



Sumário

Introdução	4
A obesidade nos dias de hoje	4
O que pode ser chamado de obesidade?	5
Níveis de obesidade: como medir os graus de obesidade	5
Causas da obesidade	6
Complicações decorrentes do excesso de peso	6
Tipos de obesidade	7
Como tratar a obesidade.....	7
Como diminuir as chances de se tornar um indivíduo obeso	8
Como transformar a sua alimentação em uma poderosa aliada contra o excesso de peso?	8
Como ocorre o processo de emagrecimento: déficit calórico	9
Os caminhos para o emagrecimento saudável.....	9
O que acontece com o nosso corpo quando emagrecemos?	10
Qual a diferença entre perda de peso e emagrecimento?	10
O que é déficit calórico?.....	10
Estágios para o emagrecimento	11
Emagrecer pode trazer riscos à saúde do nosso corpo?.....	11
Benefícios da reeducação alimentar	12
Qual a importância dos exercícios no processo de emagrecimento	14
Os mantenedores do emagrecimento saudável.....	14
Como os exercícios físicos atuam no emagrecimento?	15
Quais os exercícios que mais estimulam a perda calórica?	15
Que atividades são mais indicadas nos estágios de emagrecimento?	15
Alimentos que auxiliam nas atividades físicas.....	16
Benefícios dos exercícios físicos	16
O Poder das atividades físicas no emagrecimento	17
Escolha a modalidade de exercícios que mais se identifica, assim você se manterá por um longo tempo	18
Una o útil ao agradável: pratique atividades físicas por afinidade	18
Como escolher uma atividade física mais adequada ao seu perfil	19
Aqui segue uma lista de atividades físicas praticadas por quem busca descontração e saúde	19

Exercícios físicos e bem-estar	20
Atividades físicas que talvez lhe interesse.....	20
Tenha os exercícios e a reeducação alimentar como estilo de vida: nunca desista!	22
Para um novo corpo, novos hábitos... Em busca de um estilo de vida mais saudável.....	22
Novos hábitos.....	23
Comer para se sentir bem	23
A escolha dos alimentos.....	23
A forma correta de mastigar os alimentos	24
A quantidade versus qualidade da reeducação alimentar	24
A interação exercícios mais alimentação	24
O que devemos priorizar na reeducação alimentar?	25
Os benefícios alcançados com um novo estilo de vida e males que “espantamos” com os novos hábitos	25
Conclusão.....	27

Direitos Autorais

Esta é uma obra intelectual pertencente a Alvaro Matins Batista Junior.

Não pode ser editada, modificada e vendida mas, pode ser distribuída gratuitamente.

Introdução



A obesidade nos dias de hoje

O número de pessoas **obesas** vem crescendo em todo o mundo, afirmam os especialistas. Essa constatação também revela que o **estilo de vida** e a má alimentação são fatores preponderantes para o estabelecimento desse quadro.

A rotina das grandes cidades, estilo de vida inadequado, aspectos psicológicos e até sociais podem entrar na lista dos **desencadeares** da gordura corporal excessiva.

Mas o que é a obesidade? Como fazer para diminuir as possibilidades de desenvolver esta doença? E quais as formas de tratá-lá?

Conheça mais sobre este grande mal da vida moderna.

O que pode ser chamado de obesidade?

Estar acima do peso nem sempre é sinônimo de obesidade. Os profissionais da saúde definem obesidade como sendo o acúmulo excessivo de gordura presente no corpo de uma pessoa. Por isso, nem todo caso de peso acima do normal pode ser considerado **obesidade**.

Níveis de obesidade: como medir os graus de obesidade

A **obesidade** possui estágios de evolução. Os pesquisadores estabelecem três graus de obesidade para o ser humano. Para saber o nível de obesidade de uma pessoa é preciso medir seu **IMC** (índice de massa corpórea). Por exemplo, se um indivíduo mede 1,60m e pesa 77 kg, multiplica-se 1,60x1,60 e divide-se o resultado pelo peso (77) neste caso, o resultado da operação será 30,1, portanto, esta pessoa está com o grau de obesidade I. Os níveis de obesidade seguem a seguinte ordem: 30-34,9 (grau I), 35-39,9 (grau II) e 40 ou mais (grau III).

Contudo, devemos tomar cuidado com o cálculo do IMC em praticantes de atividades físicas, podendo ser induzido ao erro devido ao ganho de massa magra que alguns exercícios podem causar. Nesses casos o mais indicado é a avaliação de dobras cutâneas ou, até mesmo, a bioimpedância.

Causas da obesidade

A **obesidade** é uma doença multifatorial. São vários os motivos que podem levar uma pessoa a desenvolver um quadro de **obesidade**. Eles podem ser genéticos, comportamentais, nutricionais, psicológicos, entre outros.

Genéticos: dizem respeito a fatores hereditários, **herdados** desde o nascimento, como predisposição ao ganho de peso, devido à existência de casos na família.

Comportamentais: estão relacionados ao **estilo de vida** levado pelas pessoas. Comer rápido demais e ter uma vida sedentária contribuem para o desenvolvimento da **obesidade**.

Nutricionais: essa vertente decorre em suma da **alimentação** rica em carboidratos, gorduras e da pouca ingestão de legumes e vegetais.

Psicológicos: nesse sentido os grandes vilões são **o estresse, a ansiedade, a depressão, conflitos emocionais, rejeição e etc.**

Complicações decorrentes do excesso de peso

- Além do incômodo com o peso excessivo, existem danos sérios à saúde adquiridos com a obesidade. Os mais comuns são:
- Pressão alta
- Diabetes tipo 2;
- Aumento do colesterol “ruim”;
- Insuficiência renal;
- **AVC-** acidente vascular cerebral;
- Agravamento das varizes;
- Desgaste nas articulações;
- Aumento das chances de se desenvolver alguns tipos de câncer, como o de mama na mulher e o de próstata no homem.

Tipos de obesidade

Os tipos de **obesidade** estão relacionados aos fatores que contribuíram para o seu surgimento. Se uma pessoa desenvolveu obesidade devido a pouca ou nenhuma prática de atividades físicas associada às formas de ingestão inadequada de alimentos, então ela possui uma **obesidade comportamental**. Agora se alguém come demais por causa do estresse, ansiedade e outros problemas emocionais esse indivíduo possui **obesidade psicológica**.

Dessa forma, o que vai determinar o tipo de obesidade são as **causas** que levaram determinada pessoa a desenvolver um acúmulo excessivo de gordura no organismo.

Como tratar a obesidade

As formas de tratamento do paciente obeso vão depender do grau de obesidade que ele apresenta. Para os tipos leve e moderado (grau I e II) os tratamentos mais indicados são a **perda de peso através da reeducação alimentar**, a prática de **exercícios físicos**, contribuindo para o aumento do gasto calórico e, também, o uso de inibidores de apetite. Para casos mais graves como a obesidade mórbida (grau III), além da **perda de peso** através de exercícios físicos, reeducação alimentar e do uso de remédios, os especialistas recomendam (em casos mais extremos) a intervenção cirúrgica para redução de estômago, como a cirurgia bariátrica, por exemplo.

Como diminuir as chances de se tornar um indivíduo obeso

Como os fatores que levam à obesidade são múltiplos, a sua prevenção também irá envolver vários aspectos. Um estilo de vida mais saudável é o mais difundido entre os médicos.

Praticar atividades físicas regularmente também é primordial. Cuidar da saúde da mente deve entrar na lista de prioridades. Mais lazer e menos estresse de vez em quando vão ajudar.

Como transformar a sua alimentação em uma poderosa aliada contra o excesso de peso?

Invista numa dieta rica em vegetais e legumes, como o agrião, alface, cenoura, nabo e cebola. Coma proteínas magras como as carnes brancas. Evite a ingestão de carboidratos em excesso, como: massas, doces e alimentos embutidos (salsichas, linguiças e etc).

Reeducação alimentar, estilo de vida saudável, atividades físicas regulares e claro, bom humor, ainda são os melhores **aliados** para quem quer diminuir ou mesmo prevenir as possibilidades de desenvolver um **quadro de obesidade!**

Como ocorre o processo de emagrecimento: déficit calórico



Os caminhos para o emagrecimento saudável

Ter uma **vida saudável** é desejo de todos. Estar bem com o espelho também. Mas quais são os melhores caminhos para o êxito? Por que parece tão complicado **emagrecer e manter estilos de vida saudáveis**? Como o nosso corpo reage durante esse processo de **perda de peso**?

O que acontece com o nosso corpo quando emagrecemos?

Quando ganhamos peso o nosso tecido adiposo (gorduroso) aumenta em volume e, com isso, a nossa gordura corporal também cresce. Ao iniciarmos um **processo de emagrecimento** as nossas células de gordura tendem a diminuir (murchar), porém, elas ainda continuam lá, sem **redução** de quantidade. Acredita-se que as células de gordura no ser humano são definidas até os vinte anos de idade, depois disso, não há diminuição na quantidade.

Qual a diferença entre perda de peso e emagrecimento?

Muitas vezes, utilizamos esses dois termos como sinônimos, mas eles não são idênticos em significado. **Perder peso** pode ser definido como **perda de massa corporal**, ou seja, pode ser que esteja perdendo massa muscular, gordura e/ou líquidos corporais. Quando **emagrecemos** o que se diminui é a **gordura corporal**, portanto, até podemos **perder peso**, mas isso não significa necessariamente, que estamos **emagrecendo**.

O que é déficit calórico?

A maioria dos profissionais da área da saúde recomenda o consumo diário de 2500 kcal por dia. Esse número também vai depender do seu estilo de vida sedentário ou não. As calorias são fontes de energia para o nosso corpo e não há como sobrevivermos sem elas.

O problema começa quando passamos a consumir mais **calorias** do que gastamos. Isso faz com que nosso **organismo** armazene gordura cada vez mais.

Quando acontece de ingerirmos menos calorias do que o nosso organismo utiliza então se estabelece um quadro de **deficiência calórica**. Dessa forma, o nosso **índice de gordura corporal** será reduzido.

Estágios para o emagrecimento

Não há só um caminho para se diminuir a gordura corporal. Mas qualquer **processo de emagrecimento** deve conter etapas para ser eficiente, caso contrário, voltaremos ao peso anterior.

Fases principais do emagrecimento

Fase 1: redução do nível calórico. Nesta fase será reduzida a **quantidade** de alimentos ingerido durante o dia.

Fase 2: reeducação alimentar. Este nível consiste em buscar a ingestão de alimentos mais saudáveis, os **chamados alimentos funcionais**.

Fase 3: manutenção do peso. Quando se chega nesse estágio já existe uma **perda de peso** visível. O foco agora é não ganhar peso novamente.

Fase 4: gerenciamento do peso. Esta fase final é quando já se atingiu o peso desejado e o desafio seguinte é **manter** o estilo de vida saudável e ativo.

Emagrecer pode trazer riscos à saúde do nosso corpo?

Quando estamos no processo de **emagrecimento** nosso corpo perde energia e é natural certo tempo para nos adaptar. A **redução de peso** pode trazer riscos se realizada de forma inadequada. **Perder peso** muito rápido, por exemplo, pode provocar disfunções no nosso organismo. Adotar um regime que exclua grupos

alimentares também é arriscado. Utilizar produtos ou inibidores de apetite que prometem **resultados** mágicos podem trazer danos à saúde do corpo no futuro.

A reeducação alimentar no processo de emagrecimento

A adoção de novos hábitos alimentares é fundamental para o emagrecimento saudável. Estilo de vida ativo e equilibrado é essencial para a obtenção e a manutenção dos resultados adquiridos.

Uma **dieta balanceada** e rica em **nutrientes** já se tornou consenso entre os especialistas. Deve-se comer quase tudo, contanto, que seja de forma planejada e equilibrada, só os excessos estão proibidos.

As refeições principais podem ser intercaladas por lanches, contanto, que sejam em sua maioria compostos por **alimentos funcionais**.

Doces são permitidos, mas com bastante cautela, **moderação** é a palavra de ordem. Proteínas (carnes) e carboidratos (cereais e massas em geral) devem fazer parte do cardápio, eles fornecem energia e massa muscular para o corpo. Os legumes (beterraba, nabo e etc) e vegetais (alface, vagem entre outros) são indispensáveis no processo também.

Benefícios da reeducação alimentar

Além da **perda de gordura corporal**, do efeito estético e do aumento da autoestima, há também os **ganhos** para a saúde do nosso organismo.

Quando emagrecemos diminuímos as chances de adquirir muitas doenças. Pode-se observar redução da pressão arterial, diabetes, colesterol ruim, problemas nas articulações e outros.

Emagrecer não é algo que acontece num passe de mágica. Deve-se ter muita **disciplina** e força de vontade para se obter os resultados esperados. Também não é algo fora do nosso alcance. Saber que **alimentação saudável e atividades físicas são grandes aliados do emagrecimento é fundamental**, um **estilo de vida** saudável.

Qual a importância dos exercícios no processo de emagrecimento



Os mantenedores do emagrecimento saudável

Já não é mais novidade que manter o **emagrecimento** é um estágio mais sujeito a fracassos que **conseguir emagrecer de verdade**. Investir num novo estilo de vida para **emagrecer com saúde** pode ser muito mais **eficaz**.

Além dos cuidados com a alimentação podemos também adotar a prática de **exercícios físicos** regulares no nosso dia a dia, como aliados no combate ao ganho de peso.

Como os exercícios físicos atuam no emagrecimento?

Quando adotamos uma dieta menos calórica com a finalidade de reduzir a gordura corporal precisamos ter outros aliados para agilizar o processo. Ao praticarmos **exercícios físicos** nosso **metabolismo** acelera, e isso, leva o nosso corpo a gastar mais energia e em menos tempo.

Quais os exercícios que mais estimulam a perda calórica?

A **perda de peso** com os **exercícios físicos** vai depender muito da **intensidade** e periodicidade com que são praticados. A regularidade das atividades é definida de acordo com a necessidade e resistência de cada pessoa. Às vezes, o mesmo exercício não surte o efeito quando praticado por pessoas com necessidades e metabolismos muito diferentes. Isso varia de pessoa para pessoa.

Que atividades são mais indicadas nos estágios de emagrecimento?

Todas as atividades físicas fazem o nosso corpo gastar mais energia, levando assim, o nosso organismo a requisitar mais calorias consumidas durante as refeições.

Quando estamos no processo de **emagrecimento** as atividades **aeróbias** aliadas à **musculação** proporcionam resultados mais rápidos, pois trabalham nos grandes grupos musculares (pernas, peitoral e costas).

Alimentos que auxiliam nas atividades físicas

Quando nos exercitamos precisamos estar bem alimentados, caso contrário, as atividades podem provocar mal estar e não ter o rendimento esperado. Sempre antes dos treinos, geralmente uma hora antes, é preciso ingerir fibras (cereais integrais) e carboidratos (batata, massa integral) em pequenas quantidades, pois eles fornecem **energia** para os exercícios e promovem a **queima de gordura corporal**.

Depois dos **exercícios** também é preciso se alimentar, até uma hora após o desgaste físico, é recomendável o consumo de proteínas magras, sempre acompanhadas de vegetais e carboidratos para **repor** os nutrientes eliminados.

É evidente também, a necessidade da ingestão constante de **líquidos** (água, principalmente) para que não ocorra a desidratação.

Benefícios dos exercícios físicos

As **atividades físicas** além de ajudarem a manter o peso estabilizado e potencializarem a **massa magra do corpo**, também auxiliam em outros processos importantes no **emagrecimento**.

Quando nos exercitamos o nosso corpo libera endorfina e serotonina- neuro-hormônios que tem ação analgésica no nosso organismo. Essas substâncias são responsáveis pela sensação de **bem-estar** no nosso corpo. Nós ficamos mais dispostos, mais motivados para praticar nossas atividades diárias em casa ou no trabalho.

O Poder das atividades físicas no emagrecimento

Com tantos benefícios, praticar **atividades físicas** só pode trazer bons resultados. O ideal para quem é muito sedentário é iniciar com uma caminhada de pelo menos meia hora, no mínimo três vezes por semana.

A motivação e a disposição que adquirimos nos treinos nos dão mais ânimo para persistir no **processo de emagrecimento**. Quando decidimos emagrecer não é só o fator estético que entra em jogo, mas também, a nossa saúde e bem-estar.

Sabe-se hoje que praticar atividades físicas regulares e adequadas **melhora** a circulação sanguínea, diminui o colesterol ruim, ajuda a prevenir o diabetes, a pressão alta e a obesidade. Também fornece mais resistência muscular, deixa as articulações mais flexíveis, melhora casos de depressão, além de diminuir a ansiedade e o estresse do cotidiano.

Em casos de doenças já estabelecidas como osteoporoses e outras ligadas às articulações, a prática de exercícios físicos específicos, como a **musculação**, ou **natação**, por exemplo, são excelentes.

Portanto, veja que essa é uma prática que vale a pena investir, seja qual idade você tenha, pois ter saúde é fundamental!

Escolha a modalidade de exercícios que mais se identifica, assim você se manterá por um longo tempo



Una o útil ao agradável: pratique atividades físicas por afinidade

Sempre que começamos a desenvolver qualquer atividade nova, seja ela profissional ou não, somos tomados pela curiosidade, ansiedade e desejo de vitória.

Quando iniciamos uma **atividade física** ela precisa se tornar regular, mas nem sempre isso é fácil. A gente se pergunta: *“será que eu vou ver resultados nisso? Ou ainda, eu vou conseguir manter o ritmo e a **determinação** por muito tempo”?*

Então como fazer para tornar a minha prática de atividades físicas algo tão prazeroso quanto benéfico? Algumas atitudes e escolhas podem ajudar:

Como escolher uma atividade física mais adequada ao seu perfil

- Quando escolhemos uma atividade física para emagrecermos, geralmente optamos por aquela que está mais **acessível** ao tempo e bolso. Basear-se somente nesses critérios pode levar a um processo de desistência da atividade, ainda em pouco tempo.
- A sua idade, rotina e necessidade são os melhores orientadores nesse processo.

Aqui segue uma lista de atividades físicas praticadas por quem busca descontração e saúde

Caminhada: essa atividade é muito comum entre as pessoas, pois não requer grandes esforços e é possível fazê-la de forma mais **descontraída** e relaxada.

Corrida: mais utilizada entre desportistas, a corrida também é muito democrática e traz resultados mais rápidos, pois o desgaste físico é bem maior que na caminhada.

Andar de bicicleta: é um excelente exercício físico, pois movimentam de forma **intensa** os músculos, além de ser considerado muito divertido por quem pratica.

Musculação: a musculação além de gastar calorias durante sua prática, gasta também na sua recuperação pois, o desgaste causado pela musculação requer uma recuperação ativa, ou seja, gastando mais calorias. Além de aumentar o metabolismo com músculos mais fortes.

Natação: essa atividade talvez seja a mais completa entre as já citadas, pois ela trabalha todo o corpo de forma leve.

Essas atividades são as mais **comuns** mais existem muitas outras, que também podem ser utilizadas diariamente.

Exercícios físicos e bem-estar

Associar o processo de **emagrecimento à prática de exercícios físicos** e a uma boa alimentação é a grande saída para se obter maiores e melhores resultados.

Para um estilo de vida mais saudável a **alimentação equilibrada** não pode ser esquecida. Diversificar e dividir são as estratégias mais eficientes para se ingerir as **calorias** diárias que o corpo precisa e não extrapolar.

Comer mais vezes e em pequenas quantidades faz com que o nosso corpo gaste energia por mais tempo, e assim, não acumule gordura corporal.

Os **alimentos funcionais** (que são benéficos à saúde) são grandes aliados no processo de **emagrecimento saudável**.

Atividades físicas que talvez lhe interesse

Pilates: é uma atividade dinâmica e também relaxante. Trabalha a maior parte do corpo, além de alongar e melhorar a resistência das articulações.

Hidroginástica: trabalha todo o corpo e promove um menor impacto nas articulações o que a torna bastante recomendada por profissionais da saúde, para o tratamento de pacientes que possuem doenças reumáticas.

Yoga: atividade que trabalha o equilíbrio corpo e mente. Exercita a **respiração** e a postura. E, segundo estudos recentes essa atividade também proporciona emagrecimento, pois sua ação atua no controle de estados de ansiedade, esta por sua vez, quando elevada pode levar ao aumento de apetite.

Andar de patins: considerado por muitos apenas um hobby ou uma brincadeira, andar de patins também ajuda no **processo de emagrecimento**. Esse exercício **tonifica** os glúteos e coxa, além de melhorar a postura de quem o pratica.

Tanto na alimentação quanto nos exercícios físicos, manter o estilo de vida adotado por mais tempo é o grande problema. Por isso, devemos procurar desenvolver atividades em que nós tenhamos alguma **afinidade**, pois então, tudo se tornará mais prazeroso.

Os **exercícios físicos** atuam como inibidores do ganho de **gordura corporal**, pois funcionam sobre a **massa magra**, fortalecendo-a e deixando o nosso corpo mais tonificado e a **musculatura mais definida**.

As **atividades físicas** também dão mais **disposição**, ânimo e disciplina. Quando nos exercitamos o nosso corpo libera substâncias capazes de alterar o nosso humor. Por isso, podemos observar que as vantagens não se resumem somente a **perda de peso**, mas também aos aspectos comportamentais de cada indivíduo.

Portanto, não deixe para depois, comece já, comece hoje, comece agora! Coloque uma roupa e vá malhar!

Tenha os exercícios e a reeducação alimentar como estilo de vida: nunca desista!



Para um novo corpo, novos hábitos... Em busca de um estilo de vida mais saudável

Reinventar-se não é tarefa fácil, mas pode se tornar um desafio muito instigante também. Aderir a um novo **estilo de vida** é semelhante a mudar para uma cidade nova, no começo a gente estranha, mas com o tempo nos adaptamos e depois, se soubermos aproveitar as possibilidades, teremos mais êxito que antes.

Com os nossos **hábitos alimentares** também funciona assim. Tudo parte da vontade ou necessidade, mas o que vai terminar em **resultados** positivos ou não, é a forma como você encara a nova realidade.

Novos hábitos

Desenvolver novas formas de se alimentar pode parecer nostálgico. Talvez faça lembrar algo da infância que nós queremos esquecer ou não. **Mudar** soa sempre misterioso no início, mas isso é normal, não se renovar quando é preciso - é que pode parecer estranho.

Comer para se sentir bem

A nossa alimentação tem uma função vital para a nossa sobrevivência. Nós comemos para nos manter vivos, mas essa mesma alimentação pode ser muito prejudicial à saúde do nosso corpo. O que nos leva a comer além da necessidade de saciedade? Fatores comportamentais, ambientais e emocionais são resposta.

A escolha dos alimentos

A nossa rotina é que costuma determinar o que vamos ingerir no dia a dia. No trabalho ou em casa comemos em função do tempo, da praticidade e do paladar. Raramente lembramos da **saúde**, a menos que, já soframos com alguma convalescência.

A forma correta de mastigar os alimentos

A praticidade é muito útil, mas às vezes, também nos condiciona. Quando ingerimos qualquer alimento, essa informação é levada ao cérebro, e este por sua vez, a recebe na **velocidade** em que é realizada. Ao comermos de maneira muito rápida armazenamos mais gordura corporal.

O recomendável é que mastiguemos de 20 a 30 vezes o alimento antes de ingerirmos completamente. É claro que isso também depende do tipo de alimento que estamos consumindo, aqueles mais resistentes e sólidos levam mais tempo que outros mais leves.

A quantidade versus qualidade da reeducação alimentar

No mundo moderno e corrido de hoje, muitas vezes, não há tempo para nos demorarmos em **escolhas** baseadas na qualidade, acabamos por optar pelo que é mais acessível e prático na hora da **alimentação**.

A interação exercícios mais alimentação

Manter uma **dieta balanceada** e rica em nutrientes pode ter seu efeito potencializado com a ajuda dos **exercícios físicos** regulares e adequados as necessidades e limitações de cada um.

O que devemos priorizar na reeducação alimentar?

Na adoção de um novo estilo de vida a prioridade é o próprio estilo adotado. Não devemos tê-lo como esporádico ou exótico, mas sim, como um importante aliado do emagrecimento. As refeições principais servidas com a salada na entrada são uma forma de facilitar a digestão, por exemplo. Uma boa noite de sono, comer em pequenas porções, ingerir mais fibras, proteínas magras, legumes e verduras e bastante líquidos.

Os benefícios alcançados com um novo estilo de vida e males que “espantamos” com os novos hábitos

Os ganhos são múltiplos. Emagrecimento, equilíbrio do organismo, prevenção de doenças, autoestima elevada, entre outros.

A nova alimentação deve ser rica em proteínas magras (carnes brancas) carboidratos **complexos** (digerem mais devagar), como arroz, macarrão, milho e feijão integrais. Também frutas, legumes como, cenoura, nabo, cebola e beterraba. E os vegetais como, alface, espinafre, a vagem e o agrião.

Esses novos hábitos reduzem o risco de se adquirir **doenças crônicas** muito conhecidas de todos nós, como o diabetes e a hipertensão arterial. Pode ajudar a prevenir também problemas como o colesterol alto, má circulação, disfunções intestinais, complicações no aparelho respiratório e etc.

Reeducar-se é preciso, para uma vida mais **feliz** consigo mesmo e com a balança.
Tente!

Fazer a união dos exercícios mais uma boa alimentação é o segredo para uma mente forte e um corpo cheio de saúde!

Conclusão

Então, vimos que para praticarmos um emagrecimento definitivo devemos trocar nosso estilo de vida, trocar nossa forma de pensar e viver a vida, através de novos hábitos alimentares unidos a um estilo de vida mais ativo, selecionando uma atividade física que tenha mais a ver com você pois, o importante é se manter ativo, e com uma boa reeducação alimentar, saber comer nos horários corretos e os tipos de alimentos mais adequados à uma vida mais saudável, assim, você conseguirá aquele **Emagrecimento Definitivo** tão esperado. Tenha uma mente, um corpo e uma vida mais magra. Viva melhor!

[Clique aqui para aprender como emagrecer definitivamente](#)

