

 *Lais Aliberti*
Nutricionista



 *Mães Sem*
DIÁSTASE

E-book

Material de propriedade intelectual. Reprodução proibida.

QUEM SOU EU

Nutricionista formada pela Universidade de São Paulo (USP) com anos de experiência clínica e corporativa, além de mãe de 3 de corpo e alma. Atuação com foco no emagrecimento pós-parto e na amamentação bem nutrida, já tendo ajudado a centenas de mães com diferentes cursos.

Programa de Emagrecimento: [Curso emagrecimento no pós-parto](#)

Instagram: [@laisnutricionista](#)

Youtube: [Laís Nutricionista](#)





1. O papel do emagrecimento na volta da barriga

O emagrecimento e o fortalecimento dos músculos da barriga andam de mãos dadas nessa missão de fazer você se sentir bem de novo com seu corpo, se você está com excesso de peso.

Boa parte da gordura presente no nosso corpo se acumula por cima dos músculos, fazendo com que ele fique “escondido” e com uma aparência irregular. Além disso, a gordura ocupa um espaço maior do que a massa magra, o que pode estar dificultando que você consiga voltar a usar as roupas de antes.

Então, enquanto o fortalecimento dos músculos do abdômen é super importante para a volta da barriga, a perda de gordura também é fundamental para as mulheres que estão acima do peso.

Para conquistar o emagrecimento é necessário combinar uma alimentação equilibrada com os exercícios. Saiba que a alimentação correta pode também potencializar os resultados dos exercícios!

2. Erros comuns que não te deixam emagrecer

Achar que deve ficar sem comer

Diferente do que a maioria pensa, emagrecer não é sobre comer menos, mas sim, melhor! A qualidade do que se come é muito mais importante do que a quantidade.

Isso quer dizer que você não deve ficar passando fome para emagrecer, ainda mais se ainda estiver amamentando! Você deve escolher alimentos nutritivos, que vão te dar mais saciedade por mais tempo. Vou listar alguns deles na página a seguir.

Buscar uma solução milagrosa

O emagrecimento acontece com a consistência. Não adianta buscar chá, pílula, alimentos termogênicos, que farão o trabalho para você. O segredo está na mudança dos hábitos!

Fazer mais exceções do que deveria

Alimentos também são fontes de prazer, então você não precisa excluir tudo o que gosta para emagrecer. Essas comidinhas “especiais” e menos nutritivas podem aparecer de vez em quando, mas se estiverem em grande frequência, com certeza vão prejudicar o seu emagrecimento. Pare para pensar e avalie se elas estão aparecendo no seu dia a dia mais do que deveriam.

3. O que comer para emagrecer (e o que evitar!)

Os macronutrientes, ou seja, **carboidratos, gorduras e proteínas**, devem estar equilibrados para que o emagrecimento aconteça. Além disso, alguns são mais indicados do que outros, e é isso que vou listar a seguir.

Carboidratos

Aposte nos alimentos abaixo

- Frutas: todos os tipos
- Vegetais: todos os tipos, mas limitar alimentos fontes de amido, como batata, mandioca, mandioquinha, batata doce.
- Leite e iogurte
- Sempre comer alimentos fontes de carboidrato junto com fontes de proteínas, como castanhas, feijões, etc.

Evite os alimentos abaixo

- Farinhas: trigo, tapioca, polvilho, cuscuz, etc.
- Açúcar e Alimentos açucarados (cookies, pães, bolos, cereais, granolas, gelatinas, etc.).
- Alimentos refinados, como arroz, macarrão, pães, etc.

Proteínas

Apostar em diferentes fontes ao longo do dia

- Carnes, peixes e ovos
- Castanhas e pastas de castanhas
- Leites e derivados
- Feijões
- Suplementos de proteína, como whey, colágeno, proteínas vegetais.

Gorduras

Aposte nos alimentos abaixo

- Azeite de oliva: adicionar aos vegetais diariamente, usar como primeira opção para cozinhar
- Manteiga e óleo de coco podem ser segundas opções. O óleo de girassol também.
- Carnes em geral
- Lácteos integrais
- Fontes vegetais: azeitona, coco, abacate, castanhas, e seus derivados.

Evite os alimentos abaixo

- Evitar qualquer tipo de excesso na hora de cozinhar os alimentos ou comer acompanhando algo, como manteiga, óleo de coco, óleos vegetais refinados (milho, soja, canola, etc.).

Outros alimentos a serem evitados:

- Adoçantes (principalmente se estiver amamentando)
- Bebidas industrializadas açucaradas
- Bebidas alcoólicas
- Molhos prontos (saladas ou carnes)
- Alimentos fritos

➔ Não se desespere!

Não estou dizendo que esses alimentos nunca mais poderão fazer parte da sua vida. Mas é preciso aprender a balancear a sua presença no seu dia a dia. Saber exatamente quando colocar as “escapadas” é fundamental para atingir um bom resultado.

Vontade de comer um docinho?

Vou deixar de presente para você uma receita simples, de apenas 2 ingredientes, de um docinho saudável.

Beijo de coco

Ingredientes:

- 1 xícara de abacaxi maduro
- 0.5 xícara de coco ralado fresco

Modo de preparo:

- Bater os dois ingredientes no processador ou liquidificador até que esteja homogêneo.
- Levar ao fogo médio por cerca de 20 minutos ou até que a água seque.
- Esperar esfriar e fazer bolinhas. Levar a geladeira até ficar geladinho.

