

Dra. Andreia Torres

AGORA EU EMAGREÇO DE VEZ

Estratégias eficazes

2016

Para muito mais:

NutriYoga.com.br

Dra. Andreia Torres

NutriYoga
Por Andreia Torres

AGORA EU EMAGREÇO DE VEZ

Andreia Torres

Nutricionista, instrutora de yoga e coach com especialização em nutrição clínica, esportiva e funcional, mestre em nutrição humana, doutora em psicologia clínica e cultura, pós-doutora em saúde coletiva

Para muito mais:

NutriYoga.com.br

Dra. Andreia Torres

Conteúdo desta apostila:

1. Por quê emagrecer agora?
2. O que preciso fazer para emagrecer?
3. Os sabotadores
4. Reduza a ansiedade
5. Alimentação consciente
6. Coaching em emagrecimento
7. Dra. Andreia Torres

Para dicas diárias sobre qualidade de vida:



facebook.com/dicasdanutricionista



instagram.com/andreiat

1. Por quê emagrecer agora?

Você pode estar acima do peso há muito tempo. Ou pode ter começado a se incomodar com os quilos a mais recentemente. O fato é que para [emagrecer](#) precisará sair de sua área de conforto, precisará adotar novos hábitos, modificar comportamentos. Isso pode dar muita preguiça, não é? Pode dar medo ou aumentar a ansiedade já que você precisará trocar alguns domingos no sofá por atividades no clube ou no parque, precisará trocar a coxinha e o pãozinho pelas frutas e castanhas. Precisarão pedir apoio para a família, para os amigos e para os colegas de trabalho.

Mas você não está sozinho nisso. Mais de 50% da população adulta brasileira está acima do peso. Então esse assunto interessa muita gente e, se procurar, vai achar pessoas que, como você também desejam emagrecer. E que podem te apoiar ou inspirar. Seu motivo para querer emagrecer pode até ser estético mas lembre-se também da saúde. Um quilo de gordura pode parecer pouco mas já é o suficiente para aumentar seu colesterol, sua pressão arterial, seus níveis de açúcar no sangue e o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e até certos tipos de câncer. Agora é mesmo a hora!

2. O que preciso fazer para emagrecer?

Emagrecer é simples. Comer mais frutas, mais verduras, menos massas, menos doces, menos refrigerantes e bebidas alcoólicas. Todo mundo sabe disso. Então por que é tão difícil para algumas pessoas?

Acontece que nossa alimentação faz parte da nossa vida de muitas formas e é influenciada pelos nossos sonhos, pela nossa rotina, pelo estresse, pela ansiedade, pelas influências das outras pessoas.

Por isso, para emagrecer você deve aprender sobre alimentação sim. Mas você deve aprender mais sobre você, sobre o que quer e como chegar lá.

Por que você engordou? Estava apenas em busca do prazer da comida ou estava usando a comida para encobrir outras coisas (falta de amor, falta de companheirismo, falta de afeto, emprego chato, tédio, insatisfação familiar, reduzir o estresse...)?

Saber o que se passa com você é o primeiro passo para conseguir fazer as negociações necessárias ao seu emagrecimento. Essas negociações podem significar mais tempo para você, pode significar dizer não à algumas atividades e até pessoas. Esse é o tema principal do meu [curso online sobre emagrecimento](#).

3. Os sabotadores da sua dieta

Você quer ficar mais leve para correr mais rápido, quer ficar mais leve por questões de saúde ou quer ficar mais leve por questões estéticas? Não importa, independentemente da sua razão emagrecer pode ser difícil. E existem muitos sabotadores por aí. Gente que te oferece guloseimas mesmo sabendo que está de dieta, que não te apoiam. Mas o maior sabotador de nossa dieta costuma ser a gente mesmo. Sonhamos com um corpo lindo, mas não paramos e comprar chocolates. Queremos a barriga tanquinho mas abusamos da cerveja, os triglicerídeos estão altos mas viver sem pães e bolos? Jamais! É... Colocar o sonho em prática pode ser difícil. Mas o que será que está por traz de tudo isso? As coisas que aprendemos na infância e na adolescência ficam gravadas no subconsciente. Seus pais te chantageavam com doces? Você aprendeu que comida é sinônimo de amor? Muitas vezes, para emagrecer precisamos mais do que traçar objetivos, estabelecer metas e prazos. Precisamos rever o passado, reavaliar crenças e reestruturar o subconsciente. Em meu curso online sobre emagrecimento te ensino os princípios básicos sobre nutrição mas te guio também por exercícios de reestruturação do pensamento. Assim, emagrecer fica muito mais fácil!

4. Reduza a ansiedade

Para emagrecer você precisará de foco. Precisarás comprar alimentos saudáveis. Precisarás deixar de lado alguns alimentos poucos saudáveis. Precisarás pensar e planejar sua semana com antecedência. Se preparar para que tudo dê certo.

Este planejamento é fundamental. Que horas fará exercício, que horas fará o preparo de sua comida? Que atividade deixará de lado (novela, internet, barzinho) para conseguir mais tempo para você e sua nova rotina de emagrecimento? Planejando tudo fica muito mais fácil partir para a ação.

Mas não deixe sua dieta te estressar mais ainda. Aprender a controlar a ansiedade é fundamental para o emagrecimento. Controlamos a ansiedade olhando o lado positivo da mudança: terei que tomar menos cerveja, trocar o happy hour pela caminhada no parque, o sorvete pela fruta, mas... terei mais saúde, mais disposição, mais autoestima, mais autocontrole, mais vitalidade... E o que perderá se não emagrecer? A lista é individual mas pode passar por: menor disposição para os esportes, para o lazer, para brincar com os filhos, para o sexo...

A ansiedade também é reduzida por meio de exercícios de [meditação](#) e pela reestruturação cognitiva.

5. Alimentação consciente

Comer é um ato prazeroso e natural. Contudo, nosso mundo cheio de tentações torna a alimentação um quebra-cabeças. O que comer, quando comer, por quê comer? Para que sua saúde não sofra você precisa fazer escolhas diárias, precisa se observar e aprender a diferir a fome da vontade de comer. A vontade de comer da vontade de acabar com a tristeza, ansiedade, nervosismo, tédio. As práticas de alimentação consciente e intuitiva ajudam a você a se perceber sem julgamentos, auxiliando o seu emagrecimento. Clique [aqui](#) para ouvir um podcast. A alimentação consciente te ensina a comer com intenção e atenção. Se for comer um brigadeiro (e não 10) olhe para ele, observe sua forma, sua textura, mastigue devagar e sinta seu sabor, seu aroma. Comer um brigadeiro dessa forma, lentamente e com atitude focada te dará mais prazer do que engolir 10 unidades rapidamente. Domine as técnicas fazendo meu curso online. Ganhe um desconto clicando [aqui](#). Este curso é perfeito também para quem quer manter o peso ideal e evitar o ganho de peso após uma dieta ou trabalho de reeducação alimentar.

6. Coaching em emagrecimento

Parabéns por ter chegado até aqui. Você deu o primeiro passo e isso é o mais importante. Pegue um caderno, anote seu peso atual e onde quer chegar. Anote também outros objetivos de saúde e como irá chegar até eles. Mãos à obra.

Se precisar de mais ajuda me procure. Trabalho com coaching em emagrecimento para ajudá-lo a sair de onde está e chegar onde quer.

O processo de coaching em emagrecimento acontece da seguinte forma: uma vez por semana você conversa comigo e traçamos metas para os próximos 6 dias, conversamos também sobre as estratégias para atingir estas metas. Não moro no Brasil mas tenho autorização para fazer este trabalho online no exterior.

Você também recebe um plano alimentar personalizado e toda semana recebe também, por e-mail, dicas de alimentação e nutrição, incluindo receitas que o ajudarão a se manter mais saudável.

Valor mensal: R\$ 800,00.

Dra. Andreia Torres



Formada em nutrição pela Universidade de Brasília, Andreia Torres se especializou em educação e promoção da saúde, desenho instrucional, nutrição clínica, esportiva e funcional. Durante o mestrado estudou o tema obesidade infantil e seus determinantes. Durante o doutorado estudou, no Brasil, estratégias para o ganho de conhecimentos sobre nutrição em cursos apoiados em tecnologias de informação e comunicação. Já durante o doutorado sanduíche realizado nos EUA, na Escola de Saúde Pública de Harvard, entrou em contato com as práticas de mindfulness e [alimentação consciente](#) e também aproveitou para certificar-se em yoga e coaching de saúde. E os estudos não param. Atualmente encontra-se finalizando o pós-doutorado em saúde coletiva.

Currículo completo: <http://lattes.cnpq.br/9372471572311288>

Contatos

Pelas mídias sociais:



facebook.com/dicasdanutricionista



instagram.com/andreiat



<http://youtube.com/dicasdanutricionista>

Pelo website:

NutriYoga.com.br

Desconto para você:

Curso online “[Emagrecimento definitivo](#)”
& [Curso online de mindful eating](#)