



Mitos das DIETAS

Durante a dieta, posso comer frutas à vontade! MITO! As frutas são saudáveis e devem fazer parte da alimentação diária. Contudo, também fornecem calorias que devem ser contabilizadas. A recomendação diária é de três porções.

Não consigo emagrecer porque o meu metabolismo é lento! MITO! Na maioria dos casos, serve como desculpa para o fracasso da dieta. Só uma pequena percentagem de pacientes tem problemas orgânicos. Voracidade alimentar, sedentarismo e o uso de medicação são as causas mais frequentes da obesidade. A dificuldade estará em mudar o seu estilo de vida.

Como pouco, mas não consigo emagrecer! MITO! Geralmente, as pessoas não emagrecem quando não gastam as calorias que ingerem. O

problema não está na quantidade de comida ingerida, mas sim na quantidade de calorias dos alimentos que são colocados no prato.

Fazer musculação engorda! MITO! O que engorda é a combinação entre o sedentarismo e ingestão excessiva de calorias. Esse mito existe porque exercícios de musculação também podem aumentar a musculatura, dependendo do objectivo. Um treino adequado de musculação pode auxiliar o processo de emagrecimento (reduz a gordura localizada e aumenta a massa muscular magra). ■

