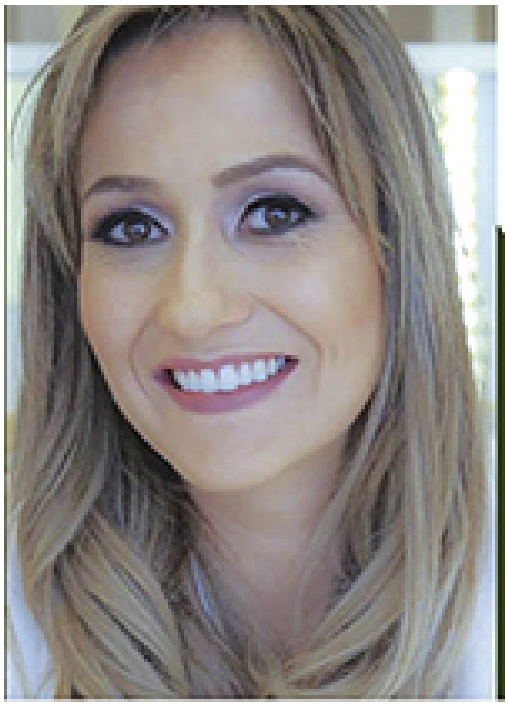

# Por que eu não emagreço?

Você já tentou emagrecer, fez dietas e não está satisfeito com os resultados? Confira os 8 erros mais comuns:

**1) Consome álcool** – a maioria das bebidas alcoólicas, além de prejudicar a sua saúde, contém muitas “calorias vazias”, ou seja, hipercalóricas sem nenhum nutriente. Quanto menos ingerir, melhor.

**2) Faz substituições pouco vantajosas** – Trocou o açúcar pelo mascavo, o cacetinho por pão integral, o bolo por bolo integral, a mortadela por peito de peru. Você segue ingerindo açúcar, farinhas e industrializados! E não troca pelos alimentos que vêm diretamente da natureza.

**3) Não come frutas e vegetais** – Ou só come de vez em quando ou não varia.

**4) Exagera no final de semana** – Durante a semana controla a alimentação, mas no final de semana exagera.

**5) Não faz atividade física ou não altera o estímulo** – Fazer atividade física é fundamental para a saúde, independente se deseja emagrecer ou não. Porém, para o emagrecimento é importante evoluir, pois sim, o corpo acostuma e aí é importante mudar o estímulo, seja dentro da mesma modalidade ou não.

**6) Foge das gorduras naturais** – Existem gorduras ruins e boas. Fugir de todas faz você sentir mais fome, o que pode ser uma armadilha. Gorduras do bem fazem você ter saciedade por horas e são aliadas no emagrecimento.

**7) Dorme mal/estresse** – Essas situações desequilibram hormônios importantes para o equilíbrio do peso.

**8) Come sem ter fome** – Aquela velha história de comer a cada 3 horas. Você já parou para pensar se está com fome? Ou apenas acostumado? Fica beliscando? É importante reconhecer e respeitar os sinais que o corpo dá. Comer quando tem fome. E na hora que a fome aparecer, comer alimentos saudáveis, até porque a fome não é seletiva (desejo é diferente de fome).

Ficou com dúvidas? Não identificou os seus erros? Procure um nutricionista, que certamente fará o seu atendimento individualizado, necessário para o alcance dos seus objetivos.

**Camila Camargo Raimundo**
**Nutricionista e Health Coach. Sócia da Pluma Estação de Bem Estar e coautora do livro "O Poder Transformador do oaching"**

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.
Acesse **zmultieditora.com.br** para ver outros conteúdos.