

JORNADA
emagreSer

Aula 1

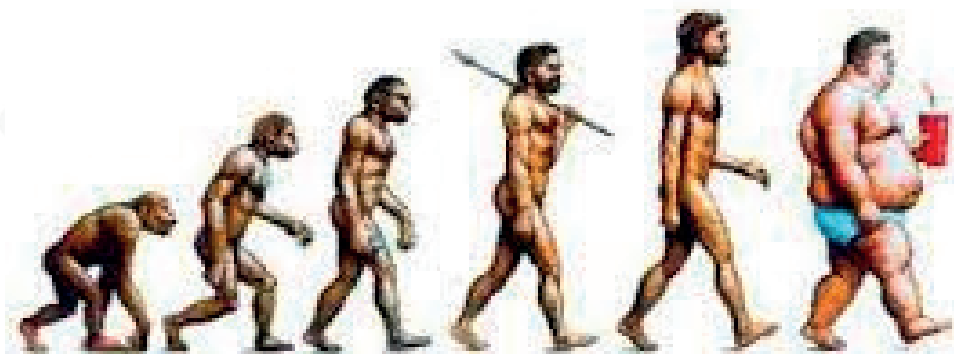
**EMAGREÇA
COMENDO
MAIS**

 **Julye Fajardo**



O meio em que vivemos evoluiu, nossos genes, células, NÃO!

Depois de assistir a aula, essas imagens fazem mais
sentido para você?



Porque engordamos?



Você ingere carboidratos simples

(açúcar, refinados como farinha branca (e pães/massas feitos com ela) e arroz branco, sucos de frutas coados, produtos processados com açúcar adicionado.



Aumento da Glicemia (concentração de açúcar no sangue)

Cérebro libera dopamina = sensação de prazer que queremos repetir e há aumento da secreção de insulina



Fome e compulsão

Níveis diminuídos de glicose = aumento do apetite e compulsão
cansaço, irritação
Repetição do ciclo



Diminuição da Glicemia

Níveis de insulina aumenado
Bloqueio do acesso às células de gordura
Rápido aumento do estoque de gordura
Redução da dopamina

Entenda a diferença



**Alimentos
in natura**

Obtidos diretamente de plantas ou de animais para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração.



**Alimentos
minimamente
processados**

Submetidos a algum processo, mas que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização



**Alimentos
processados**

Fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outro produto que torne o alimento mais durável, palatável e atraente.



**Alimentos
ultraprocessados**

Formulações industriais, em geral, com pouco ou nenhum alimento inteiro, sempre contém aditivo.

Entenda a diferença

In Natura



Frango

Processado



Frango temperado

Ultraprocessado



Nuggets de
Frango



Milho



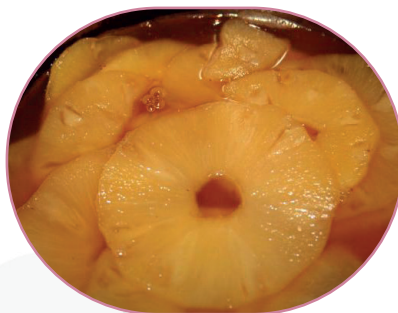
Milho em conserva



Salgadinho
de milho



Abacaxi



Abacaxi em calda



Suco de abacaxi
em pó ou caixinha

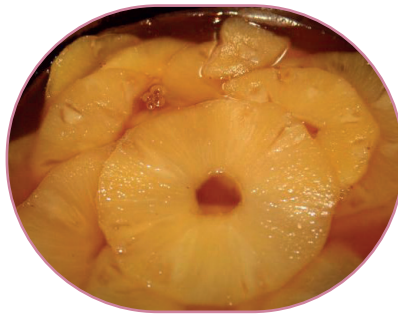
Entenda a diferença

In Natura



Abacaxi

Processado



Abacaxi em calda

Ultraprocessado



Suco de abacaxi
em pó ou caixinha

Preferir

Obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração

Moderar

São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar

Evitar

Industrializados que além do açúcar, sal e óleo, possuem diversos aditivos e corantes

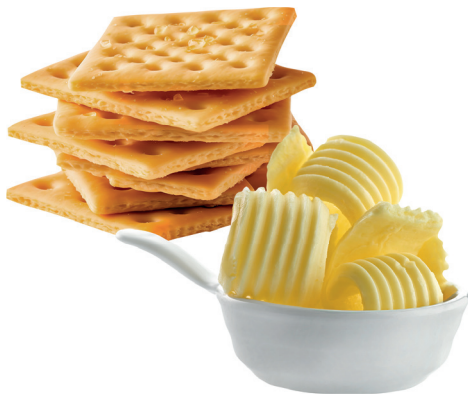
Como comer mais pode te ajudar emagrecer – Mais importante que a quantidade é a qualidade

0	Muito baixa	0.6	Baixa	1.5	Média	4	Alta	9
	Água		Banana		Pães		Oleogenosas	
	Morango		logurte		Massas		Manteiga	
	Hortaliças		Filé de frango		Álcool		Pasta de amendoim	
	Legumes		Ovos		Doces		Fast food	

- Maior volume de alimentos em menor quantidade calórica;
- interessante em dietas focando emagrecimento/ cutting para ter menos fome durante o processo

- Maior quantidade calórica em menor volume de alimentos;
- Interessante em dietas focando ganho de massa muscular / bulking
- Evitar em dietas para emagrecimento

Comparativos



Biscoito + manteiga
308 calorias

- Menos saciedade;
- Menos nutrientes;
- Fome mais rápido.



Prato completo
330 calorias

- Muito mais saciedade;
- Nutrientes como fibras e vitaminas;
- Fome bem mais devagar.

300g de alimento



380 calorias

50g de ovo mexido +
2 torradas + 100g de
mamão + 50g de uva

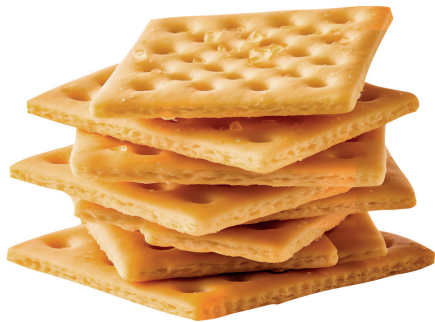
70g de alimento



384 calorias

15g de bolacha
água e sal

Comparativos



Bolacha água e sal
10 unidades

50g

250 kcal



Iogurte
100g



Mamão
100g



Morango
100g



Whey
30g

330g

234 kcal



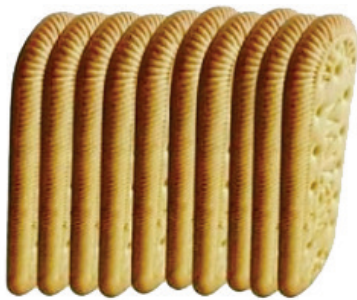
1200 kcal



1200 kcal

Entenda porque você come pouco e não emagrece

“POUCO”



Biscoito de Maizena
10 unidades

246 kcal

“MUITO”



Banana
50g



Mamão
100g



Ovo
1 unidade



Iogurte
100g



Morango
100g

246 kcal



Capuccino + Croissant

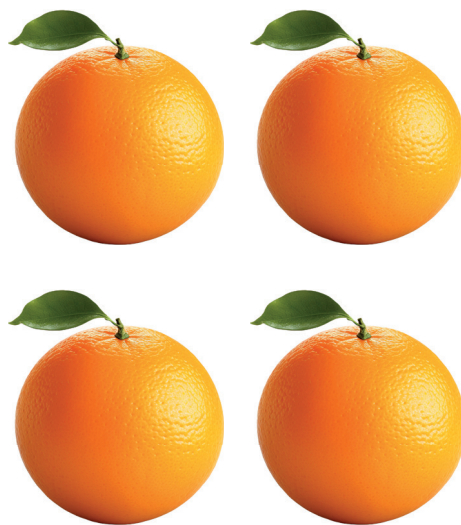
373 kcal



100g de frango + 120g de batata + 100g de morango

320 kcal

Não existe pé de suco nem frutas secas na natureza, CERTO?



204 kcal

Fibra 2,0g
Carb. 51,6g



51 kcal

Fibra 4,0g
Carb. 12,9g

1 laranja de
aproximadamente 100g

*Valores referentes a laranja da terra – tabela TACO

Não existe pé de suco nem frutas secas na natureza, CERTO?



Uva passa (100g)
79g de carboidratos



300 kcal



Uva fresca (100g)
17g de carboidratos



71 kcal

A Solução – Comida de verdade



Tarefa da aula

1 – Observe sua casa e responda o questionário abaixo

1.1 – Tem mais comida in natura na Geladeira ou fruteira ou pacotinhos na despensa e armários?

2 – Descreva o que comeu nos 3 últimos dias e reflita

2.1 – Qual tem sido sua base alimentar dos últimos meses e ou anos – Você acredita que ela seja um dos motivos pelo qual você tenha engordado?

2.2 – Acredita que a base da sua alimentação atual está congruente com os resultados de saúde e o corpo que você quer ter e manter pelo resto de sua vida?

3 – Os alimentos que você ingere hoje – Te trazem paz , saciedade, controle e prazer a longo prazo além de nutrição, bem estar e felicidade ou te trazem dor, culpa, descontrole, tristeza, arrependimento?

4 – Baixe o app **FatSecret gratuitamente** e registre por 7 dias toda e qualquer que seja o que esteja ingerindo, inclusive os molhos, óleos, modo de preparo e beliscos.

5- Assista a Próxima aula para entender – LOWCARB NÃO É NO CARB e você não precisa cortar o carboidrato para emagrecer.

 Julye Fajardo



Me siga no
Instagram

