

ESTE ANO VOU... EMAGRECER DE VEZ!

Cerca de 54% dos portugueses têm excesso de peso (com base na avaliação do IMC), existe 1 milhão de obesos adultos e 3,5 milhões de pré-obesos. Precisamente por sabermos que este perigo é real, reunimos tudo o que precisa para expulsar da sua vida os quilos extra.

FAÇA ESTA CONSULTA GRATUITAMENTE*

Leve esta revista a um Holmes Place e receba gratuitamente uma consulta de nutrição (de acordo com a disponibilidade de marcação).

01

Pare de adiar

As pessoas evitam irracionalmente o desconforto de praticar desporto e "têm dificuldades em tolerar as emoções desagradáveis provocadas por uma mudança de hábitos alimentares", explica o dr. Fernando Magalhães, psicólogo clínico no Centro Educacional da Boavista, no Porto. Os maus hábitos tornam-se num ciclo automático e não se tem consciência disso. **Faça isto:** Ao preocupar-se com o peso "carrega julgamentos inúteis sobre o que é bom ou é mau e isso só aumenta a pressão em vez de o ajudar a perder peso", afirma o psicólogo. Em vez de julgar a realidade, "descreva-a em termos de cores ou impressões. Em vez de pensar 'Estou horrível', pense 'Apenas vi o meu peso na balança'. Agir é muito diferente de estar a preocupar-se".

02

Comece pelo seu IMC

Uma das formas mais utilizadas para definir se tem excesso de peso "é medir o Índice de Massa Corporal (IMC), que pode ser feito através de uma tabela comparativa de peso e altura", explica Liz Andrews, *fitness manager* Ibérica do Holmes Place. Tanto para homens como para mulheres, "se o IMC estiver entre 25 e 30 considera-se que a pessoa tem excesso de peso. Quando o IMC está acima de 30 está-se perante uma situação de obesidade e a saúde pode estar em risco". **Faça isto:** Para perder peso deve gastar mais calorias do que as que ingere. Uma boa opção passa por "escolher alimentos ricos em fibra, baixos em gordura e com quantidades razoáveis de proteína e hidratos de carbono". Para aumentar o gasto calórico, "pratique uma atividade aeróbica, pelo menos, três vezes por semana, tais como corrida, natação, aeróbica ou dança", sugere a especialista.

03

Mentalize-se que é capaz

A maneira como pensa sobre o ato de comer "influencia o comportamento e como se sente emocionalmente. Se sentir o humor deprimido, a comida calórica pode proporcionar um alívio temporário, pois ativa os centros de prazer do cérebro. Isto cria um ciclo vicioso em que automaticamente come para obter conforto", explica o dr. Fernando Magalhães. **Faça isto:** Tome uma atitude proativa. "Aprender a arte de evitar a depressão e a ansiedade excessiva, manter hábitos saudáveis na alimentação e praticar exercício físico é o caminho", explica. Ao praticar uma psicologia positiva "consegue prevenir inúmeros problemas psicológicos". O truque está em inverter o ciclo vicioso negativo para o efeito bola de neve positivo.

04

Evite as dietas ioiô

Este não é mesmo o melhor caminho, pois estas dietas "implicam perder gordura e voltar a ganhá-la num processo que se repete vezes sem conta", indica Liz Andrews. Não é positivo para a saúde e "acaba por colocar o organismo sob um enorme stress, uma vez que os órgãos são forçados a trabalhar mais". Uma consequência das dietas extremas em que se ingerem menos de 1.000 calorias diárias é "o corpo entrar no modo fome e isso reduz ainda mais o metabolismo. A curto prazo pode perder 5 kg (entre líquidos e gordura), mas quando retoma uma alimentação normal recupera quase imediatamente o peso da água e da gordura". **Faça isto:** "Perca peso gradualmente através de uma alimentação saudável. É importante perceber que sempre que perde gordura através da dieta também perde massa muscular. O pior é que quando recupera o peso, normalmente só recupera a gordura", alerta Liz Andrews.

05

Não procure a perfeição

Comprometa-se com a mudança. "Aceite que os problemas existem e preocupe-se em agir em vez de se preocupar com eles", aconselha o dr. Fernando Magalhães. Um dos erros comuns em qualquer dieta é tentar acelerar o processo para obter resultados rápidos em pouco tempo. **Faça isto:** Uma boa estratégia passa por "escrever as vantagens de emagrecer e ter esse papel na carteira, pois os pensamentos irracionais podem fazê-lo desviar-se do percurso que lhe interessa" indica. Leia e releia o papel, especialmente se estiver num *buffet* ou antes de ir jantar fora com os seus amigos.