



GUIA LOW CARB

EQUIPE MAIS SAÚDE



DIREITOS AUTORAIS

Este ebook faz parte de um material criado e confeccionado por uma equipe de especialistas na área de saúde, tais como: nutricionistas, revistas, jornais, redatores, etc.

Todos os direitos reservados para Equipe Mais Saúde.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

META DE LEITURA

Para garantir que você irá se comprometer a ler o nosso material e te ajudar a realmente perder peso, anote em um papel o dia de HOJE e se você terminar de ler este Ebook, preencha o quadradinho, de forma que isso indique o fim da leitura. Veja no exemplo abaixo:

MEU CHECKLIST DE EMAGRECIMENTO:

Início: 01/10/2018

- ☒ Primeiro Ebook (Guia Low Carb)
- ☐ Segundo Ebook (D15 desafio dos 15 dias)
- ☐ Terceiro Ebook (Sucos Detox)
- ☐ Quarto Ebook (Shakes emagrecedores)

Conseguiu entender?

Depois que terminar de ler este material, pule para o Segundo Ebook e preencha outro quadradinho no seu checklist!

Você vai ver que dessa forma irá realmente querer fazer a dieta low carb e estará comprometida a atingir sua meta! Vamos lá!

ELAS JÁ ESTÃO

COLOCANDO EM PRÁTICA!

Cada pessoa tem um tempo para atingir os resultados, mas o que te impede de ter resultados iguais ao da **Camilla**, da **Mônica** e **Amanda**?

Está esperando o que para mudar de vida? Bora menina!

A screenshot of a Facebook post by Monica Marques. The post is dated '2 de setembro às 23:21' and has a small profile picture of her. The text of the post reads: 'Agora c 35dias de low carb e 11 kg a menos. Estou amando esta vida. Foi difícil começar mais agora já poço dizer q adquiri essa vida e nao e facil mais e necessario. Obrigada a todo da Equipe Mais Saúde. Vcs foram minha inspiração.' Below the text, it says 'Shake delicioso pra começar o dia, bora meninas!!'. A large red heart is placed to the right of the post.

Monica Marques compartilhou uma publicação.
2 de setembro às 23:21 ·

Agora c 35dias de low carb e 11 kg a menos. Estou amando esta vida. Foi difícil começar mais agora já poço dizer q adquiri essa vida e nao e facil mais e necessario. Obrigada a todo da Equipe Mais Saúde. Vcs foram minha inspiração.

Shake delicioso pra começar o dia, bora meninas!!



38 comentários



VOCÊ PENSA EM EMAGRECER?

Se você mesmo que mentalmente disse **SIM** pra essa pergunta, saiba que a partir de hoje sua vida pode mudar completamente!

Só de pensar em ficar com o corpo que sempre quis, já um grande passo para que você atinja seu objetivo.

Este Ebook aqui é o primeiro que você precisa ler pra saber como funciona nosso programa sobre receitas low carb e como você irá emagrecer com este material.

Lembre-se, leia este **GUIA COMPLETO SOBRE** Dieta Low Carb, antes mesmo de preparar as suas receitas, combinado?

NESTE GUIA VOCÊ CONHECERÁ **TODAS AS INSTRUÇÕES SOBRE A DIETA LOW CARB** E COMO ESSA DIETA IRÁ TE AJUDAR A **PERDER PESO** DE FORMA SAUDÁVEL!



QUAL O NOSSO OBJETIVO?

Oi, tudo bem?

Aqui é a **Juliana Fonseca**, mas pode me chamar de Juh e sou coach de emagrecimento, da Equipe Mais Saúde.

Primeiramente quero te dar os parabéns por ter adquirido o nosso material com 200 receitas low carb, saiba que **NOSSO PRINCIPAL OBJETIVO** é fazer com que realmente você perca **3, 4, 5 ou quantos Quilos** você deseja para ficar com o peso que sempre quis!

Este Ebook não iremos ilustrar muito, nem enfeitar demais, justamente por que queremos que você se concentre apenas no que estamos escrevendo.

POR QUE CRIAMOS ESSE MATERIAL?

Com tanta dieta na internet e com tanta gente querendo divulgar um material sobre emagrecimento, por que nós resolvemos fazer o nosso próprio método para você emagrecer?

Bom, em primeiro lugar, **EU Juh**, já passei pelo o que você deve estar passando neste exato momento. Talvez você já deve ter tentado milhares de dietas e até agora não encontrou uma que realmente funcionasse, não é?

Pois saiba que isso está para mudar nas suas próximas semanas!

Tudo o que iremos relatar aqui é baseado em experiência própria e também baseada em estudos de **nutricionistas, médicos, revistas**, etc.

Ou seja, só iremos te fornecer informações que realmente irão funcionar.

MAS ANTES, UM ALERTA...

Como já falei, eu sou **Coach em Emagrecimento** e apesar de saber bastante coisa sobre dietas e alimentação, é sempre recomendado que você procure um nutricionista ou médico da área para ter um acompanhamento mais de perto, tá?

BORA COMEÇAR?

Está tão animada quanto Eu?

Ah, não liga, minha mãe já dizia que eu era ligada no 220V desde criança, rs!

Bom, pra gente começar e fazer com que você se comprometa mais em ter resultado, precisamos de um favorzinho seu...

Precisamos que **você analise junto com a gente, quantos quilos exatamente** você quer emagrecer. Já tem ideia?

Pra fazer isso, você precisa saber **qual é o seu IMC!**

É bem simples, só clicar no botão abaixo para ir para o nosso site e fazer o teste de IMC. Você só precisa preencher com sua altura e peso, o resultado sai na hora, tá bem?

Bora lá, **clica no botão**, faça o seu teste e volte aqui no Ebook. Vou estar aqui esperando :)



E então, como foi seu resultado?

Não precisa nos dizer, você agora já tem ideia de quantos quilos precisa perder, não é? É agora que iremos realmente te ajudar, a partir de agora você aprenderá o que funcionou comigo para perder peso e o que funcionou para milhares de outras pessoas que mostrei o que fiz para emagrecer.

Aqui você vai **aprender na prática**, como a Dieta low carb, aliada com suco Detox e uma reeducação alimentar, serão as peças chaves para você perder peso.

Lembrando que não será nada radical, afinal, você só precisa manter uma rotina saudável diariamente, sem cortar tudo o que você gosta de comer.

Lembra que você comprou um Ebook com 200 Receitas Low Carb? Então! Seu prato será rico em variedade, sua dieta será divertida e deliciosa de se fazer!!!

Eu sinceramente não sei o motivo pelo qual te fez comprar este material, não sei por que você precisa emagrecer...

Algumas pessoas precisam por orientação médica, outras precisa por questão de estética ou baixa auto-estima, ou até mesmo por todos esses motivos :(

Independente do motivo, você precisa antes de mais nada **definir um objetivo, colocar uma meta!**

Um estudo feito por uma empresa americana, mostrou que **76% dos seus funcionários, trabalham melhor, quando trabalham com METAS!** Isso precisa se aplicar a sua vida, você precisa ter uma meta de peso a perder e só parar quando atingi-la!

A mudança de mentalidade é um dos principais fatores que irão te ajudar a emagrecer. Foca na meta!!!



Agora que você já começou a mudar a sua forma de pensar, você verá nas próximas páginas como realmente emagrecer de forma **RÁPIDA**, com pouco ou **MÉDIO** esforço!

Ah, só para lembrar. Nós precisamos que você leia também os nosso outros materiais, que são:

- Ebook com Receita dos melhores Shakes para emagrecer;
- Ebook com Receita do Suco Detox;
- D15 dieta dos 15 dias com Low Carb + Detox;

Esses materiais são o complemento necessário pra você atingir a sua meta e manter-se nela, ou seja, **NADA DE EFEITO SANFONA!!!**

Na próxima página, iremos falar sobre as **considerações iniciais sobre a dieta low carb** e alguns detalhes importantes para você ter sucesso total!

Animada? Então vamos lá!?



DIETA LOW CARB

Afinal, qual é o segredo do emagrecimento?

Por que algumas pessoas conseguem emagrecer e outras não?

A resposta para isso é simples e científica!

Essas pessoas controlam a ação insulínica no sangue.

Um emagrecimento correto, saudável e permanente só é possível quando controlamos a ação insulínica no sangue. **Mas que raios vem a ser isso? Isso nada mais é do que controlar os níveis de açúcar no sangue.** E para fazer isso, você basicamente precisa ingerir corretamente a quantidade de carboidratos, ou preferencialmente na low carb, sem carboidrato.

Os carboidratos sejam eles simples ou complexos, quando processados pelo nosso organismo, são transformados em glicose (açúcar), que se torna a energia vital para o nosso corpo.

Então, essa glicose acaba caindo na corrente sanguínea, alterando imediatamente os níveis de açúcar e provocando respostas insulínicas.

Mas aí você me pergunta...

"Juh, quão forte são as alterações nestes níveis de açúcar, dependendo do tipo de carboidrato que você consome?"

É nesse momento que você entende o conceito de **índice glicêmico (IG)**.

Isso quer dizer que, os carboidratos de alto índice glicêmico, como açúcar, massas brancas, pães (até mesmo os integrais), arroz, batata e doces, provocam uma alteração neste nível de açúcar no sangue.

Isso provoca uma ação rápida de insulina no sangue, o que prejudica o objetivo de emagrecer.

Logo, seu objetivo é muito simples...

VOCÊ PRECISA MANTER SEU NÍVEL DE AÇÚCAR NO SANGUE CONTROLADO, para que seu corpo esteja em um estado propenso para a queima de gordura.

Quando isso acontece, a insulina trabalha normalmente e, desta forma, as **enzimas queimadoras de gordura (HLS)** podem trabalhar a todo vapor!

Por outro lado, quando seu sangue está cheio insulina, as enzimas armazenadoras de gordura (LPL), estão trabalhando com força total, enquanto, as queimadoras de gordura (HLS), estão desativadas.

Solução pra isso tudo?

Evite ao máximo carboidrato e **BEM-VINDO A DIETA LOW CARB!**

Agora que você já sabe o que te faz engordar ao invés de emagrecer, você verá nos **EBOOKS COMPLEMENTARES**, como acelerar seu metabolismo e queimar gordura!

Recomendamos ler logo que acabar de ler este Ebook, ler nesta ordem:

- 1 - Ebook de como funciona o desafio de 15 dias;
- 2 - Aprender a fazer os deliciosos sucos detox;
- 3 - Ler o material com os shakes emagrecedores;

Mas, vamos continuar falando sobre a dieta low carb...

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE LOW CARB

Pra ajudar a clarear a sua mente, montamos algumas das principais perguntas e também damos respostas sobre tudo que envolve as dietas low carb. Chamamos essa parte deste Ebook de BÚSSOLA, um Norte, um GPS, ou melhor dizendo, um **Guia completo** sobre as principais dúvidas da dieta low carb.

Daqui pra frente você será norteado do que fazer e o que não fazer neste tipo de dieta.

Já vimos acima como você acaba engordando, muito das vezes sem nem mesmo querer...

Agora, vamos continuar estudando mais sobre como funciona a low carb.

PERGUNTA 1: Quem Pode Seguir uma Dieta Low Carb?

A mídia apresenta a todo momento formas revolucionárias de aplicar a melhor dieta em sua rotina alimentar. Quando ouvem falar de low carb, muitas pessoas acabam se sentindo um tanto confusas.

Muito dinheiro está por trás de programas alimentares, de exercícios e de livros e revistas com os mais diversos tipos de receitas sugeridas pelos chamados especialistas no assunto.

Mas a pergunta mais importante que não quer calar para você é: “Será que esse é o tipo certo de dieta para mim?”

A resposta para essa pergunta está no objetivo para o qual foi criado esse formato de reeducação alimentar. **Uma dieta low carb nos ajuda a diminuir e, até mesmo, a eliminar de vez a ingestão de carboidratos em nossa dieta.** Com que objetivo?

O principal deles é perder o peso gradualmente, permitindo que o próprio corpo sinta os benefícios da desintoxicação alimentar. Nesse e-book você vai conhecer um tipo de dieta muito bem difundida a nível internacional.

A dieta low carb foi especificamente preparada para você que deseja perder peso se alimentando de maneira saudável.

A partir de agora, a localização do seu '**GPS alimentar**' foi ativado. Podemos partir para explicações mais detalhadas sobre os outros 'nortes' de um dos mais bem-sucedidos tipos de dieta existentes na atualidade.

PERGUNTA 2: Como Iniciar a Sua Dieta Low Carb?

O momento de iniciar a sua dieta low carb é um dos mais importantes do processo de perda de peso. É ali que você determina a intensidade que vai aplicar à sua rotina de **reeducação alimentar**.

Da mesma forma que é preciso ativar o GPS, você precisa dar direção à jornada da sua dieta. E quais são os passos que se deve dar para isso?

1. Estabeleça metas definidas e alcançáveis. Após colher as informações necessárias, você precisa definir onde vai chegar e como pretende conseguir isso. Lembra do que falamos da mudança de mentalidade?

Então vai no seu celular, no seu caderno, no seu e-mail, deixa um bilhete na sua geladeira, não importa! O que importa é você escolher um dia pra começar a sua mudança.





3. Consulte o seu médico. Não se engane pensando que pode começar a modificar a sua alimentação de uma hora para outra sem orientação médica. Lembra que recomendamos isso lá no começo da nossa conversa?

Essa é a melhor forma de se certificar de estar tomando um rumo seguro é fazer exames.

4. Agora um assunto delicado! Há casos em que você precisa emagrecer por conta de obesidade. Encare a obesidade como o que ela realmente é. Um conselho constantemente repetido pelas pessoas que perdem peso com sucesso é encarar a obesidade como um problema de saúde.

Lidar com uma doença exige mais determinação do que lidar com um **‘capricho’**. Então, emagreça com conhecimento de causa. Dê direção ao início de sua dieta low carb. Se começar bem, com certeza você irá mais longe!

PERGUNTA 3: Quai os melhores tipos de alimento da dieta low carb?

1. Legumes e vegetais folhosos. Eles exercem uma forte influência estabilizadora no cérebro e nos pulmões, mantendo o controle da maior parte do metabolismo do organismo.

2. Gorduras e óleos naturais. Diferente do que muitos pensam, alguns tipos de óleo e de gordura são essenciais na dieta low carb. Eles suprem a carência de carboidratos.

Se por um lado você deve evitar óleos vegetais, como o de canola, de soja e de girassol, por outro lado, o óleo de coco, o azeite de oliva e a banha de porco e a manteiga são aceitáveis e até recomendados para equilibrar a dieta.



Ovos são muito nutritivos. A quantidade de proteína é bem elevada, além de outros elementos essenciais da alimentação low carb. Esses 5 tipos de alimento são a base de uma dieta equilibrada e consistente.

3. **Carne.** Consumir carne de forma equilibrada faz parte da dieta low carb. Por isso, não se assuste em saber: você pode incluir proteína, sim, em sua dieta low carb.

Especialmente a ingestão de frutos do mar e de frango é recomendada para manter o bom funcionamento do seu organismo.

4. **Sementes e nozes.** Ingerir a quantidade certa de sementes e nozes na dieta low carb pode suprir a demanda do seu corpo pela chamada ‘gordura boa’.

Além disso, esse tipo de alimento é uma das melhores escolhas para quem deseja alternativas com a menor quantidade possível de carboidratos.

5. **Ovos.** Um grande mito está por trás da inclusão de ovos na alimentação. Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, eles não aumentam o colesterol.



E que alimentos não recomendamos você ingerir na dieta low carb?

Nesta dieta é importante evitar todos os alimentos que possuam uma elevada quantidade de carboidratos. Dessa forma, uma boa opção é consultar o rótulo do alimento antes de consumir. No entanto, alguns exemplos dos tipos de alimentos que devem ser evitados são:

- **Açúcar:** incluindo alimentos como refrigerantes, sucos de fruta, adoçantes, doces, sorvetes, bolos e biscoitos;
- **Cereais,** como trigo, cevada ou centeio, e alimentos como o pão, biscoitos, salgados, torradas;
- **Gorduras trans:** batata frita embalada, comida pronta congelada, margarinas;
- **Carnes processadas:** presunto, peito de peru, salsicha, linguiça, salame, mortadela, bacon;
- **Outros:** arroz branco, macarrão branco, farofa, tapioca e cuscuz.

O que comprar no Supermercado?

Juh, pode me indicar uma lista de supermercado pra eu saber o que posso comprar?

Essa é uma das principais perguntas que recebemos; O que comprar no supermercado pra fazer a dieta low carb?

Um dos momentos mais satisfatórios na jornada pelo emagrecimento é fazer as compras. Você não precisa considerar esse hábito uma ‘caminhada para o Calvário’.

Ir até a feira e o supermercado para comprar os itens alimentícios que vão te ajudar a seguir a sua dieta é uma tarefa agradável.

Então **pega um papel e caneta e anota aí** a lista de alimentos que recomendamos você comprar:

- **Carne bovina:** Alcatra; Contra-filé; Filé Mignon; Patinho; Picanha.
- **Aves:** Frango inteiro; Galinha; Ganso; Ovos; Pato; Pedacos de frango (coxas, sobrecoxa, asa, peito).
- **Carne de porco:** Bacon; Bisteca; Carne de porco moída; Costelas; Lombo; Pernil.
- **Peixes e mariscos:** Atum; Camarão; Cavalinha; Dourado; Salmão; Sardinha; Tilápia; Truta.
- **Vegetais:** Abobrinha; Acelga; Alcachofras; Alface e folhas verde escuro; Alho; Azeitona; Brócolis; Cebola; Cogumelos; Couve de Bruxelas; Couve-flor;
- Couve; Espinafre; Pepino; Rabanete; Repolho; Vagem.

- **Farináceos:** Farinha de amendoim; Farinha de amêndoa; Farinha de castanha de caju; Farinha de castanha do Pará; Farinha de coco; Farinha de linhaça; Farinha de semente de chia.
- **Líquidos:** Café; Chá; Kefir; Leite de amêndoa; Leite de coco; Água com gás; Água; Leite de castanha de caju.
- **Gordura:** Azeite de Oliva; Banha de porco; Manteiga; Óleo de abacate; Óleo de coco.
- **Laticínios:** Creme de leite; Creme de queijo; Kefir; Manteiga; Nata; Queijo amarelo.
- **Oleaginosas:** Amêndoas; Avelãs; Castanha Portuguesa; Castanha de Baru; Castanha de Caju; Castanha do Pará; Nozes.

Ao fazer compras, certifique-se de eliminar os itens que alistamos como 'piores opções' na lista logo acima desta. Muito cuidado com a **gordura vegetal e o açúcar**, que podem comprometer profundamente a sua dieta low carb

Evite os Erros Comuns da Dieta Low Carb

Você está de dieta certo? Então tem alguns erros que é normal a gente cometer quando estamos iniciando... Pra tentar te ajudar nisso, **abaixo algumas dicas dos errinhos que podem comprometer os seus resultados**, rumo ao emagrecimento...

1. Ingerir carboidratos demais. Uma dieta low carb, como o próprio nome diz, não elimina por completo a ingestão de carboidratos. Ainda assim, muitas pessoas cometem o erro de ultrapassar a quantidade recomendada.

2. Ingerir quantidades muito pequenas de carboidrato. O extremo de ingerir taxas quase nulas de carboidratos pode gerar problemas.

"Mas hora bolas Juh, a dieta low carb não consiste em remover o carboidrato da alimentação?"

Sim, mas com já indicamos em nosso guia, só recomendamos você seguir essa dieta se você tem certeza do que está fazendo e pra ter mais certeza ainda, melhor consultar seu médico, né?!

3. Incluir pouca gordura na alimentação. Esse pode parecer um mito consolidado entre os que acreditam que a gordura de qualquer tipo 'sempre é prejudicial'. É preciso deixar de lado esse medo mitológico e entender que as gorduras naturais exercem um efeito benéfico sobre o metabolismo.

4. Exagerar na ingestão de gordura. Ir a extremos e consumir mais do que o recomendado de gordura em sua dieta low carb só vai atrapalhar o seu esforço para emagrecer com saúde. O elemento 'exagero' precisa ser eliminado de vez da sua reeducação alimentar.

Percebeu como o equilíbrio deve ser parte integrante de sua dieta? Não se deixe enganar por mitos comuns. Busque esclarecimento e pratique a sua dieta low carb livre da escravidão dos conceitos populares!

O Que Fazer Para Não Desistir?

Encarar o desafio de reduzir consideravelmente a ingestão de carboidratos exige esforço. Antes de apertar o start da sua reeducação alimentar, lembre-se de que será necessário enfrentar alguns desafios. Quais são eles? E que tipo de atitude se espera de quem vai perder peso com uma dieta low carb?

1. **Aceite as reações do seu organismo.** Qualquer mudança em nossos hábitos de alimentação muda a maneira como nosso corpo funciona. Aceite os ajustes que isso causará, como certos desconfortos ou determinada ansiedade.

2. **Não espere mudanças da noite para o dia.** A obesidade é causada por anos de maus hábitos alimentares. Por mais que nosso organismo produza resultados incríveis em pouco tempo com a dieta low carb, tenha paciência consigo mesmo e com o seu organismo.

3. **Não desista facilmente de suas metas.** Após estabelecer objetivos diários, semanais e mensais, 'corra atrás' deles sem ficar 'pulando de galho em galho' em suas opiniões. Não abra mão das metas que já foram estipuladas no começo da dieta.

4. **Troque ideias com quem também está se saindo bem com a dieta.** Quando temos o consolo de quem persevera numa dieta,, vamos mais longe em nossa própria determinação. Assim como boas amizades elevam o nosso ânimo, a companhia de quem está emagrecendo com a low carb vai potencializar o seu desejo de enfrentar possíveis 'tempestades emocionais' que surjam!



O QUE FAZER AGORA?

Olha, estou muito orgulha por você ter lido este material até aqui! Esse Ebook é só o começo onde aprendemos algumas coisas como:

- Por que engordamos;
- Como iniciar uma dieta low carb;
- O que comer e o que não comer;
- O que fazer pra não desistir;

Entre outras...

Agora que você acabou de ler este material, seu **PRÓXIMO OBJETIVO é ler o Ebook com D15** - desafio dos 15 dias com dieta Low Carb + Sucos Detox

Os cardápios, exemplo de alimentação e o método que irá te fazer perder os quilos que você precisa, estão neste Ebook.

Feche este material e abra agora o Ebook D15 - desafio dos 15 dias!

A gente continua por lá tudo bem?

Um grande beijo e bora agir!

Juh e Equipe Mais Saúde

Bora, abre agora o Ebook D15, le ele todo pra saber como funciona nosso desafio e como participar do nosso Grupo VIP!





Equipe Mais Saine