



[www.EmagrecerDeVez.com](http://www.EmagrecerDeVez.com)

## **As 20 melhores dicas para emagrecer de todos os tempos!**

by rpolesso - terça-feira, novembro 29, 2011

<http://emagrecerdevez.com/as-20-melhores-dicas-para-emagrecer-de-todos-os-tempos>

Dicas para emagrecer... todo mundo procura, todo mundo pede e muita gente oferece!

**Mas, caramba, quantas vezes sua vida mudou após ler dicas de emagrecer em algum lugar? .....**

Eu parei um pouco pra pensar a respeito e acabei concluindo que eu tenho esta impressão por que estou cansado e frustrado de ver Dicas Para Emagrecer em praticamente TODOS os lugares e ver que elas não ajudam em basicamente NADA!!!!!!!!!!

Eu acho que, muitas vezes, a mídia, revistas, jornais, sites, etc., acham que somos mesmo tapados para ficarmos felizes com dicas pífiyas do tipo: "*Coma menos a noite*", "*Evite os doces*", "*Evite refrigerantes*", "*Exercite-se mais*", "*Coma alimentos mais naturais*", etc, etc, bla bla bla.... Cadê o conteúdo?

Caramba, não é preciso ser um gênio para perceber que estas dicas são tão óbvias que é até mesmo um insulto escrevê-las!

Mas aqui estou eu, fazendo uma tentativa de mudar isso! Se eu vou conseguir ou não, só você poderá dizer!

Vou tentar **fazer a diferença** e postar aqui as MELHORES, mais VERDADEIRAS e mais IMPORTANTES dicas REAIS para emagrecer que eu posso pensar!

Dicas essas que vão fazer a diferença na sua vida e que, se seguidas, vão te levar no rumo do teu objetivo!

Lembre-se também que um emagrecimento de verdade e saudável não se resume em seguir simplesmente algumas dicas, ok? Pra isso você precisa absorver conteúdo de qualidade e criar uma consciência alimentar. Para isso, convido você a visitar a página de [artigos](#).

Vou ser bastante direto e talvez não muito ortodoxo no modo de falar, mas o importante é passar a mensagem que eu quero passar, da forma mais clara possível, mesmo que doa um pouco em alguns hehehe

E lembre-se: Emagrecimento é muito mais do que leitura! Emagrecimento começa quando você poe na PRÁTICA a informação de qualidade que você lê! Emagrecimento começa quando você DECIDE que [CHEGA](#) e esta na hora de mudar!

Agora, chega de papo e vamos direto ao assunto! Divirta-se!

### **1. Não invente moda, caia na real!**

Shakes? Pílulas? [Termogênicos](#)? Produtos pra emagrecer? Milagres?

Cá pra nós, caia fora dessas máquinas de fazer dinheiro que são estes produtos marketeiros e quase sempre mentirosos. Salvo as situações onde seu médico recomenda medicamentos específicos, de maneira geral, eu sempre prefiro voltar às origens e optar por alimentos e hábitos naturais, simplesmente, por que funciona!

Então, de maneira geral, não invente moda. Emagrecimento rápido é somente isca pra engordar os bolsos dos anunciantes.

## **2. Saia do achismo**

Este é um grande erro cometido pelas pessoas. Ao invés de você ACHAR que está engordando ou ACHAR que está emagrecendo, por que não tira um dia pra por as cartas na mesa claramente?

Muitos defendem a idéia de não se preocupar com calorias, tudo bem, concordo. Você não precisa se preocupar com isso o tempo inteiro, mas pelo menos ALGUMAS vezes, para que você saiba onde está no caminho e saiba qual a sua real situação!

Escreva tudo que come em um dia comum. Calcule sua necessidade calórica [AQUI](#). Utilize-se do [Montador de Cardápio](#) para te ajudar a contabilizar a sua ingestão diária e comparar com sua necessidade calórica.

Com isso em mãos, você sai do achismo, tem uma visão clara de onde está e pode traçar, agora de maneira correta e verdadeira, os passos até seu objetivo.

## **3. Água meu filho, água!!**

"Beba água!". Isso você provavelmente está cansado(a) de ver, ler e ouvir, não é?

Muitas pessoas tem dificuldade em beber bastante água ao longo do dia! Clientes de [coaching](#) já me falaram isso várias vezes e eu mesmo, no começo, confesso que tinha dificuldade para adicionar este hábito.

Mas por que é importante beber bastante água para quem quer emagrecer? Bom, em palavras simples e diretas, entenda que o consumo de água em abundância durante o período que você está queimando gordura, irá OTIMIZAR o processo! A água é um componente super importante nos processos de metabolização da gordura pelo corpo.

Já li sobre casos em que o aumento na ingestão de água durante o dia, foi a ÚNICA alteração necessária para fazer com que a queima de gordura recomeçasse com força total! Então, esta é uma situação rara, na qual, o senso comum está correto: Beba água sim! Compre uma garrafinha e mantenha sempre perto de você ao longo do dia. É um hábito que vale a pena ter.

## **4. Café da manhã rico em Proteínas**

Um café da manhã de verdade e rico em proteínas fará com que seu corpo acorde de verdade e que seu metabolismo também comece forte no início do dia!

Lembro de ter lido em bibliografias que a ingestão de 30g de proteínas no café da manhã foi o único hábito adicionado por um número de pessoas que começaram a perder peso.

É importante galera! Café da manha COM proteínas de qualidade é muito importante. Minhas sugestões principais são: ovos cozidos, mexidos ou omelete (sem óleo), queijo cottage, ricota e [whey protein](#).

## **5. Aniquiladores de fome**

Precisamos ter uma alimentação inteligente! Nós queremos ter a sensação de saciedade durante o dia e não fome, correto?

Grandes amigos nossos nestas horas são por exemplo: Amêndoas ao natural e castanhas do Pará. Eles são ricos em gorduras boas que ajudam no processo e também contém proteínas (as amêndoas bem mais). A combinação de nutrientes irá dar uma saciedade grande. Porém, lembre-se, ambas são extremamente calóricas, então coma de forma bem controlada.

Durante as refeições maiores, inclua brócolis e/ou couve-flor. Ricos em fibras e baixíssimos em calorias, estes 2 amigos irão te dar uma saciedade grande até a próxima refeição. Coma a vontade!

## **6. Ótimas fontes de proteínas para os lanches, antes de dormir e café da manhã**

Proteínas!! De novo!

Resumindo aqui as principais fontes de proteínas para você escolher para cada refeição, lanche, etc.

Queijo Cottage light, ovos, ricota, [whey protein](#), peito de frango, file de peixe, atum, sardinha, peito de peru, carne magra, pernil de porco magro, tofu.

Estas são proteínas de alto valor biológico. Para virar um expert no assunto, lembre-se de ler o artigo sobre [Proteínas](#).

## **7. Carb tempering**

Nome difícil mas significado simples. De forma geral, tente ir diminuindo a ingestão de carboidratos ao longo do dia.

A melhor hora pra ingestão de carboidratos é, sem dúvidas, no café da manhã. A sugestão geral é de que a partir do almoço, você reduza o consumo deles, ou seja, chegando a noite, o consumo deve ser mínimo ou nulo. Tudo depende da sua situação específica, corpo, rotina e objetivo.

## **8. Alimentação inteligente**

Precisamos desenvolver uma CONSCIÊNCIA alimentar. Depois disso, tudo fica natural e nós nos tornamos cientes e responsáveis por nossa saúde e boa forma.

Carboidratos, já considerados vilões, são a fonte de energia principal do corpo. Eles SÃO importantes!

Porém, precisamos ser inteligentes na nossa alimentação. Carboidratos podem ser particularmente mais importantes em determinadas ocasiões, como no café da manhã, antes e depois de um treino pesado, etc. A noite, antes de dormir, convenhamos que não é a melhor hora para comê-los.

Veja este artigo completo para virar expert no assunto: [Tudo sobre Carboidratos](#).

Outra dica importante: Nunca coma alimentos direto do pacote!!!

Você sabe do que to falando não é? Faça um favor a si próprio(a) e tire uma porção do pacote e o guarde. Coma da porção e não do pacote! Você sabe que é MUITO fácil comer mais do que deveria e perder a noção da quantidade se você ficar beliscando na fonte o tempo inteiro.

Uma pacote de Ruffles de 150g tem perto de 800kcal! éééé....

Concentre-se na comida, nas texturas e sabores,, coma devagar! Não assista TV enquanto come! Seja consciênte!

## **9. O seu prato precisa ser completo**

Você sabe o que constitui um prato completo e balanceado?

Certifique-se de compor suas refeições principais dos 3 componentes a seguir: Proteína de qualidade, Carboidratos complexos e carboidratos fibrosos (legumes, etc). Adicione verduras a vontade!

Sugiro fortemente que leia o artigo sobre [Refeições Balanceadas](#) para acabar de uma vez com as dúvidas.

## **10. Coma carboidratos e proteínas juntos.**

Ao invés de comer carboidratos puros e fazer com que seu corpo faça a digestão rapidamente e provoque um pico de insulina no sangue, coma os carboidratos sempre acompanhados de proteínas.

Isso fará com que a digestão se dê de forma mais lenta e que a secreção de insulina fique sob controle. Lembrando que picos de [insulina](#) no sangue favorecem o armazenamento de gordura e PREJUDICAM a queima de gordura, pra não dizer, impossibilitam-a.

## **11. Consciencia do que são calorias vazias**

Acredito que desenvolver esta consciência é realmente essencial.

As chamadas "calorias vazias" são aquelas provenientes de alimentos que não possuem quantidade considerável de nutrientes úteis para o corpo.

Exemplos disso são: pão branco, açúcar puro, batata chips, macarrão branco, etc.

Repare que todos são basicamente carboidratos simples de rápida absorção! Pra rebater isso, certifique-se, de novo, de incluir suas proteínas, fibras e [carboidratos complexos](#)! Viva os nutrientes e abaixo o "vácuo calórico"! :P

## **12. Derrote seus demônios**

Ahá! Mas é aqui que o bicho pega!

Ler tudo sobre dicas, hábitos, nutrientes, etc, é fácil... mas colocar em prática? Barbaridade, aí a coisa fica feia, não é?

Exemplos de coisas que escuto frequentemente são: "*Sou viciado(a) em doces*", "*Como pão sem pensar*", "*Adoro refrigerantes*", "*Me descontrolo e como tudo e depois me arrependo*", etc, etc, etc...

A lista vai em direção ao infinito!

Você sabe do que estou falando, não é? Todos nós temos nossos demônios interiores para vencer! Botar em prática novos hábitos e idéias é sempre muito mais difícil do que somente ficar sentado passivamente!

Como já disse várias vezes, não existe emagrecimento correto sem atitude mental correta! Não existe e ponto final! Qualquer ex-gordo(a) sabe disso!

Infelizmente, não sei por que exatamente, os profissionais das áreas em questão não focam muito nesta parte! Isso é triiiiiite! Por que ao se desenvolver a atitude mental correta, a perda de peso será consequência!

O contrário também é verdade! Não existe atitude mental correta sem emagrecimento correto.

Pra tentar auxiliar nesta parte em que a maioria nem menciona, eu escrevi vários artigos aqui no site. Convido-lhe a dar uma olhada cuidadosa! Você pode achar os principais clicando [AQUI](#) e descendo até a parte de Motivação.

Ao mudar qualquer hábito ou "vício", lembre-se que o começo é sempre mais difícil!

## **13. Energize-se**

Coma frequentemente! Mantenha seu corpo energizado, metabolismo aceso ao longo do dia e sua disposição a mil, alimentando-se a cada, no mínimo, 2 horas e meia e no máximo 4 horas. Sugestão: Leia este artigo: [O grande segredo para queima de gordura e ganho muscular](#).

## **14. Não beba suas calorias!**

Não beba suas calorias!!! Shakes? Refrigerantes? nop!!! não não!

Entre outras várias, a grande desvantagem dos Shakes é que eles são líquidos! Isso faz com que seu corpo tenha menos trabalho na digestão, ou seja, você sentirá fome antes e não tirará proveito considerado do efeito térmico (onde seu corpo gasta calorias para digerir os alimentos).

Refrigerantes, sucos, etc? Pra que beber açúcar? Sobre os refrigerantes em particular, FUJA deles todos, simples assim.

Os sucos... por que não ingerir a fruta ao invés e tirar proveito dos nutrientes e fibras? Sucos são, no geral, calóricos e, de maneira geral, não irão ajudar no emagrecimento.

## **15. Sustança! Sustança!**

Falei um pouco disso na dica número 5. Mas aqui é mais geral.

Emagrecer sem passar fome é possível sim! Porém, isso vai muito além daquelas propagandas cheia de bobagens que aparecem na TV. Isso requer mais que um shake ou uma dieta maluca. Isso requer alimentação inteligente e conhecimento!

Tenha em mente que o que te dará sustança são alimentos reais (e não líquidos como os shakes).

Alimentos amigos da saciedade: Proteínas, carboidratos fibrosos (brócolis, couve-flor, aspargos, etc), fibras (verduras no geral, etc), carboidratos complexos (digestão mais lenta e ricos em nutrientes).

Opte estrategicamente pelos alimentos corretos para cada horário e refeição do dia! É exatamente assim que você chega lá!

## **16. O perigo nos detalhes**

Ai ai ai!! "*Mas eu só como salada e nao emagreço!*".

Aqui a dica é o seguinte: Preste atenção nos temperos. Óleo por exemplo. Azeite de oliva de qualidade é uma gordura saudável, mas isso não quer dizer que você pode abusar ou ignorar suas calorias!

Uma colher de sopa de óleo/azeite tem 120kcal! Uma colher só!

Muitos temperos de salada contém óleo, açúcares, cremes, etc. Fique atento(a)! Você não quer arrumar certinho o resto do seu cardápio e pecar em algo tão simples né?

Não custa ler os rótulos dos temperos que você esta utilizando e começar a ficar mais consciênte!

## **17. Ovo! Ovo! Ovo!**

Santo alimento!

Aí, baseando-se em tudo que se escuta, você diz: "*Mas aumenta o colesterol!!*".

Não... não aumenta o colesterol. Ovo é um dos alimentos mais saudáveis que existe e é a fonte de proteínas de maior qualidade possível!

Coma-os cozidos, mexidos, omelete, etc. Coma-os inteiros! NÃO utilize óleo!!

Se puder adicionar um hábito saudável no seu dia-a-dia, este é comer ovos no café da manhã! Santo remédio e amigo do emagrecimento!

## **18. Olho no sal**

Sódio (diga-se, sal) é responsável pela retenção de líquidos no corpo dando aquela sensação de inchasso e também causando flutuações no seu peso total, as quais, podem passar uma idéia errada. Isso além dos outros problemas de saúde graves que você já sabe (hipertensão, etc).

Veja este artigo para saber mais sobre isso: [Você Precisa Saber: Sódio](#).

## **19. Quebre a rotina**

Seu corpo é muito adaptável! Se você está preso(a) em uma rotina alimentar ou/e de exercícios e nota que está estagnado(a), quebre o ritmo!

Faça um cheat-day ([dia de folga](#)), mude seu programa de exercícios ([HIIT](#)), entre outras coisas. Mude de hábitos, quebre a rotina para fazer com que seu corpo reinicie a queima de gordura e saia do "comodismo".

## **20. Faça parte do Emagrecer de Vez**

Sim, estou sugerindo sinceramente. Insira seu e-mail no final do artigo ou na barra ao lado.

Eu trabalho duro no site para que ele seja a melhor, maior e mais honesta fonte de conhecimento verdadeiro sobre emagrecimento, motivação e boa forma disponível em Português. Se eu estou sucedendo neste objetivo, é você que me diz.

Os inúmeros comentários positivos que recebo diariamente me ajudam a manter a motivação e ter certeza que estou no caminho certo!

Então, sugiro que faça um bem a si mesmo e assine o site e receba os artigos por e-mail. Faça parte da página do [Facebook](#) e me siga no [Twitter](#)! Você só tem a ganhar, afinal, sou eu quem sua diariamente fazendo o site melhor e melhor a cada dia, você só senta e lê :)

Ah! Tem iPhone ou Android (Samsung, HTC, etc)? Clique [AQUI](#).



-----

UFFF!! Acabou! Se deu trabalho pra ler, imagine o trabalho pra escrever :P

Espero que você possa guardar estas dicas de alguma forma e lembrar delas no seu dia-a-dia. Elas irão realmente fazer a diferença!

Hey, **passa isso adiante!!** Use os botões do facebook e twitter ao lado! Divulgue informação verdadeira e de qualidade!

Fico por aqui então!

Grande abraço,  
Rodrigo

Receba os novos artigos por e-mail gratuitamente

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) {return;} js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/en_US/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));
```

---

Emagrecer De Vez - [www.EmagrecerDeVez.com](http://www.EmagrecerDeVez.com)