

## Algumas Regras para Perder Gordura Parte Final



### 6 Use alimentos pouco densos

Quanto mais denso for o alimento, maior a quantidade de gordura ou açúcar que possui. Por exemplo: o mesmo peso de verduras ou frutas quando comparado com o peso semelhante de batatas fritas. A quantidade de calorias das batatas é muito maior que das frutas ou verduras, pois as verduras e frutas têm mais água e fibras, a primeira não tem calorias e muitas das últimas não são absorvidas pelo organismo. Os alimentos menos densos têm substâncias antioxidantes e o estômago dá sinais de saciedade antes, devido ao volume ingerido.

### 7 O que se bebe também é importante

Muitas das calorias que ingerimos durante as refeições podem advir do líquido que usamos para acompanhá-las, realmente nossa refeição pode ser equilibrada, mas se ingerirmos grande quantidade de refrigerantes, sucos ou mesmo água com gás, as calorias podem vir dos líquidos. Para acompanhar as refeições use somente água sem gás.

### 8 As fibras são muito importantes

As fibras são carboidratos que nosso organismo não está apto a absorver, logo passam direto pelo tubo digestivo, sem alterações. Encontram-se principalmente nas verduras, frutas e alguns cereais integrais. Como não são absorvidas, aumentam o bolo fecal evitando que as fezes fiquem mais tempo no intestino, reduzindo a formação de substâncias cancerígenas, as fibras funcionam como uma “vassoura”, limpando o intestino. O ideal é ingerirmos cerca de 30 gramas de fibras por dia.

### 9 Coma com calma

Na atualidade é difícil termos tempo para comer, comer com calma é mais difícil ainda, mas é preciso, pois quem come comida feita rapidamente (“fast food”) de modo rápido, engorda rapidamente. Evite comer este tipo de comida, ela está tornando os nossos amigos americanos do norte um bando de obesos. Por isso, mastigue bem os alimentos e com calma, a sensação de saciedade virá mais cedo, se você está muito acima do peso, saia da mesa com um pouco de fome, é difícil, mas é importante como controle da vontade.

### 10 Consuma calorias

Além de reduzir a ingestão de alimentos, diminuindo a quantidade de calorias, aumente o consumo fazendo exercícios, que melhora o tônus muscular, fazendo com que fique mais apto para realizar os afazeres do dia-a-dia, sem cansaço e sem desânimo.

Espero que estes conselhos colaborem para melhorar a qualidade da sua vida, bons treinos.

*Dr. Fernando Alves Moreira é tesoureiro do CBR, colunista do Boletim do CBR e maratonista*