

As três coisas que
te impedem de

EMAGRECER

**Como a endocrinologia, a
nutrição e a psiquiatria
podem te ajudar**



Meu nome é Marília, sou médica endocrinologista, (CRM: 6765/ RQE: 2515), com especialização pela USP-SP, extensão da Universidade de Harvard e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). Tenho formação em Entrevista Motivacional pelo Instituto Wainer Psicologia. Há 4 anos faço consultório dedicado quase que exclusivamente ao atendimento de pessoas que buscam o emagrecimento. E coleciono de dezenas de histórias lindas de emagrecer.



Meu nome é Ariadne, sou médica psiquiatra (CRM:7078/ RQE: 2542) pela UFCSPA (Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre), com especialização em Psicogeriatria pela USP-SP e em Dependência Química pela Unifesp. Trabalho com técnicas de terapia cognitivo comportamental para auxiliar pessoas na reversão de hábitos disfuncionais, modificar pensamentos automáticos e corrigir erros cognitivos e esquemas desadaptativos, gerando melhor controle das suas emoções. São estratégias que também apoiam as pessoas que buscam um emagrecimento consciente e sustentado.



Meu nome é Tatiana, sou nutricionista (CRN: 5465) formada pela UFRN, pós-graduada em nutrição esportiva funcional. Faço atendimentos clínicos desde 2013. Sou também idealizadora do projeto SPA at home e nutricionista do Sabor do Bem Natal.

Juntas formamos o time da Clínica Lévite. A endocrinologia, nutrição e psiquiatria juntas para ajudar você a cuidar da sua saúde física e mental.

- Você está acima do peso e se sente triste e desanimado com isso?
- Você perdeu a sua autoestima? O prazer de vestir suas roupas e de se sentir bem com o seu corpo?
- Você está com menos vontade de sair e encontrar pessoas e tem ficado cada vez mais isolado socialmente?
- Você está vendo que sua saúde física e mental está prejudicada e tem se sentido sem esperanças e sem motivação para mudar?
- Você gostaria que tudo fosse diferente, mas não sabe por onde começar e se sente fracassado e sem saída?
- Você chegou no seu limite, a ponto de dizer:
- “Chega, assim não dá mais!?”

Se você se identificou com alguma das situações acima, nós temos uma boa notícia: Esse livro foi feito pra você.



Vamos começar uma jornada para te ajudar a alcançar um corpo saudável, uma mente equilibrada e recuperar, de uma vez por todas, a sua autoestima, autoconfiança e felicidade.

Nos próximos parágrafos vamos te ajudar a entender melhor como tudo isso acontece e quem sabe poder te ajudar no seu processo emagrecimento e bem-estar. Vamos lá?

Primeiro vamos entender como a obesidade pode estar relacionada a uma mente doente e vice-versa. A ciência comprova que até 60% das pessoas que sofrem com o excesso de peso apresentam algum sofrimento psíquico, em especial os distúrbios de humor (como ansiedade ou depressão, por exemplo). Na realidade, existe uma via de mão dupla onde o ganho de peso pode provocar alterações de humor e as pessoas que já tem quadros de humor têm maiores chances de ganharem peso ao longo da vida.



Isso acontece por causa de **alterações do funcionamento cerebral**, que ocorrem tanto nos distúrbios de humor como na obesidade. Mas o que seriam essas alterações? É como se as áreas do nosso cérebro que disparam o gatilho para procurar comida estivessem **HIPERATIVADAS**, enquanto outras áreas responsáveis pela tomada de decisão (ou seja, devo comer ou não?) estivessem **HIPOATIVADAS**. Isso gera uma desregulação que favorece a busca “desenfreada” por alimento enquanto nossa capacidade de controle fica cada vez mais prejudicada.

Algumas vezes esse processo é tão intenso que pode gerar transtornos alimentares (como compulsão alimentar, por exemplo) e até se tornar muito semelhante ao que acontece no cérebro das pessoas com dependência química



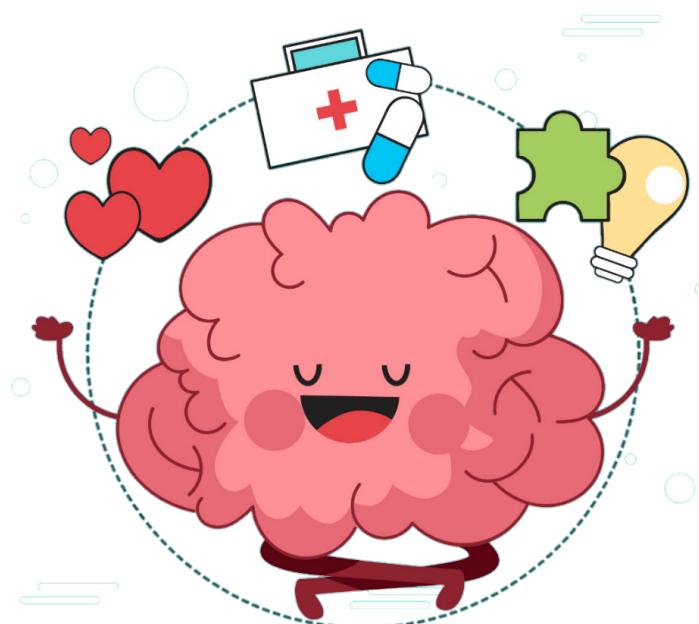
A **insônia**, seja ela um sintoma isolado ou quando faz parte de um conjunto de sintomas decorrentes de um distúrbio mental, também está envolvida nisso porque altera a secreção dos hormônios que regulam a fome e a saciedade. Isso resulta em aumento da fome, além da sensação de fadiga que a privação do sono pode causar, gerando falta de ânimo e energia para a atividade física e aumentando o sedentarismo.

Não sei se você já ouviu falar de um hormônio chamado **leptina**. A leptina é produzida pelas nossas células de gordura e tem uma ação dupla: diminui o apetite e regula as nossas emoções e humor. A redução da leptina está associada a comportamentos depressivos e ao aumento de peso. Nos indivíduos obesos ocorre uma resistência à leptina e, portanto, uma diminuição da sua ação no organismo. Esse seria um dos mecanismos que conecta a obesidade com a maior incidência *de quadros de desânimo, tristeza e depressão*.



Além disso, tanto a obesidade como os transtornos mentais, em especial a ansiedade e a depressão, são considerados estados inflamatórios crônicos. Esse estado provoca alterações hormonais que modificam as estruturas cerebrais, deixando nosso cérebro vulnerável a tristeza, desmotivação e falta de energia.

E existe algum jeito de consertar essas alterações? Ou de modular o nosso cérebro para que ele se torne favorável ao processo de emagrecimento e alcançar assim um corpo e mente saudáveis? E a resposta para essa pergunta é SIM! É possível alcançar o emagrecimento definitivo e sustentável, recuperar a sua saúde física, mental e social e reconquistar de uma vez por todas a sua autoestima, autoconfiança e felicidade.



E para começar nossa conversa sobre como isso é possível, queremos te convidar a fazer uma reflexão:

“Se as pessoas querem emagrecer, sabem o que precisam fazer para isso, por que simplesmente não o fazem”? O que paralisa essas pessoas?

A verdade é que existem **3 coisas** que explicam isso. São as **03 coisas** que te impedem de emagrecer.

A primeira coisa é que elas não acreditam que vão conseguir. Parece algo muito difícil, tão distante que se confunde com o impossível.

Por acaso você aí já pensou: “*Para que começar uma dieta se sei que não vou conseguir perder tudo que eu preciso? Eu já tentei outras vezes e não consegui*”. Esse pensamento tem um poder tão grande que verdadeiramente para qualquer pessoa nesse processo. Impede as pessoas de viverem histórias incríveis de superação.

E esse impedimento não somos apenas nós quem está dizendo pra você. Há quase um século o grande cientista Albert Einstein já havia descoberto isso.



Acreditar é uma das principais lições que Einstein deixou para a humanidade. Muita gente não sabe, mas o maior gênio do século XX era considerado um “mau aluno” e “completamente inútil” por seus professores da universidade. Mesmo sendo totalmente desacreditado por seus professores e alguns familiares, Einstein não desistiu e o fato dele acreditar em si próprio quando todo mundo dizia o contrário o levou a conquistar o Prêmio Nobel da Física, em 1921, além de ser consagrado o mais memorável físico de todos os tempos.

Se você acredita que pode emagrecer e investe nisso, você pode modificar aquelas alterações no funcionamento cerebral que conversamos no início. O fato de “acreditar” libera uma sequência de neurotransmissores cerebrais, que aumenta a atividade de uma região do cérebro chamada “sistema límbico”, potencializa o seu sistema de decisão e o seu comportamento alimentar não ficará tão reativo às suas emoções. Assim, você “neuromodula” melhor sua fome, ansiedade, beliscos e comportamentos de compulsão, pois sentirá maior capacidade de controle sobre sua alimentação e suas escolhas.

A segunda coisa é que elas ficam esperando o momento perfeito para começar. E esse momento nunca chega, porque no começo nada é perfeito. Por mais que você se prepare, sempre vai existir algum detalhe, alguma coisa que você não vai achar favorável. E todas as pessoas bem-sucedidas no emagrecimento que existem simplesmente decidiram começar.

A maioria das pessoas sabe como fazer para emagrecer, algumas são capazes de descrever com detalhes o que comeriam em cada refeição e como seria a sua rotina minuciosamente. Então no fundo, no fundo, as pessoas sabem o quê e como fazer. O que elas precisam mesmo é começar. Você já deve ter ouvido que “o feito é melhor que o perfeito” e aqui vale total essa máxima.



A terceira coisa é que elas estão muito focadas no resultado, no destino final. É claro que o resultado é muito importante, mas precisamos te confessar uma coisa: ele não depende apenas da nossa vontade e das nossas atitudes. Cada corpo tem uma química específica, uma individualidade biológica. E os resultados de cada pessoa depende dessa fisiologia.

Quando você foca no resultado, automaticamente você tira o foco da parte mais importante de tudo isso: que é o seu processo, a sua jornada. Quando você tira das costas “o peso da cobrança” de perder 5,10,15 ou mais quilos, você experimenta “o sabor” de viver o processo e as chances de você manter os novos hábitos, mesmo quando a motivação inicial acabar, são muito maiores. E, curiosamente, as chances de você alcançar o máximo dos seus resultados também.



Falando assim parece até que é simples né? Simples é, mas não significa que seja fácil. O objetivo desse e-book é fazer você entender que são essas 3 coisas (1. Acreditar; 2. Começar e 3. Focar no processo), os ingredientes que foram usados por pessoas comuns, independentemente do peso inicial, da idade ou do número de tentativas prévias, para viver uma história de emagrecimento verdadeiro, saudável e sustentável e alcançarem de uma vez por todas, um corpo magro e uma mente sã.



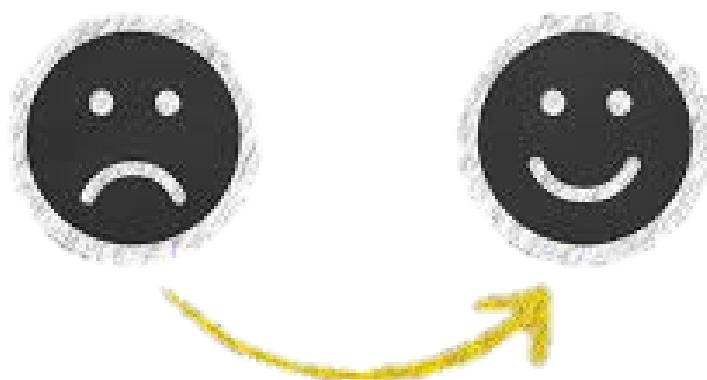
Tem uma frase muito verdadeira que diz o seguinte:

“As mais belas histórias de perda de peso têm começo, medo e sim”.

O **começo** envolve exatamente o que falamos anteriormente: A nossa capacidade de acreditar que é possível.

O **medo** envolve o receio de não conseguir, de se frustrar, de decepcionar a si mesmo e aos outros. É por causa do medo de falhar que esperamos o momento perfeito para começar.

E o **sim** é dizer sim à vulnerabilidade, à chance de tentar, ao direito de não conseguir, mas também à possibilidade de alcançar. É quando desapegamos do resultado e focamos verdadeiramente no processo que alcançamos as chances máximas de resultado.



Como um bônus especial, por você ter chegado até aqui conosco nessa leitura, vamos deixar 7 receitas maravilhosas para um café da manhã saudável, para você começar já o seu processo.

Caderno de Receitas



Por Tatiana Aires
Nutricionista

1. Biomassa de banana verde

Ingrediente: Banana bastante verde, casca bem verde mesmo.

Modo de preparo:

- Retire as bananas do cacho com cuidado, preservando os talos; Higienize as bananas; Coloque no fogo uma panela de pressão com água até a metade e deixe ferver; Coloque as bananas higienizadas na panela, tampe e deixe em fogo alto até começar a chiar.
- Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe napressão por 10 minutos; Desligue e espere a pressão sair normalmente, sem forçar; Abra a panela e com a ajuda de um pegador, retire as bananas e vá retirando as polpas; Coloque as polpas em um liquidificador ou processador e bata com um pouco de água, sem colocar água demais.
- Não deixe esfriar, bata a polpa quente até formar uma pasta bem espessa, a
- biomassa.
- Guarde em porções pequenas, cubos para sucos e 1/2 xícara e 1 xícara para pratos culinários.

Benefícios: Efeito prebiótico (nutre as bactérias intestinais); Ajuda a reduzir o índice glicêmico dos alimentos; Promove saciedade; Confere cremosidade as preparações (substitui espessantes como maisena, creme de leite etc) e fica excelente em smoothies.

2. Sal de ervas:

Ingredientes:

1 xícara (chá) de sal grosso
1 xícara (chá) de orégano
1 xícara (chá) de alecrim
1 xícara (chá) de manjericão
Todos desidratados.

Modo de preparo: lave bem as ervas e seque-as com um pano limpo. Depois, coloque-as junto com o sal no liquidificador ou no processador de alimentos e triture tudo. Guarde a mistura em um recipiente fechado, em local fresco e seco.

3. Panqueca de banana:

Ingredientes:

Banana (1 unidade)
Ovos (2 unidades)
Aveia (1 colher de sopa)

Modo de preparo: Amasse a banana, acrescente o ovo e a aveia junto, com a banana e misture tudo. Aqueça uma frigideira com manteiga ou óleo de coco. Coloque a massa na frigideira em fogo baixo.

4. Pão de parmesão:

Ingredientes:

Azeite (1 colher de sopa), Ervas desidratadas (à gosto), farinha de castanha (150g), fermento em pó (1 colher de sobremesa), ovo de galinha (3 unidades), queijo parmesão ralado (100g), sal (o mínimo).

Forma de preparo: Num bowl misture os ovos e o azeite. Adicione a farinha de castanha e o parmesão. Incorpore as ervas, o sal e por último o fermento. Asse em forno pré-aquecido em 180º por 30 minutos em uma forma retangular (para pão de forma).

Sugestão: fatie e congele separadamente.

5. Bolo de frutas secas:

Ingredientes:

200g de farinha de aveia
100g de uva passa
10 damascos ou ameixas
½ xícara de azeite ou óleo de coco
4 ovos
4 bananas maduras
2 colheres de chá de fermento

Forma de preparo: Bata todos os ingredientes com exceção da farinha de aveia e do fermento no liquidificador, até formar uma massa homogênea. Junte os demais ingredientes até se unirem e só após acrescente o fermento. Leve ao forno pré-aquecido a 180º por 30 minutos.

6. Cookie de chocolate:

Ingredientes:

150g de farinha de arroz integral
100g de cacau
70g de xilitol ou açúcar de coco ou mascavo
75g de manteiga
1 ovo
1 colher de sobremesa de fermento
Gotas ou pedaços de chocolate 65%

Forma de preparo: Reserve as gotas de chocolate. Forre uma assadeira grande com papel manteiga. Pré aqueça o forno a 180°C. Bata os demais ingredientes até obter uma massa homogênea. Adicione as gotas e, com as mãos, forme uma bola com a massa. Modele os cookies e coloque-os na assadeira deixando espaço entre eles. Leve para assar por aproximadamente 10 minutos. Retire a assadeira do forno, espere alguns minutos para desenformar.

7. Muffim de camarão:

Ingredientes:

2 colheres de sopa de iogurte sem sabor (sem açúcar)
2 colheres de sopa de farinha de aveia
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de fermento em pó
100g de camarão (ou frango ou carne moída)
50g de brócolis
1 xícara de cenoura ralada
3 ovos
50g de queijo parmesão ralado
Sal, pimenta do reino e açafrão à gosto.

Forma de preparo: Misture todos os ingredientes e por último o fermento. Distribua em formas de silicone e salpique queijo por cima. Leve ao forno preaquecido por 30 minutos.

Se você chegou até aqui, acho que já sacou que tem o suficiente para iniciar a sua jornada rumo ao emagrecimento. Queremos te motivar e ajudar a conquistar seu caminho de bem estar físico e mental, afinal um não vive sem o outro. Você pode começar esse processo sozinho. Algumas pessoas conseguem e não há nenhum problema nisso. Mas se você quiser, conte conosco, que vamos juntos. Nós não vamos desistir de você.

E você?



ITC - Sala 803
Rua Dr. Poty Nóbrega, 1946
Lagoa Nova, Natal-RN
(84) 9 9609-0858