



PERSONAL TRAINER & PILATES

Leven®

Mitos e verdades sobre
PERDER PESO

Todos os anos, quando a época de verão está chegando é comum ver muita gente preocupada pensando:

“O verão está chegando e eu preciso emagrecer!”

E a verdade é que, muito além de emagrecer, o controle do peso, a alimentação equilibrada e cuidados com a saúde mental é o que garantem estar “em forma” durante todo o ano e não apenas no verão, quando começam aquelas dietas que prometem perder peso de forma rápida, porém muitas vezes, com muito sofrimento e sem a menor garantia de manutenção.

Então esse e-book vai te ajudar a entender alguns mitos e verdades mais comuns sobre perder peso e te incentivar a busca de hábitos mais saudáveis e quem sabe até estimular que você encontre uma atividade física que realmente goste.

Então vamos lá!

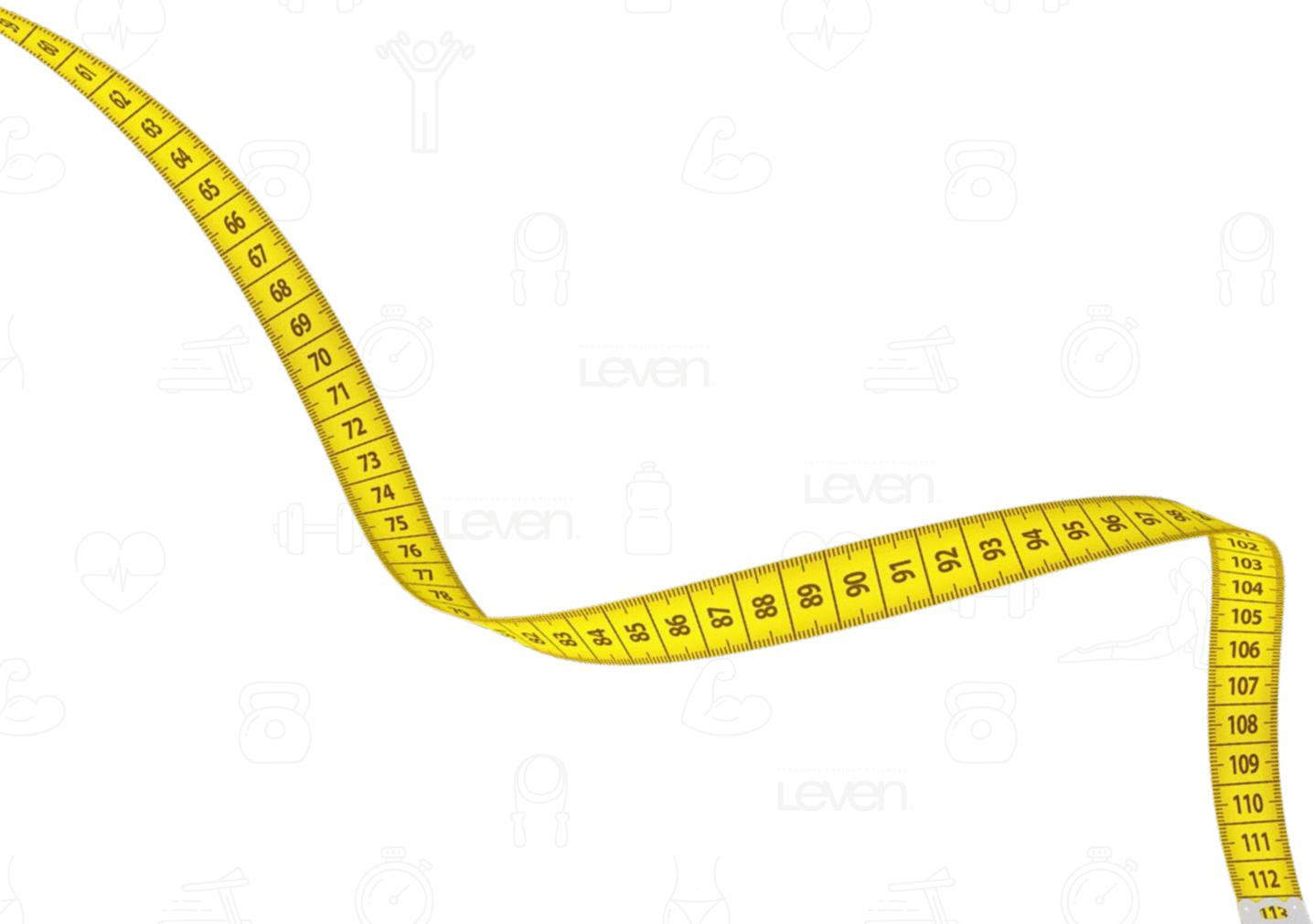
Mito 1

EMAGRECIMENTO É DIFERENTE DE PERDER PESO?

Sim!!!

Quando falamos sobre emagrecimento, nos referimos a perda de gordura corporal. Existem casos em que uma pessoa começa treinar e o número na balança não muda, o mais provável é que ela tenha diminuído a gordura e aumentado a massa magra (músculo).

Quando falamos sobre perder peso, podemos nos referir a perder gordura, músculos e até água.

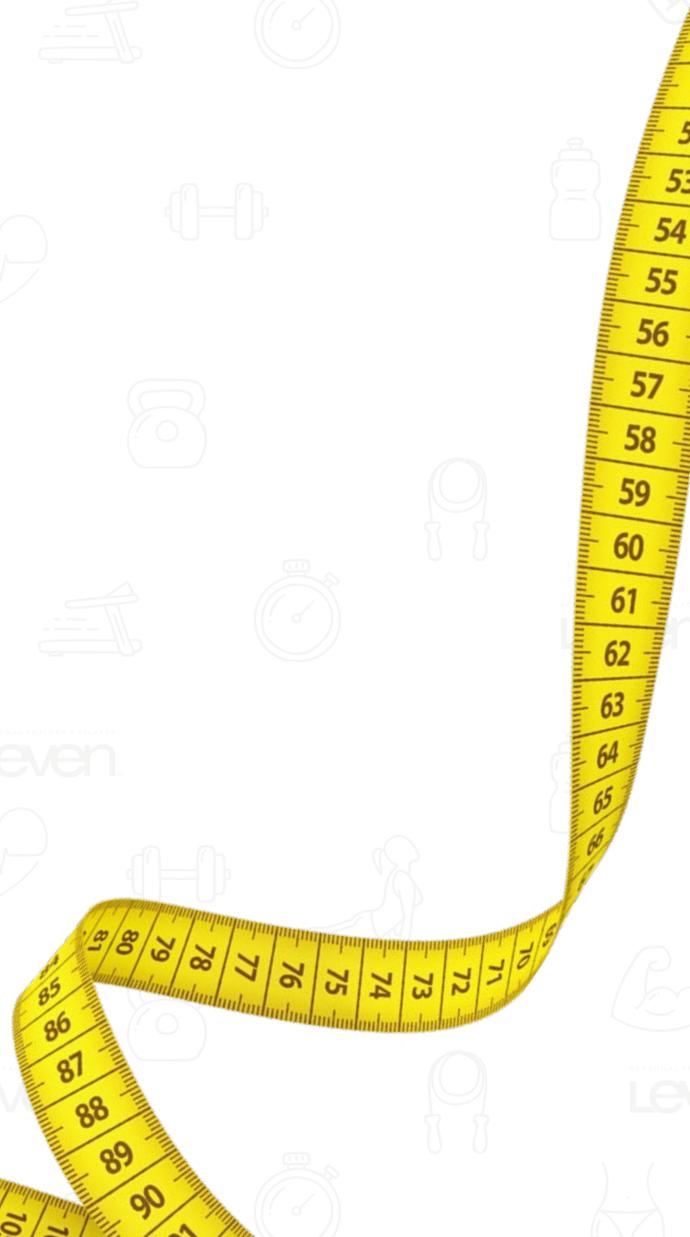


Mito 2

MUSCULAÇÃO ATRAPALHA O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO?

De jeito nenhum!

A musculação não é só pra quem quer ganhar músculos, mas para quem quer queimar gordura também! Existem treinos focados em diversos objetivos e emagrecimento é um deles. Ter o acompanhamento de um professor focado em seu processo é fundamental.



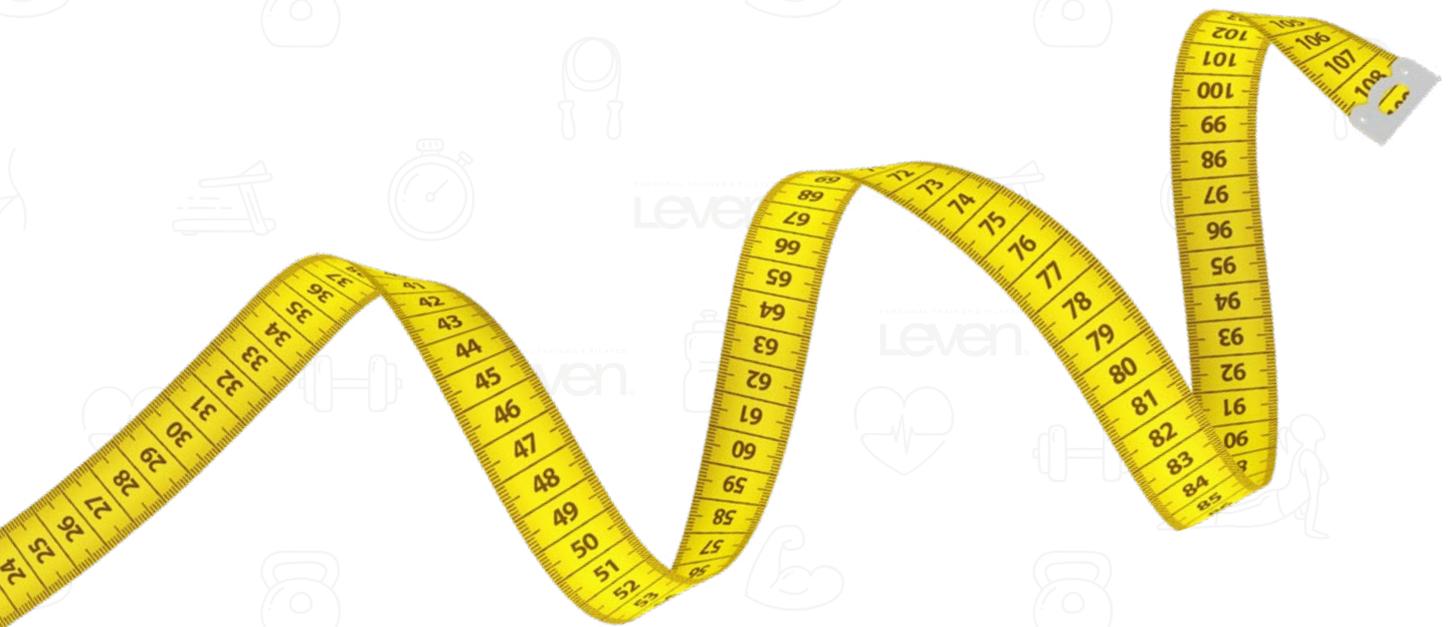
Mito 3

REFRIGERANTE ZERO EMAGRECE?

Não!

Mesmo sem calorias, esses refrigerantes (em sua maioria) têm mais sódio do que os normais. O sódio pode prejudicar a pressão sanguínea e ainda reter líquidos, tudo o que você não quer!

Uma consulta com um nutricionista vai te ajudar entender como o organismo funciona e como adequar sua alimentação.

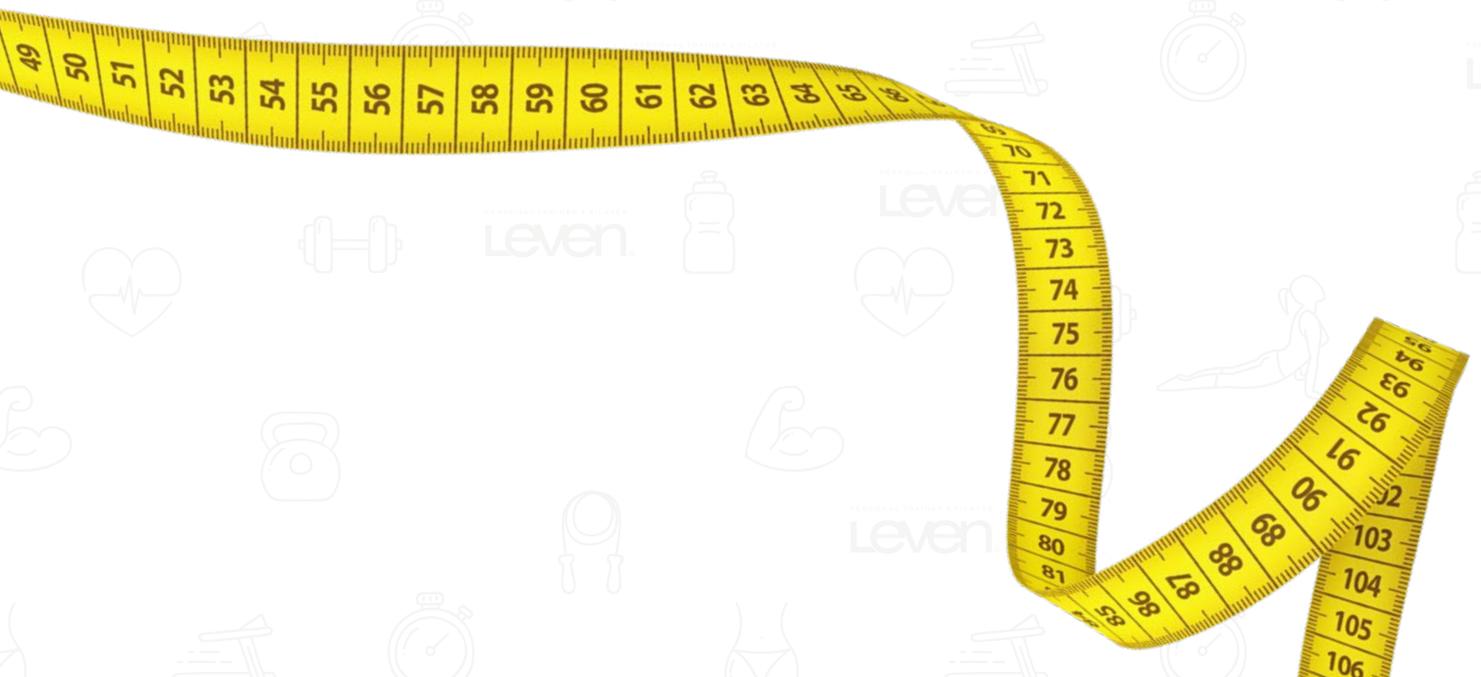


Mito 4

BEBER ÁGUA AJUDA A EMAGRECER?

A água, por si só, não é capaz de exterminar os quilos indesejáveis. Para que o resultado seja efetivo, a prática de exercícios físicos regulares e a adoção de uma alimentação leve e balanceada também precisam ser levados em conta. “O correto é investir em uma dieta de baixa caloria e rica em fibras, que incham em contato com a água, o que incrementa a sensação de estômago cheio e contribui ainda mais para a eliminação de peso”, aconselha Danielle Fava.

Fonte: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/agua-ajuda-a-emagrecer/>



Mito 5

SAUNA EMAGRECE?

O que acontece quando a pessoa fica durante um tempo na sauna é que o corpo elimina água por meio do suor. Isso faz com que aconteça uma perda de peso momentânea. No entanto, ao se reidratar, o peso volta ao normal.

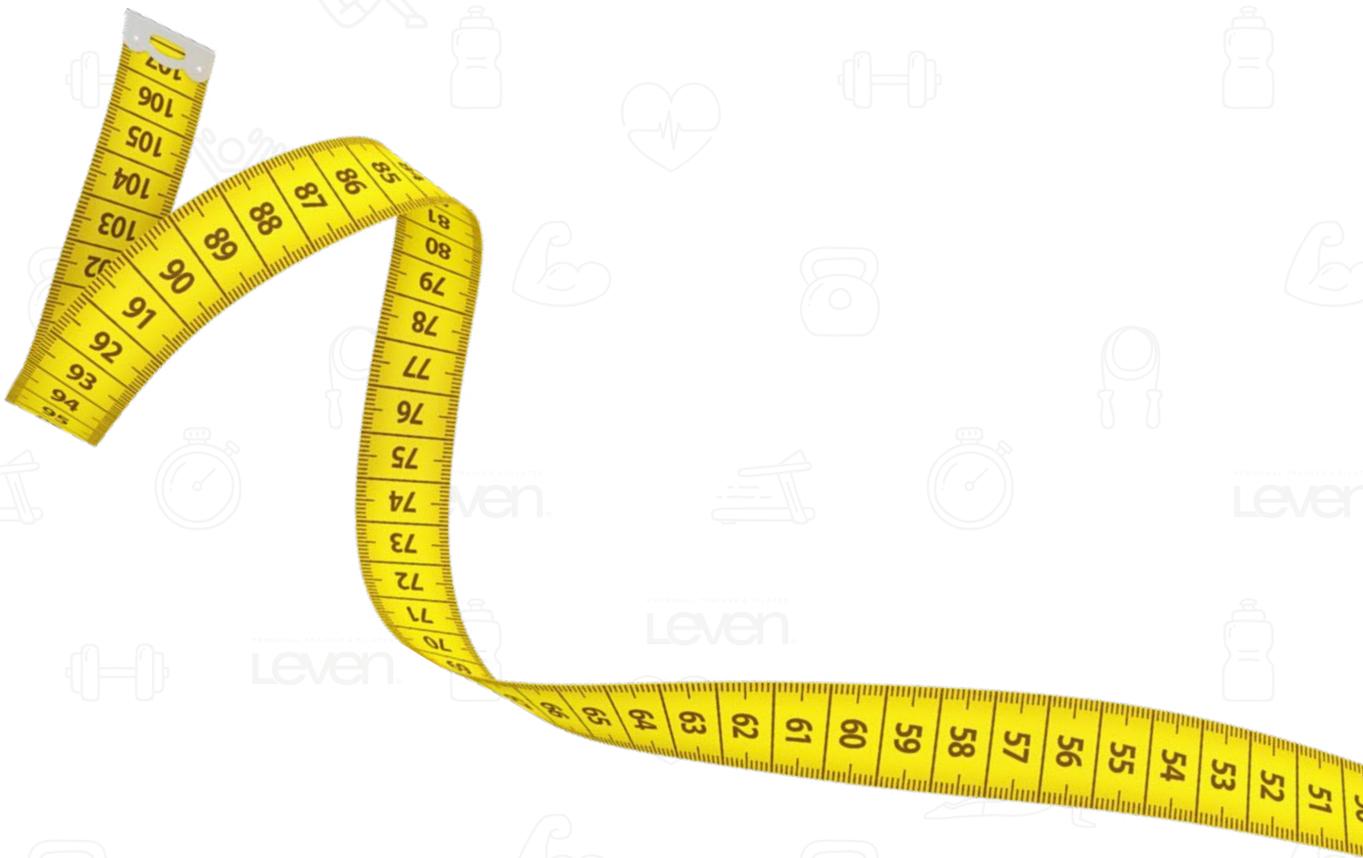
Fonte: <https://www.jasminealimentos.com/alimentacao/dicas/como-emagrecer-mitos-e-verdades-sobre-perder-peso/>

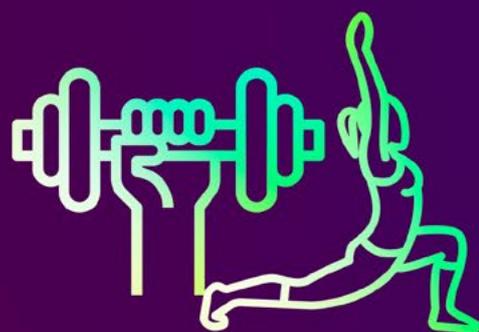


O EMAGRECIMENTO DEPENDE DE UMA SÉRIE DE FATORES:

- ✓ Genética
- ✓ Hábitos Alimentares
- ✓ Fatores Emocionais
- ✓ Atividade Física

Buscar hábitos cada vez mais saudáveis não ajudam apenas no emagrecimento, mas no equilíbrio de uma vida mais saudável e por isso, vamos te ajudar com esse pontapé inicial:





Você ganhou
UMA SEMANA
de Personal ou Pilates!

CLIQUE AQUI PARA RECEBER SEU PRESENTE

PERSONAL TRAINER & PILATES

Leven[®]