a dieta milagrosa da internet disse que aconteceria. Também é a fase em que você perdeu massa muscular, deixou o seu metabolismo mais lento e está gastando menos energia do que antes. E aí, não é preciso ser um gênio para descobrir o que acontece depois... Você engorda!

Trata-se do muito conhecido efeito sanfona: você perde peso, depois ganha tudo de novo. Isso acontece porque os nossos músculos são essenciais para manter o nosso corpo saudável, então se perdemos músculos, gastamos menos energia, então perdemos menos gordura.

Perder peso comendo qualquer coisa mágica; Shake para emagrecer, suplementos termogênicos, remédios para emagrecer, alimentos mágicos, sucos para emagrecer, enfim, são muitos os produtos que são vendidos diariamente como uma Solução para o Emagrecimento, e apesar de funcionarem, não te ajudam a emagrecer de vez e de forma saudável.

E essas opções simplesmente saem de moda, são esquecidas com o tempo. Param de vender.

Mas, poucas são as pessoas que realmente tentam resolver o problema e encontrar soluções definitivas para emagrecer com saúde. E o resultado são pessoas cada vez mais acima do peso e infelizes com o seu próprio corpo.

Resumindo...

- “Não consigo emagrecer fazendo dieta” - Realmente é verdade, para emagrecer definitivamente é preciso reeducar o seu corpo através de uma reeducação alimentar;
- Emagrecer e perder peso são duas coisas bem diferentes, pois você pode perder peso enquanto perde água e massa muscular (e isso prejudica a sua saúde);
- As dietas da moda (aquelas que te prometem milagres) não levam em consideração a sua saúde, e te fazem engordar depois;
- Dietas restritivas, diminuir o ritmo do nosso metabolismo = voltar a engordar;
- Comer em excesso um alimento que emagrece é prejudicial a saúde, até mesmo os alimentos mais saudáveis;
- Quem te vende uma receita mágica para emagrecer na verdade não quer que você emagreça; só querem que viva em busca do peso ideal, comprando cada vez mais produtos para emagrecer;
- A única forma de emagrecer de verdade é combinar alimentação saudável, regrada e exercícios.