



## Dietas: Como descobrir qual é a melhor para sua fase?

Em meio a tantas novidades relacionadas à saúde, bem-estar e emagrecimento, você sabe quais são os tipos de dietas existentes e qual aquela que mais se adequa a seu estilo de vida?

Assim como nos aspectos sociais das pessoas, como a personalidade, visão de mundo e modos de agir, cada um possui um tipo de corpo e ele pode se comportar de maneira diferente, a depender de como é estimulado ou administrado.

Muito disso tem relação total com a genética do indivíduo, e pode ser bastante difícil fugir disso. Pessoas muito altas e troncudas dificilmente conseguirão ficar super magras, afinal, esse padrão de costas e ombros largos está em sua genética.

De certo modo, assim como uma [dieta casal](#) pode ajudar aquelas pessoas a atingirem um objetivo, com muito empenho, exercícios físicos e uma alimentação saudável, é possível conseguir algumas mudanças que podem te deixar mais feliz consigo mesmo.

Porém, independentemente do seu objetivo ou de como você se encontra atualmente, estabelecer uma rotina de exercícios e uma alimentação mais saudável, mesmo que seja baseada em dietas, podem trazer ótimos benefícios para o seu organismo.

Mas, como saber qual é o melhor tipo de dieta para você, e como descobrir qual é o seu tipo de corpo? Sente-se, prepare a sua [alimentacao corporativa almoco](#) em sua empresa ou em casa e confira o artigo que preparamos para você.

## Conhecendo os tipos de corpo

Segundo diversos especialistas de saúde, embora nossos organismos sejam iguais, cada um possui necessidades diferentes. Consequentemente, cada tipo de corpo se difere do outro, mudando completamente a dieta e os exercícios que a pessoa pratica.

Mas é possível categorizar os tipos de corpo e facilitar bastante o trabalho dos especialistas, tanto em questão de estudo quanto em orientação para as demais pessoas, facilitando todo o processo e compreensão daqueles que não entendem sobre o assunto.

Portanto, seja para preparar uma alimentação caseira ou [alimentacao coletiva empresas](#), entenda um pouco mais sobre os tipos de corpo para saber onde você se encaixa, podendo assim escolher uma dieta mais direcionada aos seus objetivos pessoais:

### 1 – Biotipo ectomorfo

Ligado principalmente às pessoas que possuem uma aparência mais fina, seus níveis de gordura são bastante baixos. O comum é que, além do corpo fino, tenham ombros, quadris e até cintura mais estreitos

Normalmente, possuem um rosto mais triangular. Tem bastante facilidade em perder peso e manter a gordura em níveis mais baixos, mas em contrapartida, possuem mais dificuldade em ganhar peso e massa muscular.

### 2 – Biotipo mesomorfo

Seja para correr uma maratona e realizar a sua [analise agua](#) ou apenas se sentir bem consigo mesmos, os mesomorfos são conhecidos como os corpos mais atléticos. No geral, são magros e têm uma facilidade absurda em ganhar massa muscular.

O mesomorfo possui um rosto e ombros mais quadrados, cintura mais baixa e estreita além de músculos melhor desenvolvidos, principalmente quando se exercitam, além de ter mais facilidade em perder peso.

### 3 – Biotipo endomorfo

Pessoas mais encorpadas e com maiores índices de gordura corporal se encaixam nesta categoria.

Os endomorfos possuem ossos mais largos, além de coxas, quadris e rostos um pouco mais redondos, com os membros um pouco mais curtos, dando mais destaque a esse visual encorpado.

Entretanto, os endomorfos tem uma maior facilidade em construir os tecidos musculares do corpo, embora a perda de peso seja mais difícil.

## Conhecendo as principais dietas que podem te ajudar

Baseado em todas essas informações disponibilizadas para você, separamos algumas dietas que podem ajudar você a chegar ao resultado que almeja, que podem ser acompanhadas com sessões de [peeling no rosto](#) para apresentar melhor resultado.

Pense que o seu tipo de corpo impacta onde você deseja chegar, e não como ele está no momento. Portanto, antes de fazer as dietas, procure um profissional da saúde, como um nutricionista e um educador físico, para ter certeza da melhor rotina e dieta a ser seguida.

Além disso, algumas reflexões são necessárias ao começar adotar as dietas que indicaremos, como:

- Qual o seu objetivo;
- Quão disposto você está para atingi-lo;
- Quais as mudanças de hábitos serão necessárias;
- Por onde você deve começar.

Essas são uma parcela das coisas que devem ser pensadas junto aos profissionais que citamos para que você não prejudique seu organismo ou acabe se alimentando muito mal, prejudicando a si mesmo e o seu objetivo.

## 1 – Dieta low carb

Podendo ser realizada enquanto compra sua [argila amarela 1kg](#) ou até mesmo durante a leitura de um belo livro, essa dieta tem como principal objetivo diminuir a quantidade de carboidratos que você consome. Redução, e não ausência do carboidrato.

O comum de uma alimentação comum é que cerca de 55% do que é ingerido durante o dia seja carboidrato. A dieta impõe que esse valor deve ser de 40%, ou em muitos casos, até menor do que isso.

Também é indicado que a pessoa consuma alimentos com maiores índices integrais e menos glicêmicos, ajudando principalmente as pessoas que buscam emagrecimento, além do auxílio do combate a diabetes.

## 2 – Dieta paleolítica

Independentemente se a forma que você se alimenta atualmente seja em sua casa ou em um [almoco para empresa transportado](#), saiba que a dieta paleolítica é bastante diferente das outras quando pensamos que ela é voltada a um contexto histórico.

Como o próprio nome já diz, essa dieta tem como objetivo nos remeter às épocas de nossos ancestrais, ou seja, o seu cardápio consiste no tipo de alimentação que nossos antepassados comiam, como carne, peixes, aves e frutas.

Muitos adeptos da dieta dizem que ela é muito mais do que uma simples disciplina alimentar, e sim, um estilo de vida onde o que se busca é se alimentar de tudo que é o mais natural possível. O jejum também é uma prática muito utilizada nessa dieta.

Como restrições, é possível citar que os grãos e comida industrializada são bastante evitados. Mas como benefício, o alto consumo de frutas e carne faz bastante bem ao corpo, desde que não em excesso.

## 3 – Dieta DASH

Os problemas com pressão arterial podem acontecer com qualquer um, desde você que tem uma rotina de trabalho estressante, até mesmo um colega que utiliza

## [blindagem do cabelo.](#)

Diferentemente das outras dietas, em que o foco é o emagrecimento, a DASH (sigla para Abordagem Dietética para Parar a Hipertensão) quer controlar os níveis de pressão arterial da pessoa.

Baseada em uma alimentação com menos sódio e gorduras saturadas e colesterol, o cardápio consiste principalmente em frutas, grãos, leite e seus derivados, carnes pouco gordurosas, peixes e aves.

Talvez a sua maior vantagem seja a falta de restrições de qualquer alimento, podendo ter muito mais variedades dentro dela e aumentando as possibilidades de alimentação do indivíduo, desde que seja de forma saudável.

A perda de peso ainda pode acontecer, porém, assim como mencionamos, não é o foco desse tipo de dieta.

## 4 – Dieta Dukan

Focada principalmente no consumo de proteínas, a dieta Dukan tem como objetivo principal fazer emagrecer e, não apenas isso, mas manter o peso depois de atingido o seu propósito, baseado em 4 etapas do processo.

A primeira fase se chama “ataque” e tem como finalidade a perda bastante acelerada de peso, além de tentar aumentar a motivação e autoestima da pessoa para que não desista do processo. Nessa fase, são permitidos apenas alimentos com muita proteína.

A segunda fase foca em manter uma constante perda de peso até que se chegue no que você considera o ideal, podendo ser algo entre 1kg ou 2kg por semana. Legumes e verduras são adicionados ao cardápio e podem ser consumidos à vontade.

Quando pensamos na terceira fase, o seu objetivo principal é continuar mantendo o peso alcançado e adicionar um cardápio de mais frutas, queijos, pães e carboidratos. Dessa forma, é possível voltar a comer um pouco do que ingeria antes, mas sem repetir.

Na última fase, todos os alimentos são permitidos, desde que seja realizada uma corrida de 20 minutos todos os dias, ingerir farelo de aveia e comer apenas fontes de proteínas todas as quintas-feiras.

## Considerações finais

Neste artigo, podemos descobrir o quão importante é uma rotina de alimentação equilibrada, além dos tipos diferentes de corpos e algumas dietas que podem funcionar muito bem, dependendo do seu objetivo e caso você se dedique a colocar elas em prática.

Já foi dito anteriormente, mas vale a pena repetir: não faça nada disso sem a orientação de um profissional da saúde.

Eles saberão informar qual é mais adequado para você e qual pode surtir mais efeito, além de te orientar a forma correta de se alimentar e praticar exercícios.

O importante é dar o primeiro passo é começar desde já a investir em sua própria saúde, principalmente se algumas dessas dietas e informações forem úteis e te incentivarem a dar os primeiros passos.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)

---