



**APRENDA COMO PERDER DE 5 A 10 KG EM UM  
MÊS COM UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA**

# INTRODUÇÃO

É comum muitas perguntas surgirem na mente de quem está iniciando uma nova dieta. A principal questão que esse ebook irá responder é: “Existe algum método para perder 10 kg em um mês sem sofrimento?”.

A resposta é: SIM! Vamos abordar nesse conteúdo diversos cardápios, planos e dicas para você atingir esse objetivo de forma simples e como colocar em prática.

No entanto, antes de iniciar essa reeducação alimentar, tenha claro o porquê de perder esse peso. Essa resposta servirá como apoio e motivação para a manutenção do foco em uma alimentação balanceada.



# DIETA DO METABOLISMO RÁPIDO

Para atingir o objetivo proposto nesse ebook de perder entre 5 a 10 kg entre 1 a 2 meses, vamos apresentar a você a dieta do metabolismo rápido. O mesmo aumenta o gasto de calorias no corpo e favorece a eliminação de peso, por isso seu alto grau de sucesso.

O plano alimentar deve ser seguido por 4 semanas e é composto por 3 fases para controlar os níveis de hormônios do estresse, acelerar a queima de gorduras e o metabolismo.

Assim, no período de uma semana, a fase um dura 2 dias, a fase dois dura 2 dias e fase três dura 3 dias. Abaixo vamos esclarecer quais os cardápios para cada fase, devendo ser repetidos semanalmente.

# FASE 1:

Com a duração de 2 dias, o cardápio da fase 1 deve ser feito com o objetivo de controlar os hormônios que estocam gordura no corpo.

**Café da manhã:** Vitamina de aveia e frutas vermelhas ou 1 tapioca com pasta de grão-de-bico.

Ingredientes da vitamina: 1/2 xícara de aveia sem glúten, 1/2 xícara de um mix de mirtilo, morango e amora, 1 maçã pequena, 1 cubo de gengibre, hortelã e gelo.

**Lanche:** 1 fruta: laranja, goiaba, mamão, pera, manga, maçã, tangerina ou 1 fatia de abacaxi ou de melão.



**Almoço:** Salada com verduras e legumes à vontade temperada com limão, gengibre e pimenta + 150 g filé de frango refogado com brócolis + 1/2 xícara de quinoa cozida.

**Lanche:** 1/2 xícara de melancia em cubos + 1 colher de chá de suco de limão siciliano ou 1 fatia de abacaxi.

**Jantar:** Salada com folhas e legumes + 100 g filé grelhado + 4 colheres de sopa de arroz integral com abobrinha ralada ou 1 tortilla integral com salada + 1 maçã.

Durante a primeira fase, é proibido o consumo de qualquer tipo de gordura, mesmo se ela for considerada gordura boa, como o azeite.





## FASE 2:

Com duração também de 2 dias, a segunda fase da dieta tem como objetivo potencializar a queima de gorduras antigas, ou seja, aquelas que são mais difíceis de eliminar com dietas convencionais.

**Café da manhã:** 3 claras mexidas ou cozidas, temperadas com sal, orégano e salsa.

**Lanche:** 2 fatias de peito de peru com pepino ou 2 colheres de sopa de atum em lata em conserva de água + talos de erva-doce à vontade.

**Almoço:** Salada de rúcula, alface roxa e cogumelo + 1 pimentão recheado com carne moída ou 100 g filé de atum recheado com pimenta caiena.

**Lanche:** 3 fatias de rosbife + pepinos cortados em palitos à vontade.

**Jantar:** 1 prato de sopa de frango desfiado com brócolis, repolho, acelga.

Durante a segunda fase, torna-se proibido, além das gorduras, o consumo de carboidratos e grãos, como: feijão, soja, grão de bico.



## FASE 3:

A última fase, terceira, do plano alimentar possui o objetivo de aumentar a queima de gorduras sem haver restrição de nenhum alimento.

**Café da manhã:** 1 torrada sem glúten com 1 ovo mexido temperado com orégano e pouco sal + 1 copo de leite de amêndoas batido com 3 colheres de sopa de abacate.

**Lanche:** 1 maçã amassada com canela ou cacau em pó ou talos de aipo com manteiga de amêndoa.

**Almoço:** Salada de verduras e legumes + 150 g filé de salmão ou de frango assado + 1 pêssego.



**Lanche:** 1 copo de água de coco + um quarto de xícara de castanhas, nozes ou amêndoas cruas e sem sal.

**Jantar:** Salada de alface, cogumelo e tomate +  $\frac{1}{2}$  xícara de quinoa cozida + 4 colheres de sopa de carne moída refogada com azeitona.

Após os primeiros 7 dias de dieta, você deve recomeçar as fases até completar 28 dias. Após esse mês, você deve fazer a introdução gradual dos alimentos proibidos para evitar o ganho de peso repentina.

Essa dieta está no livro A Dieta do Metabolismo Rápido criado pela autora e nutricionista americana Haylie Pomroy.



---

# CRIE UMA ROTINA

Em um primeiro momento, o processo de criar uma rotina parece ser algo simples. No entanto, essa dica é a mais difícil e a mais importante se ser colocada em prática para obter um resultado a longo prazo na reeducação alimentar.

E essa criação de rotina só terá sucesso com a estruturação de um hábito. Ele será responsável por fazer você conseguir manter uma atividade no “modo automático”, como exemplo, escovar os dentes.

Assim, vemos a importância dessa dica na manutenção do seu objetivo de emagrecer diariamente.

Algumas dicas de como colocá-lo em prática:

## 1ª Dica: crie horários fixos para as atividades

Quando você inicia uma nova dieta, todas as atividades de preparação das refeições e lanches são alteradas. Por isso, a grande importância de adequação a essa nova rotina com a criação de horários fixos para preparar os alimentos.

Por exemplo: Vamos supor que uma pessoa acabou de iniciar uma reeducação alimentar em que ela precisa comer aveia no lanche da tarde, todos os dias. Antes, essa mesma pessoa, não tinha esse hábito de preparar a aveia diariamente.

No entanto, agora ela precisa de sua preparação para cumprir o objetivo da nova alimentação. Então, a pessoa precisará definir um horário fixo para se dedicar diariamente a preparação desse alimento. Se for necessário, ela deve, até mesmo, colocar um despertador para lembrar.



## 2ª Dica: Faça uma atividade nova depois de realizar uma atividade comum

Essa dica é bastante parecida com a primeira, no entanto, ao invés de definir um horário fico, você irá definir uma atividade nova depois de uma comum. Entenda bem cada uma dessas dicas e utilize aquela que melhor se adequar a você.

Como exemplo, temos uma suposta pessoa que pretende criar o hábito de correr. Se ela definir que a corrida sempre acontecerá após o trabalho, mesmo que se atrasse em algum dia, permanecerá a consciência do exercício físico. Dessa forma, torna-se mais simples a criação do hábito.



# FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

Vamos recomendar a você nesse plano alimentar o exercício físico caminhada. Ele será suficiente na combinação para emagrecer com a reeducação alimentar, além de ser um dos exercícios mais fáceis de executar. Basta calçar um tênis e andar pelas ruas próximas a sua residência. Se você morar em áreas próximas a morros, melhor ainda será o resultado com o aumento de resistência.

No entanto, se você tiver algum problema físico nas articulações, recomendamos a substituição pela prática de natação, pois reduz o impacto nessas áreas do corpo. Além disso, essa prática favorece muito o gasto calórico.

---

# COMECE HOJE!

Pronto! É mais simples do que você imaginava, correto?

Agora que você já possui os métodos para perder de 5 a 10 kg entre 1 a 2 meses, basta colocá-lo em prática. Foco será a palavra-chave para obter sucesso com essa reeducação alimentar.

Siga os planos de alimentação e as dicas para conquistar uma rotina cada vez mais saudável!