

Dra. Andreia Torres

# AGORA EU EMAGREÇO DE VEZ

Estratégias eficazes

2015

Para muito mais:

[NutriYoga.com.br](http://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](http://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](https://facebook.com/dicasdanutricionista)



[instagram.com/andreiat](https://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. Isto pode dar muita preguiça, não é? Você terá que trocar o domingo no sofá pelo domingo 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.

O motivo pode 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.

### 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. É sério!

Se você quer emagrecer mas não quer parar de comer bolos e doces, não quer deixar a cerveja ou as frituras de lado, não quer nem ouvir falar de exercício físico, mas quer um corpo lindo. Bem, neste caso, você está sendo seu maior sabotador. Sonha com algo mas não consegue colocar em prática. Quando queremos emagrecer precisamos traçar objetivos, estabelecer metas e prazos.

Tudo bem, vai ter que tomar menos cerveja, trocar o happy hour pela caminhada no parque, o sorvete pela fruta, mas... o que você ganhará em troca? Pode ser 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, terá menos anos de vida e com menos qualidade?

Para muito mais:

[NutriYoga.com.br](http://NutriYoga.com.br)

Dra. Andreia Torres

## 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 fazendo menos coisas, dormindo mais cedo, comendo de forma saudável, praticando uma atividade física que nos ajude a produzir mais hormônios do bem estar, respirando lentamente, bebendo água e nos alongando. Também diminuimos a ansiedade quando damos gargalhadas e quando estamos com pessoas agradáveis.

**NutriYoga**  
Por Andreia Torres

## 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.

Você pode acessar meus vídeos sobre alimentação consciente (mindful eating) em meu canal do YouTube: <http://bit.ly/1MkdL7D>

Pode também assistir a 2 vídeos gratuitos de meu curso online clicando [aqui](#).



## 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](https://facebook.com/dicasdanutricionista)



[instagram.com/andreiat](https://instagram.com/andreiat)



<http://youtube.com/dicasdanutricionista>

## Pelo website:

[NutriYoga.com.br](http://NutriYoga.com.br)

## Desconto para você:

[Curso online de mindful eating](#)