



Três erros que impedem o emagrecimento

Emagrecer parece óbvio, basta parar de comer e fazer exercícios que os resultados serão inquestionáveis. Porém, certos hábitos que são considerados inofensivos podem atrapalhar seriamente os esforços para perder peso.

Segundo o *Jornal Americano de Saúde Pública*, somente 10% de quem deseja emagrecer conseguirá chegar ao peso ideal e, em 5 anos, 78% dessas pessoas recuperarão todo o peso novamente. Com estes dados, vou te contar os três principais erros que não deixam emagrecer e resultam no famoso efeito sanfona.

Quanto mais exercícios melhor

Com certeza você conhece alguma pessoa que vai à academia 2 vezes por dia, todos os dias da semana, acreditando que assim gastará mais calorias e gordura. A atividade física e o exercício são importantíssimos para aumentar o gasto calórico diário, porém o que realmente é mais eficiente para o emagrecimento é transformar o seu corpo em uma máquina de queimar gordura.

Isso se faz construindo um metabolismo mais rápido e a melhor forma de acelerá-lo é através de exercícios de alta intensidade. Com estes não é necessário gastar muita energia durante o treino, o mais importante são as adaptações fisiológicas que eles geram no corpo para aumentar a de gordura enquanto você faz atividades em repouso, como dormir ou ver a novela no sofá de casa. No caso do exercício físico a intensidade é mais importante que a quantidade.

Mudar todos os hábitos de uma vez só

O cérebro não foi feito para mudanças bruscas de hábitos, essas mudança tornam tudo muito pesado, conseqüentemente em pouco tempo você voltará a ser a mesma pessoa de antes, com os velhos hábitos que não te ajudarão a emagrecer.

Para a mudança de hábito saudável e eficaz procure ajustar a sua rotina de forma gradual. O ideal é

começar com 5% a cada 4 semanas. Um exemplo é mudar uma refeição por vez e começar o exercício físico 1 a 2 vezes na semana e quando você perceber que está adaptado vá aos poucos mudando outros hábitos. Assim você construirá, aos poucos, a quantidade e qualidade de hábitos saudáveis para toda a vida.

Restringir demais a alimentação

Muitos acreditam que quanto menos alimentos ingerirem mais eficiente será o emagrecimento. Engano comum, pois quando fornecem menos energia (alimento) que o corpo necessita, o metabolismo entra em um estado de emergência e gasta o mínimo de energia possível para sobreviver, conseqüentemente o metabolismo se torna lento e mesmo sem comer você voltará a recuperar o peso novamente.

Por isso, equilibre estes pilares do emagrecimento sempre com uma alimentação saudável e exercício físico.

Fonte: Assessoria de Imprensa

[Read More](#)
