



GUIA PRÁTICO COM 5 ERROS QUE
VOCÊ COMETE E COM 6 DICAS
MATADORAS PARA VOCÊ SEGUIR A
DIETA E NÃO PASSAR FOME MESMO
FORA DE CASA!



POR DR. FLÁVIO REIS
CRF / SP: 40,612



SOBRE O AUTOR

Olá eu sou o Dr. Flávio Reis, sou Farmacêutico Formado e Especializado em Farmacologia Clínica. Já atuei em vários segmentos da minha área de formação, onde minha principal atuação sempre foi na Atenção Farmacêutica, atuei também como Conselheiro de Ética do meu Conselho Regional e por último atuei como Farmacêutico da rede básica de Saúde com emprego concursado no qual já exonerei meu cargo há alguns anos.



Criei o blog malhandocomsaude.com.br na intenção de ajudar as pessoas facilitando o acesso a informação de remédios juntamente com terapias e dietas [para ganho de massa muscular](#) ou [perda de peso](#) e [Gordura localizada](#)..

Conheça os Livros que já escrevi sobre [Anabolizantes, MalhandocomSaúde](#).



Sumário

SOBRE O AUTOR	2
INTRODUÇÃO.	5
<u>EVITE ESSES 5 ERROS COMUNS QUE VOCÊ COMETE</u>	6
ERRO 1: COMER RÁPIDO	7
ERRO 2: NÃO COMER QUANDO ACORDA	9
ERRO 3: PERDER O FOCO NO QUE ESTÁ COMENDO.....	11
ERRO 4: NÃO CONSUMIR ALIMENTOS CRUS	12
ERRO 5: COMER ALIMENTOS GORDUROSOS Á NOITE.....	13
DICA 1: BOLSA TÉRMICA	15
DICA 2: ALIMENTE-SE DE 3 EM 3 HORAS	16
DICA 3: OPÇÃO SAUDÁVEL.....	18
DICA 4: BEBA MUITA ÁGUA.....	20
DICA 5: ALIMENTE-SE ANTES DE SAIR DE CASA	22
DICA 6: MANTER O FOCO	24
CONCLUSÃO	25



**MAIS DISPOSIÇÃO,
PERCA DE PESO
NA CERTA!!!**

**MELHORA NA
QUALIDADE
DE VIDA!!!**



**SAÚDE
RESTAURADA,
COM MELHOR
QUALIDADE NA
ALIMENTAÇÃO**

**REALIZARÁ
QUALQUER
DIETA, EM
QUALQUER
LUGAR!!!**



INTRODUÇÃO

Começar uma dieta pode até parecer fácil. Mas seguir com essa idéia depois de algum tempo de início é muito improvável.

Dieta da proteína, do glúten, da sopa e todas as outras que viram moda podem até funcionar, mas não mais do que um ou dois meses.

Nesse E-BOOK vou te ensinar [como fazer dieta e mantê-la sem passar fome mesmo estando fora de casa](#).

Especialistas garantem que regimes muito severos não funcionam à longo prazo. Visto que já não conseguem aguentar a “**rigidez alimentar**” por muito tempo. A verdade é que para emagrecer, as pessoas precisam adotar bons hábitos e [aprender a comer de forma saudável](#).

Além de seguir a boa e velha regra de optar por alimentos saudáveis, naturais, integrais. [Comer a cada três horas](#) e fazer todas as refeições do dia, dando preferência a carboidratos complexos, proteínas, verduras, legumes e frutas podem te auxiliar nesse processo.

Antes de te passar as Dicas para seguir a Dieta fora de Casa sem Passar Fome, vou te mostrar também 5 erros comuns que você comete [na hora de fazer a DIETA, agora que você já sabe evite comete-los ok?!.](#)



Evite Esses 5 Erros Comuns Que Você Comete

- 1 – COMER RÁPIDO
- 2 – NÃO COMER QUANDO ACORDA
- 3 – PERDER O FOCO NO QUE ESTÁ COMENDO
- 4 – NÃO CONSUMIR ALIMENTOS CRUS
- 5 – CONSUMIR ALIEMNTOS GORDUROSOS Á NOITE



ERRO 1: COMER RÁPIDO

De acordo com uma pesquisa recente, quanto mais tempo você passar [mastigando os alimentos](#), menos calorias você vai ingerir.

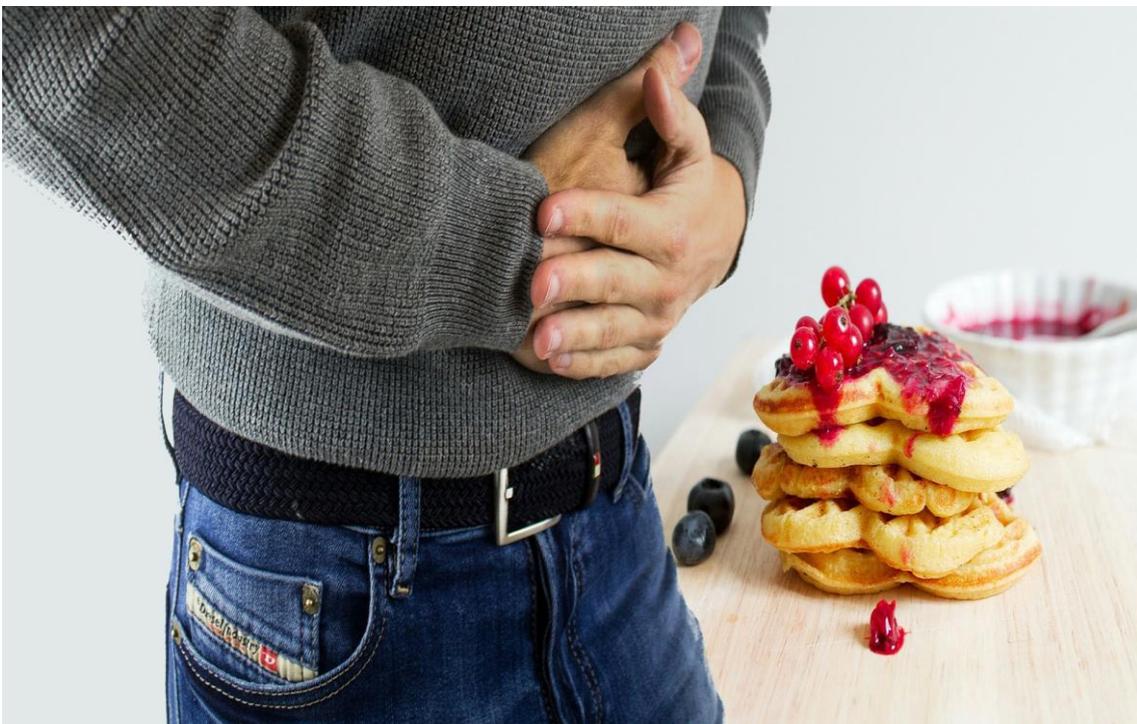
O estudo constatou que as pessoas que mastigavam cerca de 40 vezes cada garfada comeram 12% menos do que aqueles que mastigavam apenas 15 vezes.

Este resultado significa que quanto mais rápido você come, [mais quantidade de alimentos vai consumir](#). A explicação para isso é que o organismo demora 20 minutos após o início da refeição para sinalizar que está satisfeito.



Como a mastigação é a primeira etapa da digestão. É importante triturar bem os alimentos para que ocorra a [absorção correta dos nutrientes](#) e produza a sensação de saciedade.

E lembre-se, o estômago não tem dentes para triturar os alimentos, portanto, mastigue-os bem antes de engolir.





ERRO 2: NÃO COMER QUANDO ACORDA

Sabe aquela história de que você não consegue tomar café da manhã porque vive na correria? [Para quem quer emagrecer, este hábito tem o efeito oposto](#). Isto porque é a refeição mais importante do dia e é comprovado que as pessoas que comem pela manhã são mais magras do que aquelas que pulam esta refeição.

O ideal é [comer dentro de uma hora depois de acordar](#), afinal ficamos horas seguidas sem comer enquanto dormimos. Durante a noite nosso corpo continua trabalhando, mas em jejum e é de manhã que nós vamos repor todos os nutrientes necessários para iniciar o dia.



Além disso, a exclusão do café da manhã faz com que a pessoa fique com muita fome durante o dia. Podendo ter descontrole na velocidade de comer, na quantidade e qualidade da alimentação, optando por comidas mais calóricas, como frituras, alimentos açucarados e gordurosos.

Portanto se você quer emagrecer nada de ficar pulando refeições importantes. Como o café da manhã, caso contrário já sabe: aumento de peso na certa. O importante é fechar a boca para alimentos gordurosos.





ERRO 3: PERDER O FOCO NO QUE ESTÁ COMENDO

Não prestar atenção e **não se concentrar** na comida é outro erro bastante comum que as pessoas costumam cometer. Assistir TV, falar ao telefone ou ouvir música enquanto come, [pode dificultar a perda de peso](#).

Isso porque o cérebro das pessoas que se alimentam distraídas com outra coisa para de receber sinais de que está comendo. Um estudo da Universidade de Bristol apontou que as pessoas que comiam enquanto faziam outras atividades, ingeriam o dobro de alimentos do que aquelas que se concentravam na alimentação.

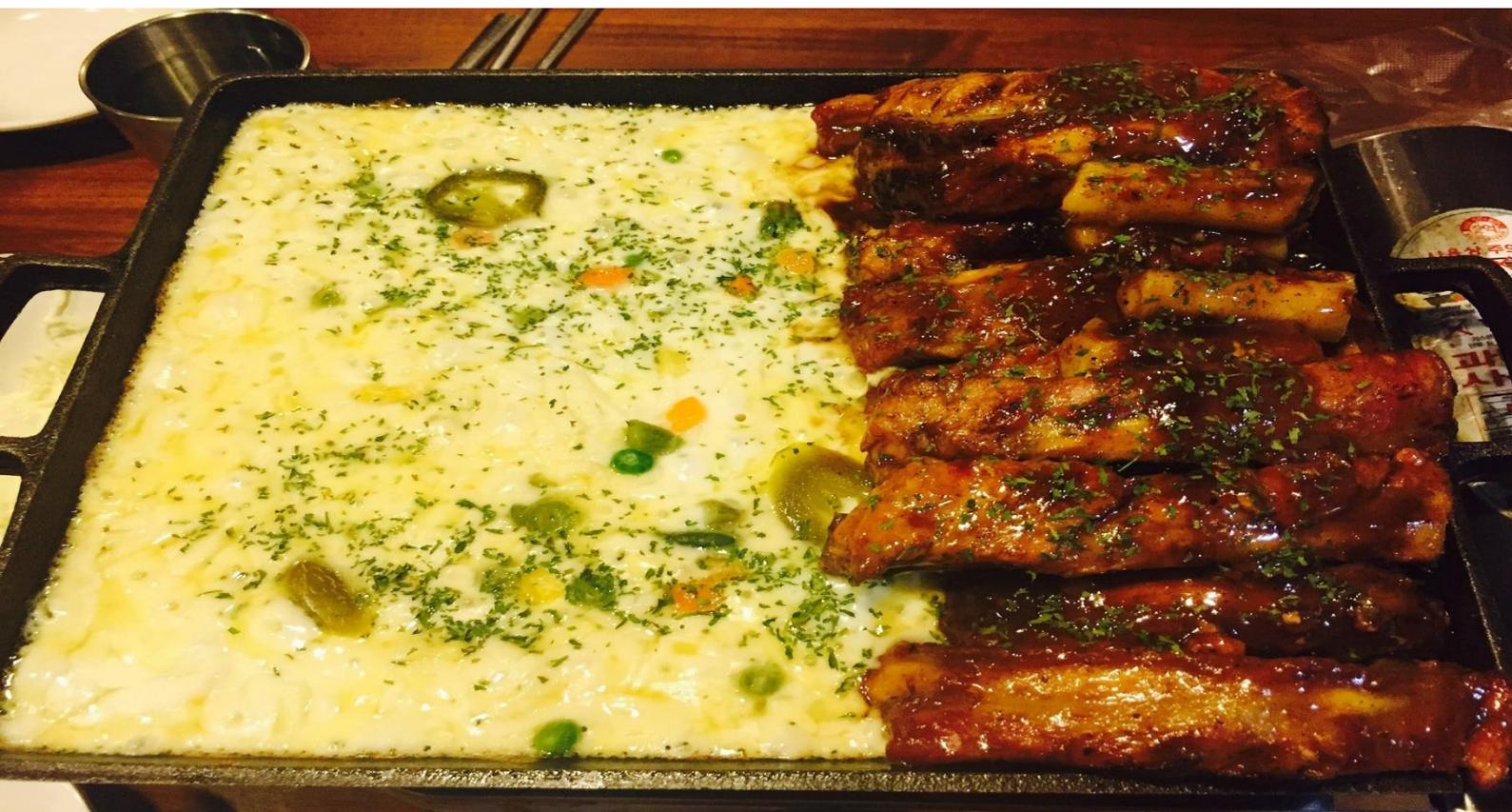


ERRO 4: NÃO CONSUMIR ALIMENTOS CRUS

Cozinhar demais a comida pode [reduzir muito a quantidade de nutrientes dos alimentos](#). Ademais, quando nosso organismo não tem nutriente suficiente, não se sente satisfeito e a pessoa começa a sentir fome mais rápido.

Por isso, é importante comer alimentos crus, como peixe, legumes e verduras. Para quem tem um sistema digestivo sensível e não pode comer alimentos crus, a dica é cozinhá-los por menos tempo possível.

Lembre-se: quanto menos você cozinhá-los, mais nutrientes restarão nos alimentos.



ERRO 5: COMER ALIMENTOS GORDUROSOS À NOITE

Visto que a comida é um combustível, pense na seguinte teoria: o corpo precisa que você [gaste a energia](#) que consumiu com o combustível. Isso quer dizer que comer em grandes quantidades à noite, quando o corpo está relaxado e prestes a descansar não faz sentido.

Portanto, [evite comer alimentos gordurosos e calóricos](#), como frituras e doces. No jantar, o ideal é optar por



alimentos mais leves, por isso as carnes brancas são boa pedida.

Esse tipo de carne, em especial o peixe, tem digestão mais rápida e fácil, ou seja, não pesa no estômago, fator que prejudica o sono.



MAS AGORA Você deve estar se perguntando: E Como seguir a dieta sem passar FOME e ainda quando estiver fora de Casa, certo?!

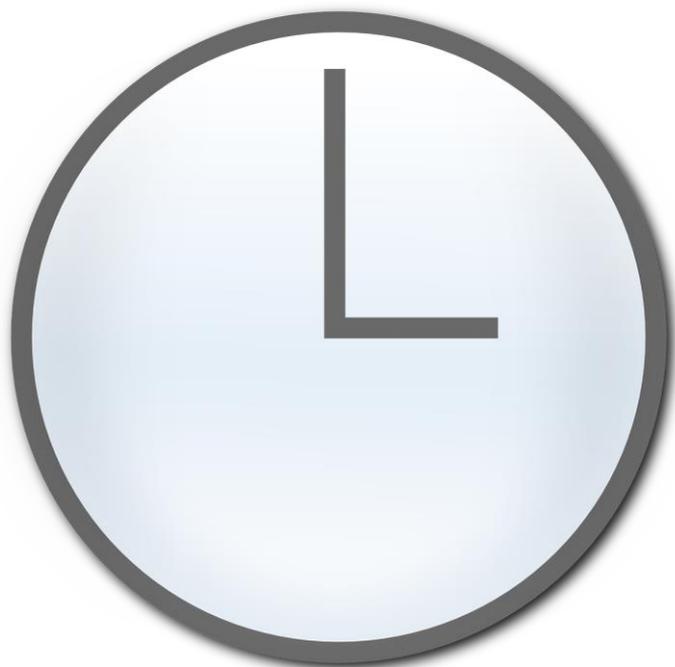
[AQUI ABAIXO VAI AS 06 DICAS MATADORAS PARA CONSEGUIR ALCANÇAR SUA META E NÃO PASSAR FOME FAZENDO SUA DIETA, MESMO FORA DE CASA.](#)



DICA 1: BOLSA TÉRMICA

**SE AINDA NÃO TEM, COMPRE
UMA! POIS SUA BOLSA
TÉRMICA SERÁ SUA MELHOR
ALIADA NESSA JORNADA!**

ACOSTUME-SE QUE A PARTIR DE HOJE NA SUA VIDA,
SEMPRE TERÁ QUE LEVAR SUA BOLSA TÉRMICA COM SUAS
FRUTAS, GRÃOS, REFEIÇÕES E SHAKES DENTRO DELA, PARA
SEMPRE TE ACOMPANHAR AONDE VOCÊ ESTIVER. LOGO
VOCÊ NÃO CAIRÁ EM TENTAÇÕES.



DICA 2:
ALIMENTE-SE
DE 3 EM 3
HORAS

**PARA QUE VOCÊ NÃO SINTA FOME!
ALIMENTANDO-SE COM
FREQUÊNCIA, SACIEDADE
GARANTIDA!**





FAZER PEQUENAS REFEIÇÕES A CADA 3 HORAS PODE PARECER EXAGERADO, MAS É CERTO QUE A FOME NÃO APARECE. DESSA FORMA, **AS PORÇÕES DE COMIDA**, AOS POUCOS, VÃO **DIMINUINDO** E O PESO TAMBÉM.

FICAR SEM COMER FAZ COM SEU CORPO ECONOMIZE CALORIAS, GASTANDO MENOS DO QUE DEVERIA. TRANSFORMANDO TODO ALIMENTO EXTRA EM ESTOQUE DE GORDURA. POR ISSO NÃO É RECOMENDADO FICAR MAIS DE 3 HORAS SEM COMER NADA.

CONTUDO, TAMBÉM NÃO É PRECISO EXAGERAR NAS DOSES, PORQUE O OBJETIVO NÃO É ENCHER A BARRIGA, MAS SE MANTER ALIMENTADO.

COM ESTE HÁBITO EM PRÁTICA, LOGO VOCÊ PERCEBERÁ A MUDANÇA POSITIVA NA SUA VIDA, NÃO ESTARÁ COM TANTA FOME NOS INTERVALOS, E QUANDO FOR COMER NÃO ESTARÁ COM AQUELA APETITE DE COMER O “MUNDO”, SENDO QUE TAMBÉM SEU ESTÔMAGO VOLTARÁ AO TAMANHO NORMAL COM O TEMPO.

VOCÊ SABIA QUE COM O ESTÔMAGO COMPLETAMENTE CHEIO EQUIVALE NA MÉDIA DE 1,5 KG DE COMIDA??!
BASTANTE NÃO ACHA?!

ENTÃO VIA UMA DICA EXTRA PARA VOCÊ:

ESQUECEU DO LANCHE, E BATEU AQUELA FOME?!
CONSUMA UMA FRUTA SEMPRE.



DICA 3: OPÇÃO SAUDÁVEL



**NÃO PRECISA SER
SEMPRE!
ISSO MESMO, CONFIE EM
MIM!!**



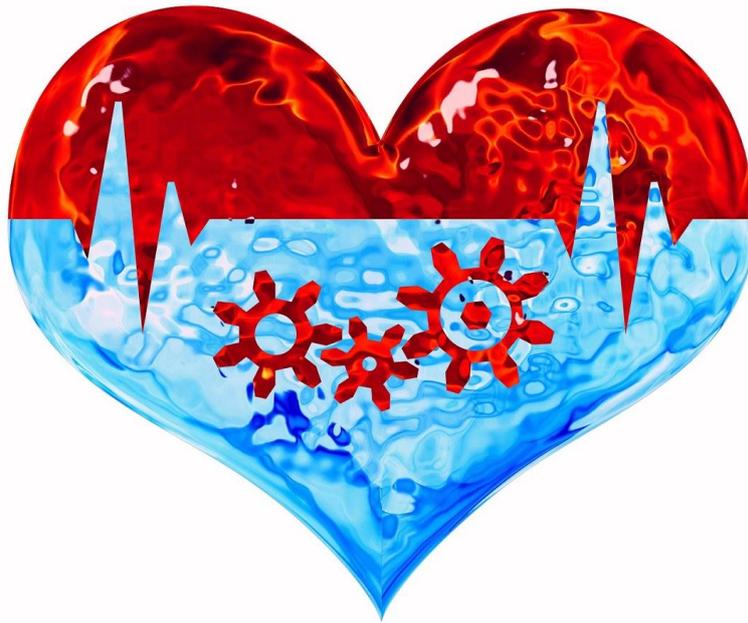
PERMITINDO MESCLAR OPÇÃO SAUDÁVEL COM ALIMENTOS QUE VOCÊ AMA DENTRO DA BOLSA TÉRMICA, AOS POUCOS VOCÊ TORNA ESTE HÁBITO NATURAL E ACABA NÃO DEIXANDO DE LADO SUA MOTIVAÇÃO.

LOGO VOCÊ PERCEBERÁ QUE ESTARÁ PREFERINDO OS MAIS SAUDÁVEIS NATURALMENTE, POIS ESTARÁ SE SENTINDO MUITO BEM PERDENDO PESO.



DICA 4:
BEBA
MUITA
ÁGUA

**LEMBRE-SE SEMPRE DE
BEBER BASTANTE ÁGUA!!
QUANDO ESTIVER FORA
DE CASA, A ÁGUA É
SEMPRE SUA OPÇÃO!**



FUJA DAS BEBIDAS CALÓRICAS, REFRIS, SUCOS INDUSTRIALIZADOS OU COM AÇÚCAR. NA DÚVIDA Á ÁGUA SEMPRE É A MELHOR OPÇÃO, DE QUEBRA VAI MELHORAR SEU DESEMPENHO FISIOLÓGICO, HIDRATANDO SEU ORGANISMO, AUMENTANDO A SACIEDADE E AJUDANDO ÓRGÃOS COMO INTESTINOS, RINS E CORAÇÃO.

E O MELHOR DE TODOS, ESTUDOS COMPROVAM QUE A ÁGUA É UM VEÍCULO IMPORTANTÍSSIMO NO PROCESSO DE ELIMINAÇÃO DE GORDURA PELAS FEZES.

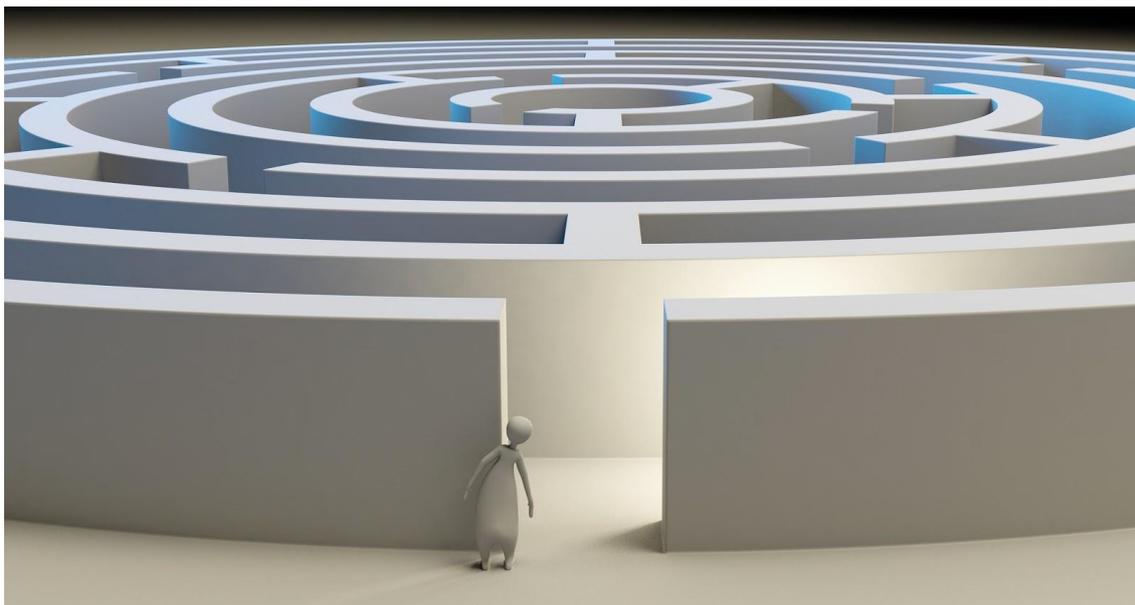
PORTANTO DEVE-SE **BEBER MUITOS LÍQUIDOS** ENTRE AS REFEIÇÕES, POIS ISSO IRÁ AJUDAR DIMINUIR A FOME E A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS. PORQUE QUANTO MAIS ÁGUA VOCÊ BEBE, MAIS URINA SEU CORPO PRODUZ, E COM A SUA ELIMINAÇÃO TAMBÉM **SAEM ÀS TOXINAS QUE PREJUDICAM O EMAGRECIMENTO.** OS LÍQUIDOS DEVEM SER INGERIDOS PREFERENCIALMENTE ATÉ MEIA HORA ANTES E DEPOIS DAS REFEIÇÕES. A QUANTIDADE DE ÁGUA RECOMENDADA NECESSÁRIA VARIA ENTRE 1,5 E 2 LITROS POR DIA.



DICA 5: ALIMENTE-SE ANTES DE SAIR DE CASA!



**TEM UMA FESTA??
COMA ANTES DE SAIR
DE CASA! NÃO SE
SUBESTIME, JÁ SABE
QUE TEM FESTA?
COMA ANTES...**



SENDO A PRINCIPAL DICA PARA NÃO SE SABOTAR!!!

ALIMENTAR-SE EM CASA É A MELHOR OPÇÃO PARA SE MANTER NO CONTROLE, MAS PROVEI PARA VOCÊ QUE NÃO É IMPOSSÍVEL SE MANTER NA ROTINA FORA DE CASA QUANDO SE TEM VONTADE DE MUDAR DE VIDA, BASTA APLICAR AS DICAS QUE TE PASSEI.

ENTÃO SEJA SÁBIO E ANTECIPE-SE PARA NÃO CAIR NA ARMADILHA, E PARA FACILITAR SEU CAMINHO PARA PERDER PESO RAPIDAMENTE.



DICA 6: MANTER O FOCO

**FOQUE SEMPRE NA MUDANÇA
DE VIDA, QUE SERÁ FEITA AOS
POUCOS!!**



O MAIS IMPORTANTE DE TODOS OS PONTOS, LEMBRE-SE SEMPRE DE MANTER O FOCO, OU SEJA, ONDE VOCÊ QUER REALMENTE CHEGAR. MIRE NA SUA MUDANÇA DE VIDA E NÃO DE HÁBITOS, PARA MANTÊ-LO MOTIVADO, VOCÊ JÁ SABE QUE O RESULTADO FINAL SERÁ UMA QUALIDADE DE VIDA MUITO MELHOR E MAIS MAGRO/A. TENDO ISSO EM MENTE VOCÊ COM CERTEZA CONSEGUIRÁ CHEGAR LÁ.



CONCLUSÃO

Notamos que para conseguir ter êxito em uma [dieta não adianta passar fome](#), ou fazer uso de métodos restritivos. Ter êxito em uma dieta está muito ligado ao que não fazer e principalmente nos nossos hábitos diários que devem ser alterados para conseguir uma [vida mais saudável](#).

Portanto siga todas as dicas que sugeri, é terá sucesso em [como fazer dieta](#) com certeza.

MAS TE DEIXO UMA RESSALVA MUITO IMPORTANTE!!!

[FAZER DIETA É MUITO IMPORTANTE SIM](#), COMO MAIS IMPORTANTE AINDA É REALIZAR A MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES DEFINITIVAMENTE NA SUA VIDA. E NÃO POR MENOS TAMBÉM:

FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA TODA VIDA.

O tipo do exercício não é o mais importante, mas sim aproveitar todas as chances para [queimar calorias](#) sempre que possível [queimando as gordurinhas](#). É importante que pratique uma atividade física pelo menos três vezes por semana.

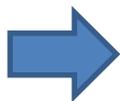


Além disso, algumas atividades e escolhas diárias podem fazer toda a diferença.

[Para aumentar o gasto de energia e queima de gordura mais rapidamente](#), então tente [fazer caminhadas](#) de pelo menos 45 min, três vezes por semana, ou 30 min por dia.

Porque esse é um dos melhores exercícios físicos para fazer você perder peso efetivamente e de bônus manter a saúde em dia.

[Deixo aqui um link do vídeo, de um Nutricionista Expert em Emagrecimento Saudável, no Aumento de Massa Muscular, Longevidade e Qualidade de Vida, Que Revela Através Deste vídeo, O ÚNICO Método Efetivo e Saudável Para Por Um FIM DEFINITIVO No Excesso de Gordura localizada. BASTA CLICAR AQUI PARA VER O VÍDEO.](#)



ASSISTIR O VÍDEO

Agora, se Você comete ou já cometeu algum destes erros citados acima?

Compartilhe sua história com a gente nas redes sociais.

www.malhandocomsaude.com.br

<https://www.facebook.com/drflavioreis/>