



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!

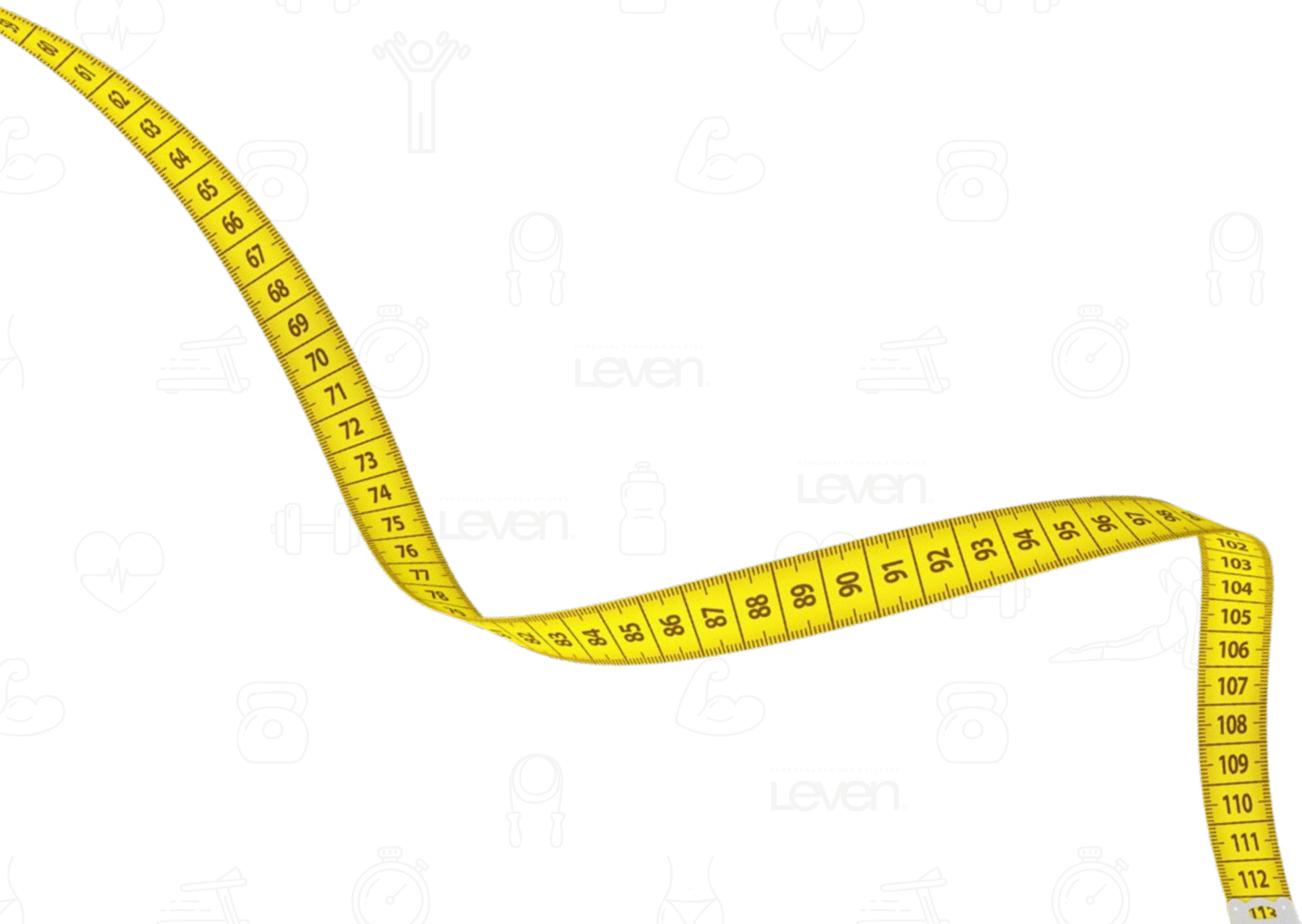
## Mito 1

# 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.

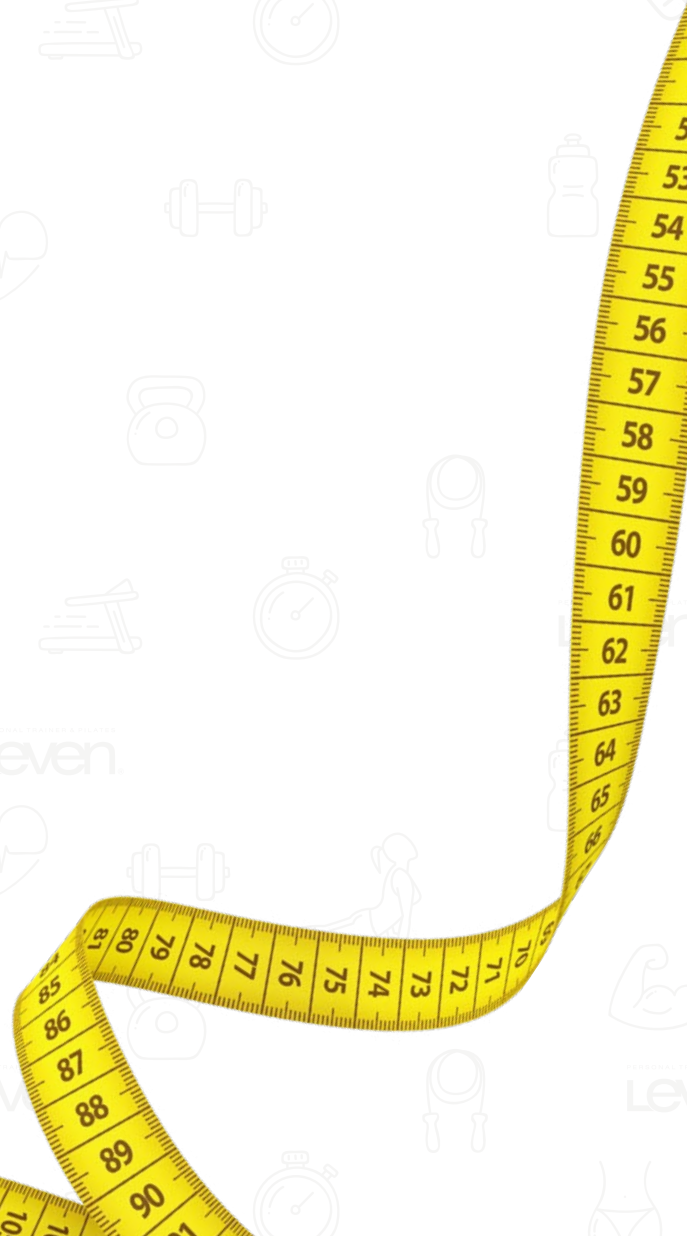


Mito 2

## **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.



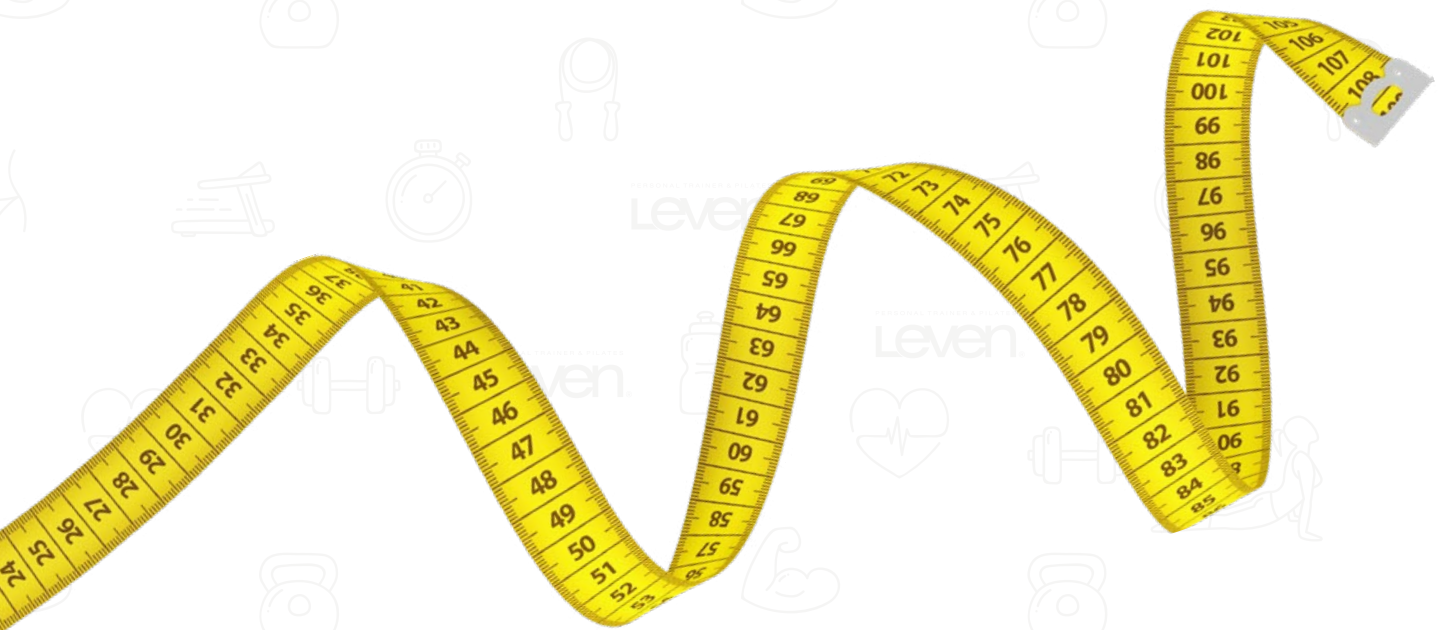
Mito 3

## **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.

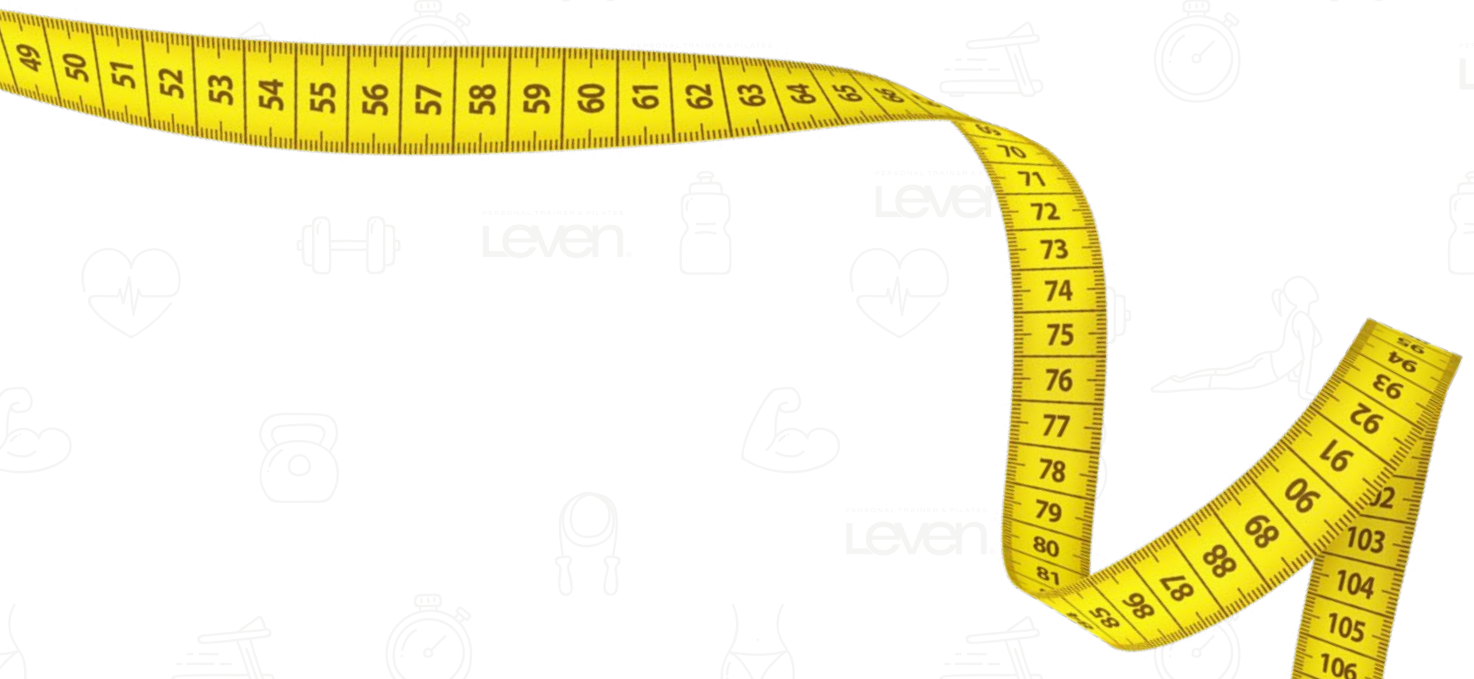


#### Mito 4

## **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.

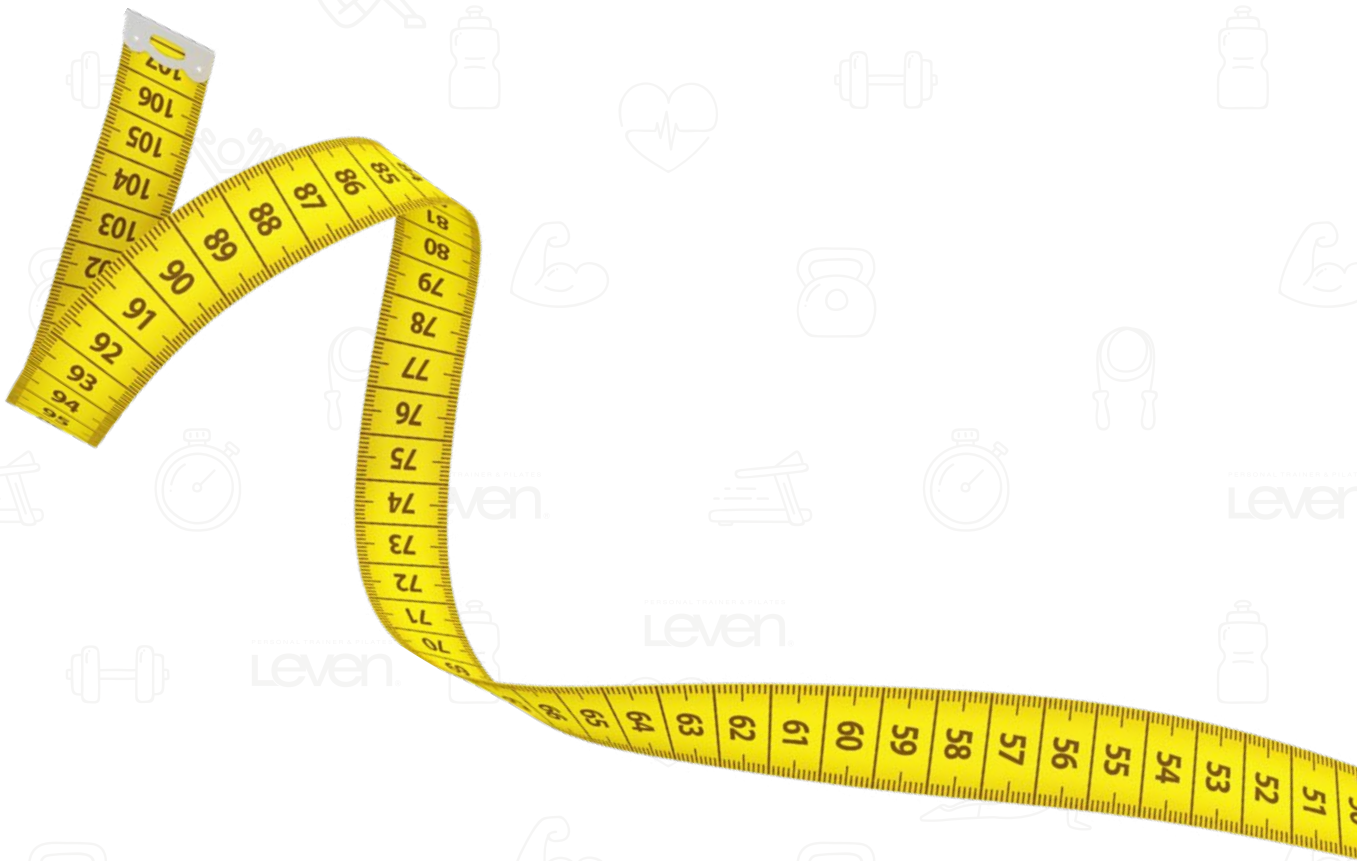
Fonte: <https://www.jasminealimentos.com/alimentacao/dicas/como-emagrecer-mitos-e-verdades-sobre-perder-peso/>



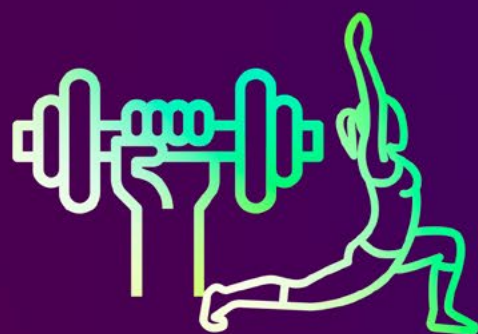
## O EMAGRECIMENTO DEPENDE DE UMA SÉRIE DE FATORES:

- ✓ 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**<sup>®</sup>