Jogo Longo pocket

Periodização nutricional

Jogo Longo pocket por Jade Soller

Na aula anterior...

- Expliquei sobre onde deve estar o foco. Perder? Ganhar? Recomposição?

Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

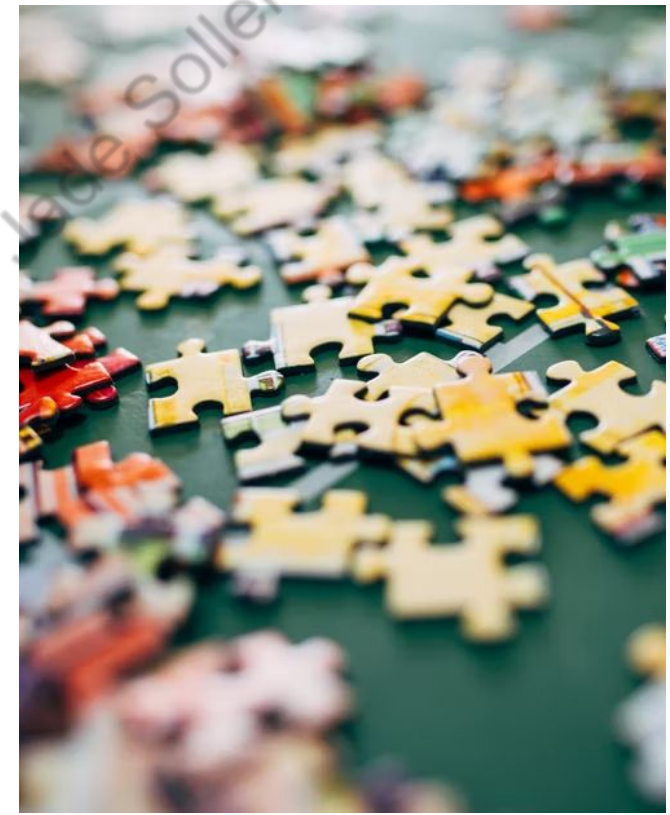
Periodização nutricional - definição

- Periodização Nutricional é o processo de **planejar sua dieta,** garantindo que você tenha **fases dedicadas** a cada resultado necessário para facilitar o sucesso a longo prazo.

Jogo Longo Pocket, por Jade Sa

A peça fundamental

- A peça fundamental do quebra-cabeças da nutrição é saber como e quando ajustar a sua dieta.
- Eis o porquê:

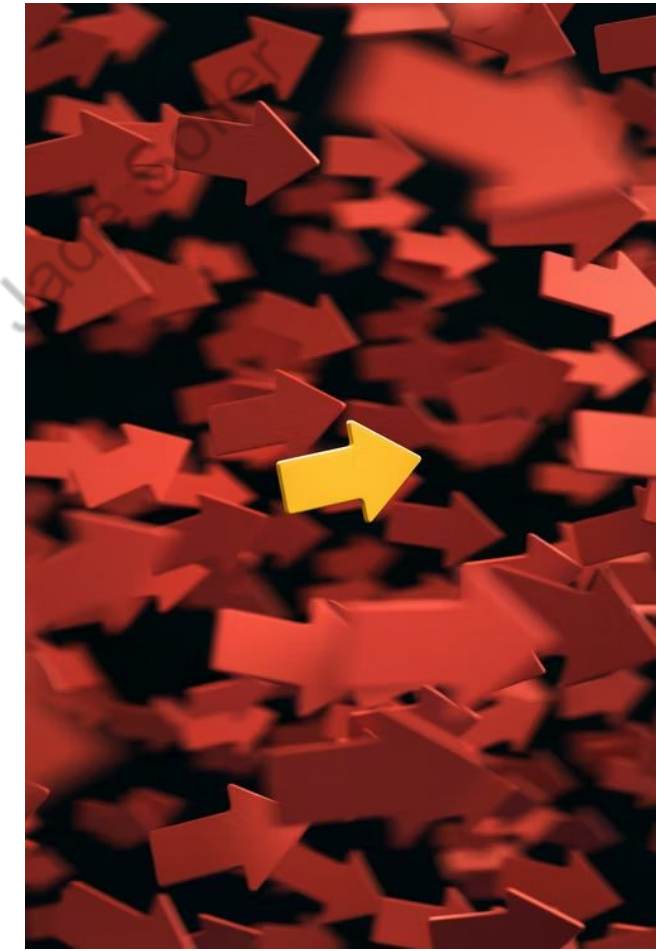


Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

A peça fundamental

- Os cálculos iniciais de calorias e macronutrientes são apenas uma estimativa e devem passar por um ajuste baseado no seu progresso.

Jogo Longo Pocket, por Jade Soter



Paciência em relação aos ajustes

- **<u>A questão é, como é que você vai fazer os ajustes necessários?</u>**
    - Como a maioria das pessoas faz, sujeitando-se à montanha russa emocional causada pelo espelho e pela balança e baseando as suas decisões nesses dados inconstantes?

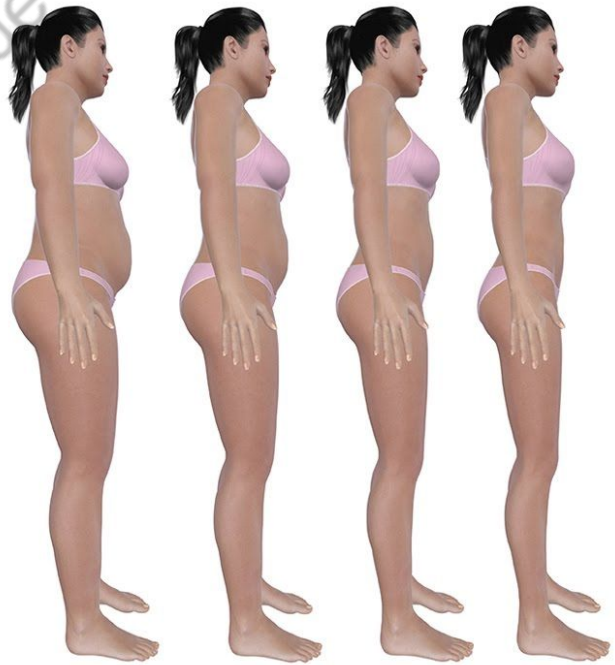
OU

    - Usando uma abordagem que irá permitir que você coma o máximo possível, com o máximo de energia para os seus treinos e para a sua vida, com o máximo de retenção muscular e maior chance de sucesso sem engordar novamente?

Jejum Longo Pocket, por Jade Soler

Periodização nutricional - fases

- Essas fases incluem perda de gordura, recuperação, manutenção e a fase de construção do tecido muscular.
- Não vamos abordar essa última aqui, pois não é o propósito desse curso.



Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Periodização nutricional para indivíduo médio

- Esse conceito é muito conhecido e utilizado no campo atlético, **mas infelizmente a conversa raramente é direcionada para "o indivíduo médio"** que pretende obter perda de gordura ou mudanças na composição corporal em geral.
- **Você também precisa dessa estratégia**, porém apenas em um contexto diferente.

Jogo Longo Podcast, por Jade Soler

Periodização nutricional para indivíduo médio

- Você precisa **planejar:**
  - **quando a dieta começa**,
  - **como** a dieta começa,
  - **quanto tempo dura a dieta**,
  - **velocidade** da perda de gordura,
  - **pausas** estratégicas,
  - **saída da dieta,**
  - **manutenção** (deixar seu corpo se recuperar),
  - e quando, se for o caso, planejar **ganhar** mais músculos (hipertrofia).

Jogo Longo Pocket, por Jade Soler

Periodização nutricional para indivíduo médio

- *“Vá devagar Jade. É muita coisa para eu assimilar. Eu só quero perder gordura, meu Deus do céu!”* 😢
- Confie em mim. **Se você não pensar nisso**, está se preparando para perder peso e ganhar tudo de volta, e possivelmente mais do que quando você começou. **(vide aula 1)**
- Esse é o problema da maioria das pessoas. Elas **saem fazendo tudo de qualquer jeito,** porque não sabem e porque dá trabalho estruturar um processo de emagrecimento. **Mas sem um planejamento, é questão de tempo para o fracasso.**

Jejum Longo Pocket, por Jade Soler

Fase pré dieta

- Isso é algo em que poucas pessoas pensam e poucos profissionais implementam. 😭
- Porém é uma fase extremamente importante. **Se preparar** ou um profissional preparar um indivíduo antes de começar uma dieta de emagrecimento.
- A realidade é que **nem todo mundo que deseja iniciar uma jornada de perda de gordura está realmente pronto para iniciar uma jornada de perda de gordura.** Seus corpos **não estão** preparados para enfrentar uma dieta.

Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Fase pré dieta

- Se você está começando de um lugar onde seu corpo literalmente **não consegue lidar com o estresse** que estamos prestes a colocar nele, **isso não apenas não funcionará**, mas seu corpo não se adaptará da maneira que você deseja.

- Portanto, **antes de iniciarmos uma dieta ou uma fase de perda de gordura,** precisamos ter certeza de algumas coisas:

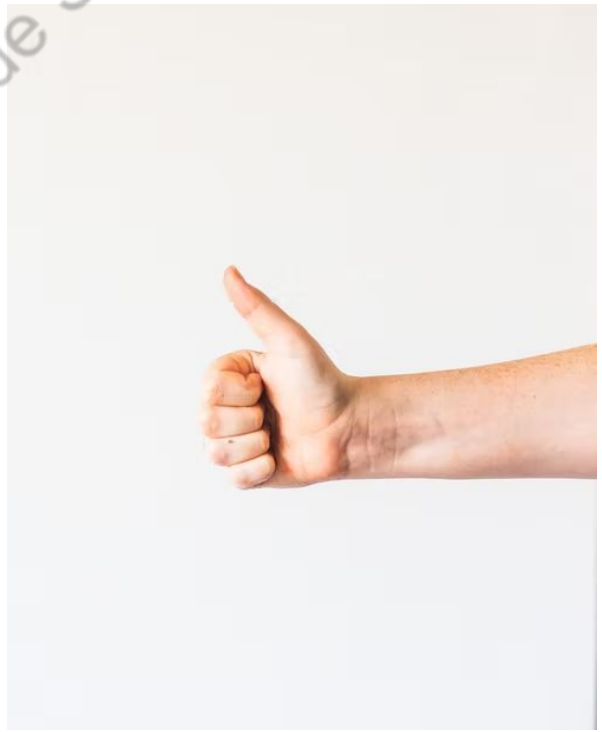
Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Fase pré dieta - Sem dieta agressiva antes

- Você idealmente **não fez dieta agressiva nos últimos 3 meses.**

- O ideal antes de começar uma dieta de emagrecimento é que você estivesse no nível de manutenção de calorias ou acima.

- Esse é o cenário ideal, porque você não pode tirar água de um poço vazio.



Jogo Longo Pocket, por Jade Soler

Fase pré dieta - Sem dieta agressiva antes

- **<u>E se você está vindo de uma dieta agressiva ou uma sequência de dietas agressivas recentemente?</u>**
  - Fazer um check up é bem vindo
  - Verificar se ainda consegue insistir no emagrecimento por agora (isso vai depender muito de como estão seus exames, de como você se sente, se ainda há margem para reduzir um pouco o consumo (se for preciso) ou se ainda há margem para melhorar seu nível de atividade.
  - Não sendo indicado ou possível prosseguir, pode ser o caso de partir para uma dieta reversa (mais sobre isso depois).

Jogo Longo Pocket, por Jade Solar

Fase pré dieta - Estresse gerenciado

- Precisamos gerenciar o estresse anterior antes de criar um novo estresse.
- Se você está convivendo com vários estressores diários, isso precisa ser minimizado antes de iniciar uma dieta.
- Exemplos:
  - **estresse físico**
    - ex: trauma, doença, esforço físico demasiado, sono ruim etc.
  - **estresse psicológico**
    - ex: sobrecarga de informação, ansiedade descontrolada, ataques de pânico, distúrbios alimentares etc.
  - **estresse psicossocial**
    - ex: dificuldades de relacionamento, perda de emprego, perda de entes queridos etc.

Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Fase da dieta (perda de gordura)

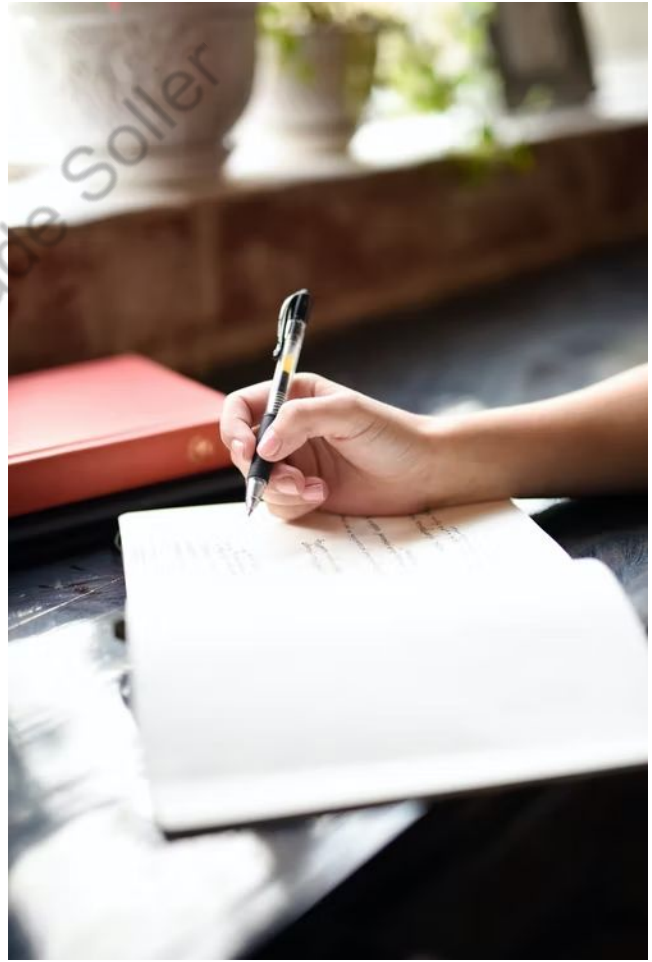
- Se você está apto(a) a iniciar uma dieta de perda de gordura os primeiros passos são:
  - Definir a dieta
  - Definir seu nível de atividade atual
  - Definir consumo calórico inicial e perda de gordura estimada por semana
  - Definir seus macros
  - Comer saudável para atingir seus micros
    - **flexibilidade individual*
  - Avaliar se fará uso de suplementos
  - Testar a dieta no dia a dia a ver como o seu corpo responde

Jogo Lomo Pocket, por Jade Soller

Sobre os cálculos iniciais

- Os cálculos que você fez para determinar suas necessidades energéticas quando montou sua dieta foram baseados em médias – taxa metabólica média para alguém da sua estatura e idade, ou a média para alguém com a sua massa magra.
- O seu multiplicador de atividade física foi uma estimativa.
- Portanto, os cálculos iniciais precisam ser ajustados com base em como eles funcionam no seu caso.
- **Manter anotações é muito útil.**

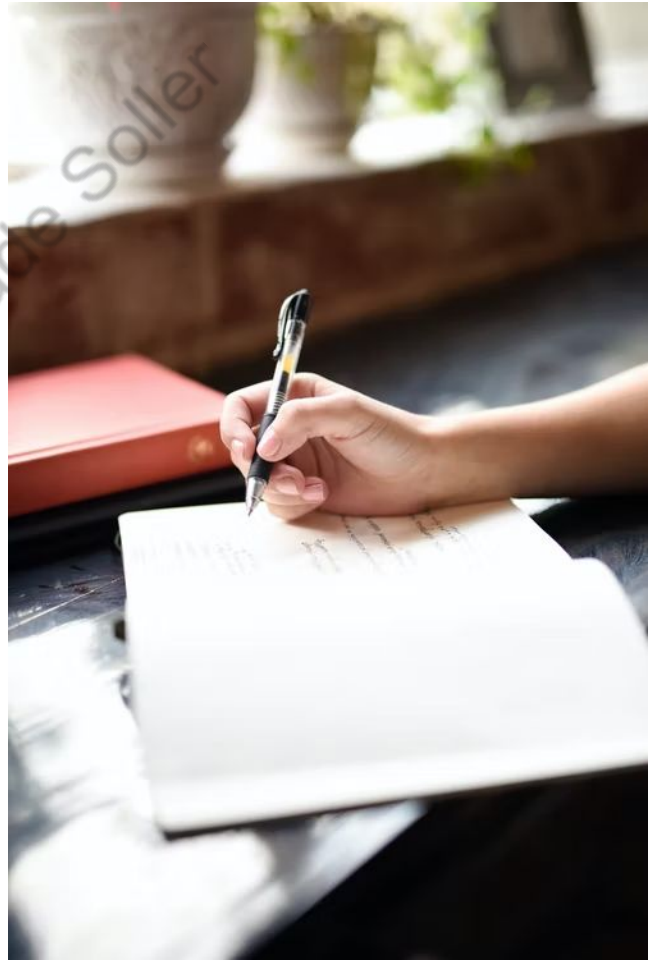
Jogo Longo Pocket, por Jade Soller



O que anotar/ter registro?

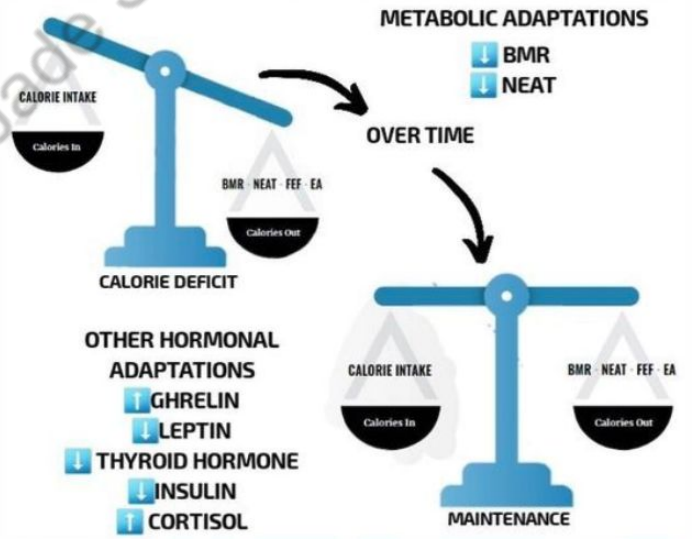
- Qual déficit está trabalhando
- Seus macros (uma média deles)
- Quantos dias aderiu à dieta e exercícios
- Quantos dias não aderiu à dieta e exercícios
- Suas medidas
- Registros fotográficos
- Seu peso e flutuações dele
- Acompanhar suas roupas
- Monitorar como está se saindo em: sono, nível de energia, humor, desejos e fome
- Opcional, mas desejável: seus treinos

Jogo Longo Pocket, por Jade Soller



Platôs de perda de peso

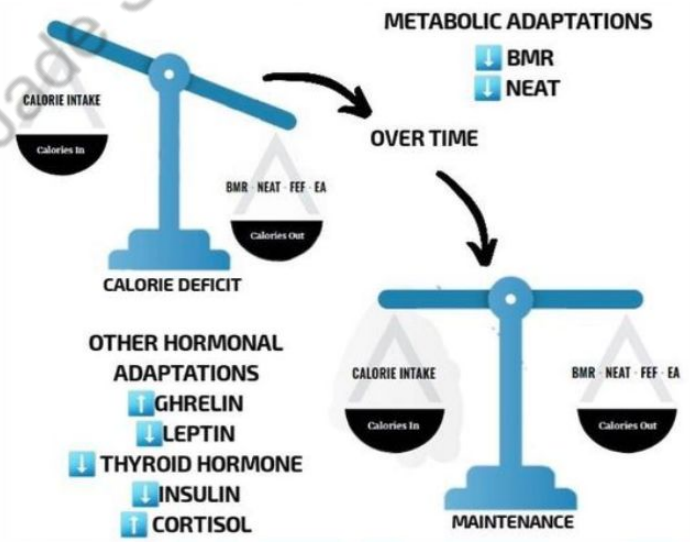
- Os platôs de perda de peso podem ser definidos como uma estagnação da composição corporal **<u>com duração de um mês ou mais.</u>**
- Existem apenas duas causas possíveis para um platô:
  - 1) falta de adesão ao programa
    - a não adesão nem sempre é intencional, pois é comum que as pessoas estimem mal sua ingestão
  - 2) um novo ponto de equilíbrio no balanço energético - em outras palavras, um novo ponto de manutenção.



Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Platôs de perda de peso

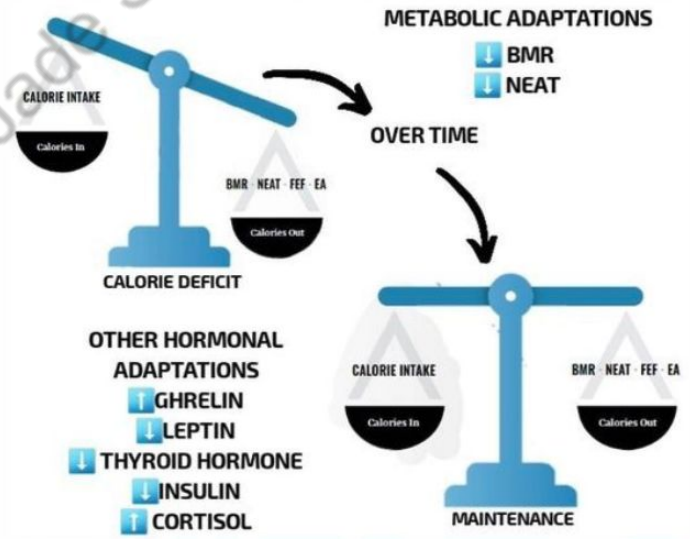
- Muitas pessoas veem o metabolismo como estático, mas é muito adaptável e diminui em resposta a um déficit calórico através da diminuição do seu gasto energético diário total (Gasto diário total de energia (TDEE em inglês)), principalmente de ⬇️TMB e ⬇️NEAT (todas as atividades do dia a dia que não são exercício físico, como caminhar, brincar, dançar, transar, ficar mexendo os pés inquieto etc.)



Jogo Longo Pocket por Jade Soller

Platôs de perda de peso

- Os platôs de perda de peso são muito normais.
- A rapidez com que isso ocorre é bastante variável de indivíduo para indivíduo.
- Normalmente, os platôs de perda de peso ocorrem a cada ~12 semanas.
- Se você está cumprindo suas metas nutricionais, se exercitando regularmente e ainda encontra seu progresso paralisado, é hora de fazer alguns ajustes.
- Quando ocorre um platô, você simplesmente precisa ajustar os estímulos.
    - Diminuição de calorias (um pouco apenas)
    - Adicionando mais exercícios/atividades
    - Um pouco de ambos



Jogo Longo Pocket por Jade Soller

Falsos Platôs de perda de peso

- Ciclo menstrual
- Maior consumo de carboidrato (cada grama de glicogênio retém cerca de 3 gramas de água)
- Constipação/Gases
- Medicamentos que causam retenção (acúmulo anormal de líquidos dentro dos tecidos do organismo)
- Excesso de sódio
- Estresse excessivo (retêm bastante fluído)
- Situação de doença ou lesão (retêm bastante fluído)
- Falta de adesão aos treinos e dieta
    - Você tem que ser honesto consigo mesmo sobre isso.
    - Se você não seguir seu plano de perda de gordura de forma consistente, ele não funcionará.

Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Testando o consumo calórico

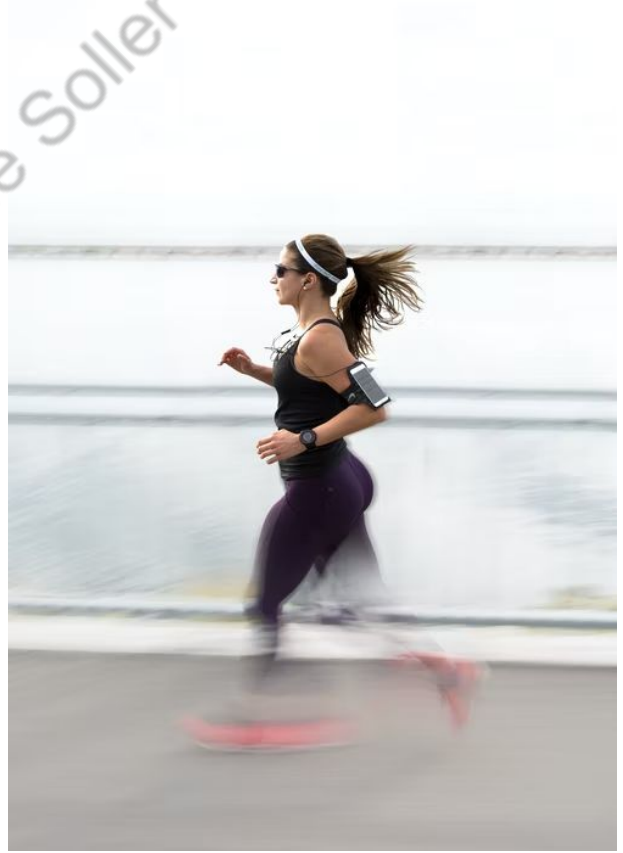
- Fórmulas nos dão apenas um norte. Você não pode esperar que o resultado seja preciso. Por isso:
  - você deve testar por no mínimo 14 dias **seguindo certinho** e observar o que acontece;
  - na dúvida, incluir mais 7 dias de teste e totalizar 21 dias;
  - ajustar dieta ou nível de atividade (ou ambos) quando não está vendo nenhuma mudança (balança, medidas, fotos comparativas, bioimpedância...)

Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Ajustando o consumo calórico

- Se precisar ajustar após uma média de ~21 dias, é importante que primeiro você avalie se pode mudar algo em seu nível de atividade. É sempre preferível aumentar (quando possível) ao invés de cortar mais calorias.
- Também é possível fazer um pouco de ambos. Aumentar um pouco a atividade e cortar um pouco o consumo calórico.
- Esse um pouco é na faixa de ~100 calorias, para reavaliar como seu corpo responde.

Jogo Longo Rocket, por Jade Soller



Após ajustar o consumo calórico

- Após reajustar, você volta para o período de avaliar o que acontece.
- Seja paciente e não saia fazendo nada antes de ~14-21 dias. É preciso ter dados consistentes para avaliar.
- Não saia cortando calorias para ir "mais rápido".
- **Faça uma redução de apenas ~100 calorias apenas quando realmente for necessário para ver um resultado que não está aparecendo com a quantidade que estava ingerindo e com o nível de atividade atual.**
- Continue atingindo ao menos o mínimo de proteína e gordura.

Jogo Longo Prazo, por Jade Soller

Não reduza em proteína

- Não aconselho a redução de proteína porque a proteína é crucial para a retenção de massa corporal magra, saciedade e tem o maior efeito térmico comparado aos demais macros.
- Reduza em CHO ou em gordura (mantendo o mínimo).

Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

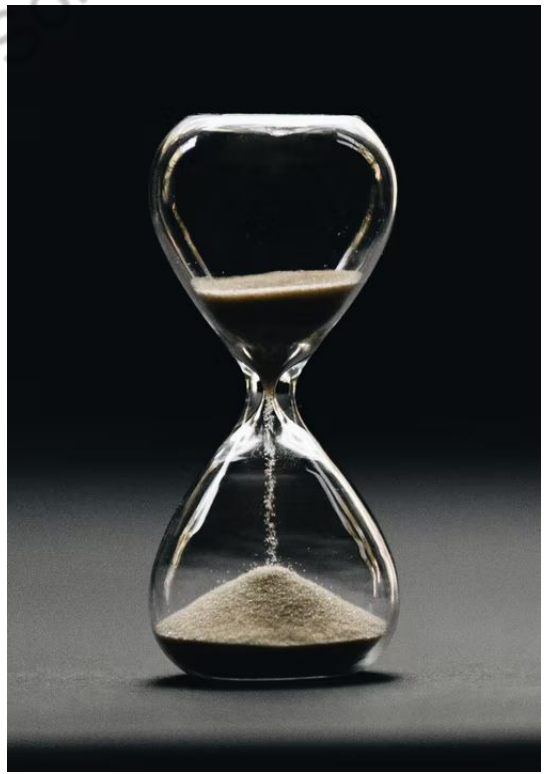
Além do peso, monitore medidas e registros fotográficos

- Precisamos acompanhar o progresso em mais do que apenas o nosso peso.
- O melhor a fazer é tomar medidas corporais e fotos, assim como também acompanhar como você se sente conforme a dieta for progredindo.
- Os platôs devem ser esperados e não deveremos entrar em pânico quando essas coisas acontecerem, mas sim aceitá-las como parte do processo.

Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Tempo médio de duração de um "cutting"

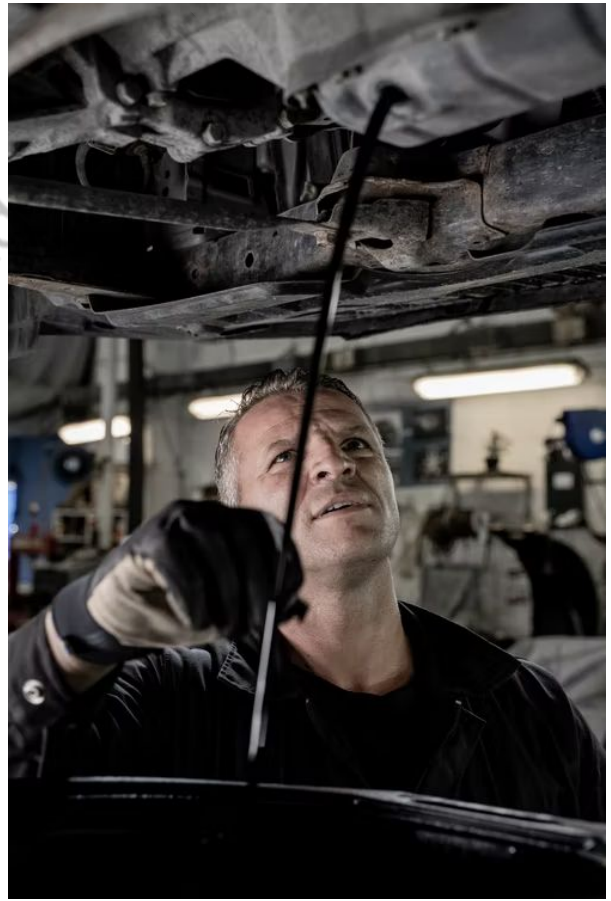
- **4-8 semanas**
  - pessoas que possuem pouca quantidade de gordura para ser perdida
- **8 a 10 semanas, mas mais provavelmente 14 a 16 semanas**
  - pessoas que possuem uma quantidade considerável de gordura para ser perdida
- **16 a 24 semanas ou mais**
  - indivíduos que possuem uma grande quantidade de gordura para ser perdida



Jogo Longo Pocket, por Jade Seller

Pausa na dieta

- O conceito de uma pausa na dieta é essencialmente apenas trocar o óleo antes que o carro quebre.
- Ou seja, em vez de fazer dieta até perder a cabeça e comer compulsivamente, você simplesmente implementa uma pausa planejada para evitar os possíveis **efeitos colaterais negativos que podem vir com um déficit calórico prolongado.**
- Uma pausa na dieta permite que você tire um tempo mental, coloque a cabeça no lugar e respire ar fresco antes de mergulhar de volta e passar por outro período de déficit.



Jogo Longo Pocket, por Jad

Fase de recuperação pós dieta (pausa na dieta)

- **Se você está fazendo uma dieta mais longa, acima de ~8 semanas,** é interessante implementar uma pausa para ajudar na recuperação e no estresse psicológico que vem com a dieta.
    - Um período curto de alimentação normal tem o potencial de reverter algumas das adaptações metabólicas a um déficit calórico.
    - Fazer pausas periódicas na dieta também é uma boa idéia devido aos benefícios psicológicos.

Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Fase de recuperação pós dieta (pausa na dieta)

- Essencialmente, o objetivo é sair de um déficit calórico e chegar perto da manutenção.
- O objetivo aqui é comer o máximo possível sem ganhar peso, ou com ganho mínimo de peso, pois esse peso será predominantemente água, glicogênio e o peso da comida. Continuar a perder peso também não é incomum, acredite ou não.
- Por fim, você pode mais ou menos manter o peso, mas simplesmente se sentir e parecer melhor, ser capaz de treinar mais e se revitalizar mental e fisicamente.
- **Independentemente de você ganhar, perder ou manter peso, qualquer um desses três resultados é bom, absolutamente normal e, o mais importante, vale a pena.**

Jogo Tango Pocket por Jad Soller

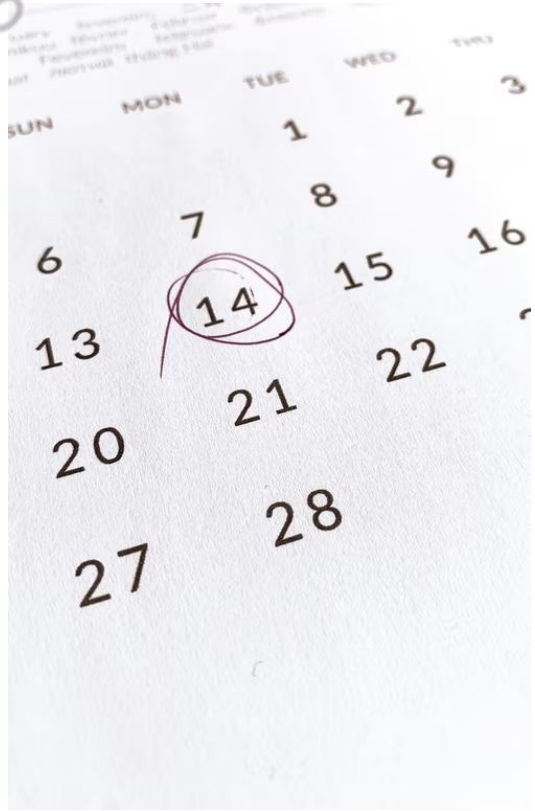
Fase de recuperação pós dieta (pausa na dieta)

- **É uma pausa curta na dieta.**
- É onde você **traz suas calorias até a manutenção**, geralmente dentro do prazo de 3 a 14 dias.
- Para algumas pessoas, pode ser só uns 3 dias e já acabam obtendo os benefícios.
- Outros precisam passar uma semana ou mais em pausa para se recuperarem e reabilitarem.
- **Quanto mais tempo ou mais difícil estava sendo fazer dieta, mais longo deve ser esse período de tempo, porque você precisa se recuperar de uma quantidade maior de estresse.**

Jogo Longe Pocket, por Jade Soller

Fase de recuperação pós dieta (pausa programada)

- Você também pode determinar previamente as suas pausas na dieta. **Deixe anotado em seu calendário para se recordar!**
    - Ex: a cada 4 semanas, faça apenas uma realimentação de 2 a 3 dias.
    - A cada 8 semanas, faça uma realimentação de 5 a 7 dias.
    - A cada 12-16 semanas, faça apenas uma realimentação de 7-14 dias.
- Essa pausa é feita aumentando um pouco o quanto você estava consumindo em direção às **calorias de manutenção.**



Jogo Longe Pocket por Jade Soler

Calorias de manutenção

- Use aquela calculadora disponível para calcular (como ponto de partida)

OU

- Acrescente entre 300-500 calorias

OU

- Simplesmente coma um pouco mais de forma intuitiva. Exemplo:
  - Acrescentando uma refeição a mais no dia
  - Acrescentando um pouco mais de comida em cada refeição
- **Continue treinando durante o período** e aproveite esse aumento de calorias para tentar dar seu melhor nos treinos também.

Icon Longo Pocket, por Jade Soller

Fase de recuperação pós dieta (pausa na dieta)

- Quando colocamos as **calorias em manutenção**, estamos permitindo a recuperação de alguns processos hormonais que nos permitirão retomar o metabolismo e evitar quaisquer implicações hormonais negativas decorrentes da dieta (declínio da testosterona, elevação crônica do cortisol, disfunção da tireóide, etc.).
- Em relação ao tempo de duração, a melhor maneira de determinar por quanto tempo deve ser a pausa é rastrear seu biofeedback (fome, energia, humor, sono e desejos). **Certifique-se de que tudo isso esteja bem antes de voltar para a dieta de perda de gordura.**

Jogo Longe Pocket, por Jade Soller

Pausa na dieta não é sair comendo tudo que vê pela frente

- Seja fazendo essa pausa de forma mais intuitiva ou monitorada, a ideia de uma pausa na dieta é aumentar um pouco a sua ingestão calórica, mas isso não deve ser confundido com "dia do lixo".
- Você pode esperar por um aumento na balança nos dias de pausa na dieta. Não se desespere.

Jogo Longo Pocket, por Jad

Saindo de uma dieta de emagrecimento

- É aqui que muitas pessoas deixam cair a bola, porque assumem que uma vez que atingiram sua meta de perda de peso..."*acabou, hora de comemorar*" e então voltam ao que estavam fazendo antes de iniciar a dieta.
- Isso não dará nem um pouco certo e na verdade **existe uma maneira prudente de encerrar uma dieta de perda de gordura (independente de ter atingido o objetivo ou não).**
- É disso que vamos falar agora!

Jogo Longo Podcast por Jade Soller

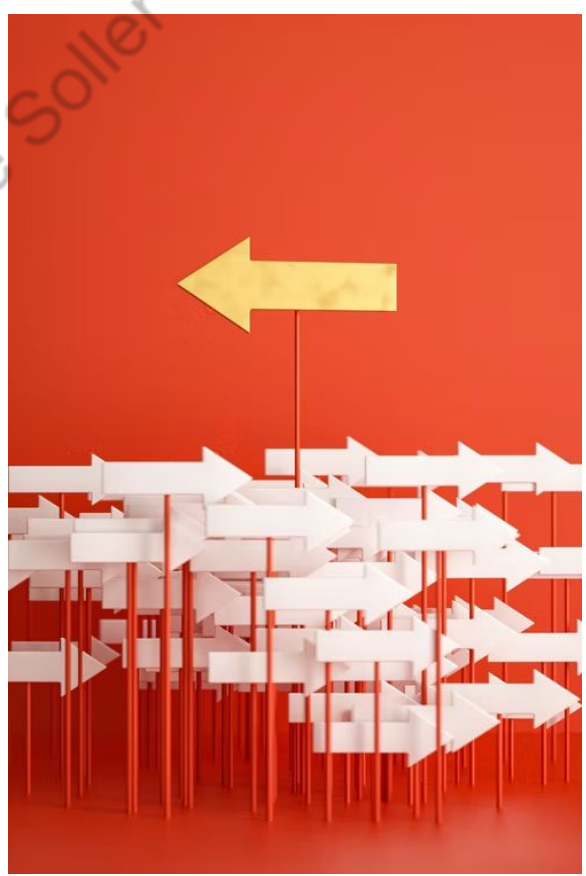
Revertendo a dieta (dieta reversa)

- Perder peso muda mais do que sua aparência no espelho.
- Também produz uma série de adaptações fisiológicas que, em suma, o encorajam a se mover menos e comer mais, e **prepara seu corpo para recuperar rapidamente a gordura que você perdeu.**
- É por isso que muitas pessoas acham tão difícil fazer uma transição da perda de peso para a manutenção do peso.

Jogo Longo Pocket por Jade Cyrer

Revertendo a dieta (dieta reversa)

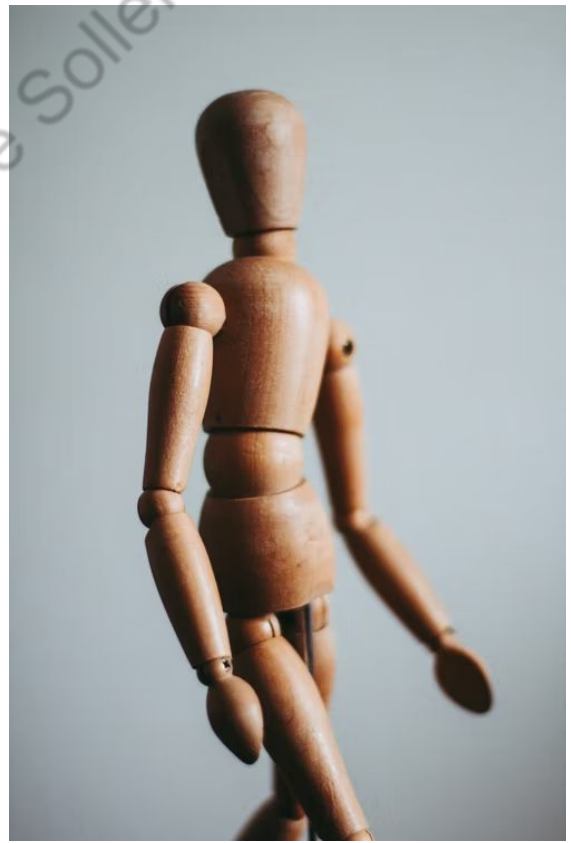
- **A dieta reversa é uma ferramenta poderosa para ajudá-lo com isso.**
- **O que é dieta reversa?**
  - Uma estratégia de dieta em que as calorias são aumentadas de maneira controlada ao longo do tempo para aumentar a taxa metabólica e minimizar o ganho de gordura corporal.
- O objetivo da dieta reversa não é perder peso.
- O objetivo é aumentar sua taxa metabólica para que você possa **manter** sua composição corporal atual com uma ingestão calórica mais alta **ou perder peso de forma mais eficaz no futuro.**



Jogo Longe Pocket, por Jade Soller

Revertendo a dieta (dieta reversa)

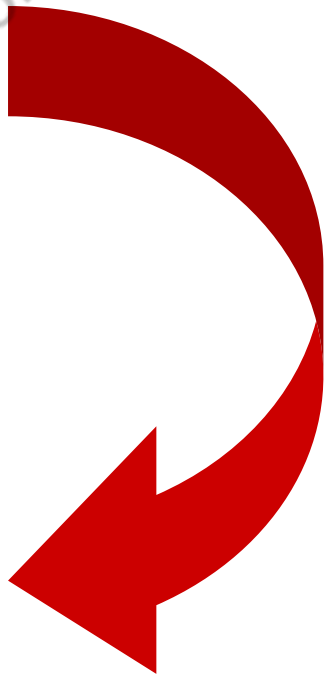
- Ao finalizar sua dieta de emagrecimento, **o seu corpo e metabolismo não são os mesmo de quando você o começou, existem adaptações metabólicas e desregulações hormonais que acontecem.**
- Seu peso e composição corporal também mudam e sua TMB é outra.
- Seu corpo está propício a acumular gordura nessa fase, pois depois de passar tanto tempo em restrição calórica, ele tentará estocar qualquer excesso de calorias em forma de gordura.



Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Pós dieta

- No final de uma dieta em que as pessoas atingiram sua meta de perda de peso, ou pelo menos decidiram que estão satisfeitas o suficiente com seus resultados para parar de perder mais peso, muitas pessoas voltam aos seus comportamentos alimentares "pré-dieta" e recuperam muito do peso (como vimos no início do programa).
- Mesmo as pessoas que estão muito atentas ao rastreamento de suas calorias geralmente retornam às calorias de manutenção 'pré-dieta' em um período de tempo relativamente curto.



Jogo Longe Pocket, por Jade Soller

Revertendo a dieta (dieta reversa)

- O problema com a dieta reversa é que a maioria das pessoas tem uma dificuldade imensa em segui-la, pois ela exige muita disciplina.
- Mas não é nenhum monstro de sete cabeças; a ideia é de apenas voltar a comer mais calorias, **aos poucos.**
- Envolve um processo de aumentos calóricos lentos e controlados para minimizar a recuperação de gordura e, ao mesmo tempo, aumentar seu gasto de energia e taxa metabólica.
- Essencialmente, queremos 'treiná-lo' para ser capaz de comer mais sem ganhar quantidades excessivas de gordura corporal.

Jogo Longo Prazo, por Jad

Princípios básicos da dieta reversa

- Manter sua rotina de treinos
  - focando especialmente em musculação
- Dieta sem pecar no consumo de proteína
  - se comer proteína suficiente você se recuperará mais rápido dos treinos, mantém/ganha músculos e se sentirá mais saciado após as refeições (o que ajuda a manter a fome e os desejos afastados).
- **Aumento gradual da sua ingestão calórica.**
  - **Se você acabou de perder peso, não há razão para se manter perpetuamente em déficit.**
  - **Se você não consegue sustentar mais uma dieta de emagrecimento, também precisa aumentar gradualmente sua ingestão calórica.**

Jogo Feito Postado por Jade Soller

Aumento gradual da ingestão calórica

- Passo 1 - Determinar sua ingestão calórica média que ficou no final da dieta.
  - ex: 1.200 ao final da dieta
- Passo 2 - Geralmente envolve a adição de 50 a 150 calorias diárias por semana.
  - ex: semana 1: 1.300, todos os dias
  - semana 2: 1.400, todos os dias
  - semana 3: 1.500, todos os dias
  - semana 4: 1.600, todos os dias
- Passo 3 - Se pesar, acompanhar medidas, fazer avaliações, fazer fotos comparativas.
- **Passo 4 - Fazer isso por uma média de 4 a 10 semanas.**

Jogo Lanche Pocket, por Jade Soller

Aumento gradual da ingestão calórica

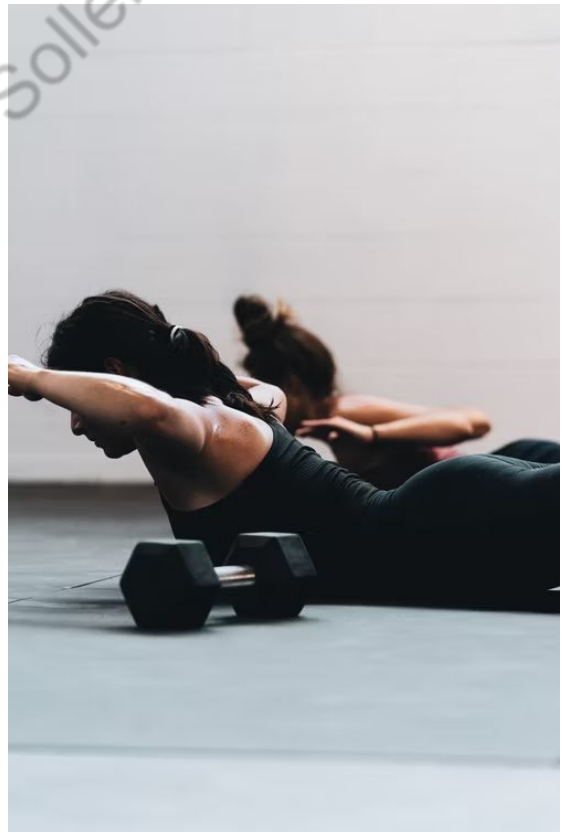
- A maioria das pessoas normalmente adiciona gradualmente 50 a 150 calorias extras diárias ao longo de 4 a 10 semanas.
- Se você está mais receoso em termos de reganho de gordura e sem pressa para voltar a comer mais, pode ser interessante começar com uma faixa menor.
- Se você está sem receio de ganhar um pouco de gordura e com pressa de voltar a comer mais (ex: não está se sentindo bem com a quantidade que está comendo), pode ser interessante aumentar entre 100 a 150 calorias por dia, a cada semana. Ex: acabou a dieta com 1.400 calorias.
- Ex: semana 1: 1.500 calorias, todos os dias
- Ex: semana 2: 1.600 calorias, todos os dias
- Ex: semana 3: 1.700 calorias, todos os dias etc

Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Rotina de treinos

- É importante manter a sua rotina de treinos na academia (de preferência musculação).
- O exercício é um grande negócio para manter a perda de peso e prevenir a recuperação do peso.
- Muitas pessoas terminam sua dieta e tiram uma folga dos treinos como uma “recompensa” por seu trabalho duro. Isso vai prepará-los para uma recuperação maciça de gordura.
- **Os benefícios do exercício são agudos, portanto, você deve se exercitar regularmente para manter esses benefícios.**

Jogo Longe Pocket por Jade Soller



Analise como você está se saindo!

- Manter dados e avaliar como as coisas estão se saindo é muito importante.
- Exemplos:
  - peso subiu, mas você parece melhor;
  - peso subiu, mas você parece e se sente melhor;
  - peso está se mantendo;
  - você está conseguindo treinar melhor;
  - tem indícios de que você está conseguindo ganhar mais músculos (comer mais → treinar melhor → favorece que isso aconteça.
- Mesmo que você ganhe de volta UM POUCO de gordura, ainda assim é provável que tenha melhores resultados comparado à alguém que passou a comer tudo loucamente sem aumentar de forma gradual.

Jogo Lenda Pocket, por Jade Soller

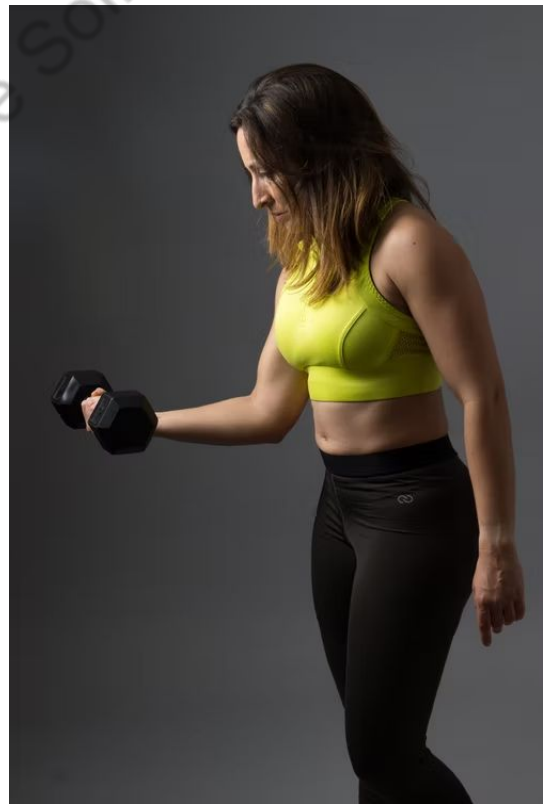
Como sei se devo reverter a dieta ou ainda tentar perder gordura?

- Se você tem mais gordura do que gostaria, mas sente que suas calorias estão insustentavelmente baixas, sua energia está constantemente baixa, você se sente letárgico(a), desmotivado(a) e está realmente tendo dificuldade em aderir às calorias da perda de gordura , então uma dieta reversa pode ser a melhor opção.

Jogo Longo Pocket por Jade Soller

Saindo do emagrecimento para ganhos?

- Ao sair de uma fase de emagrecimento, a maioria das pessoas irá se beneficiar primeiro de adotar uma abordagem reversa, para só depois então ir para uma fase de ganhos (que não é objeto desse programa, mas pretendo ter esse tipo de conteúdo no futuro).



Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Quando encerrar uma dieta reversa?

- Se você está satisfeito com sua ingestão de calorias e seu físico, sugiro ficar com essa média de calorias final e ficar lá o tempo que quiser.
- Ex: terminou o processo de emagrecimento com 1.200 calorias e agora depois de algumas semanas de aumentos graduais, percebe que está se saindo bem com uma ingestão de 2.000 calorias. Você pode ficar um tempo com essa quantidade nova e ver como se sai.

Jogo Longo Pocket, por Jad Soller

Reversa após ciclo crônico de dieta ioiô

- Se você tem mais gordura corporal do que gostaria, mas também não tem mais margem para aumentar exercícios e seu corpo requer um baixo nível de calorias, devido a um longo histórico de dietas ioiô, **então é hora de quebrar o ciclo.**
- Se você ainda quer perder peso e está fazendo a dieta reversa na esperança de aumentar seu metabolismo, gostaria de ter notícias melhores para você, mas as pessoas não gostam de ouvir que pode levar ~ 1 ano comendo mais para colocá-las em uma posição em que possam perder gordura novamente no futuro com uma quantidade mais razoável de calorias.

Jogo Longo Prazo, por Jade Soller

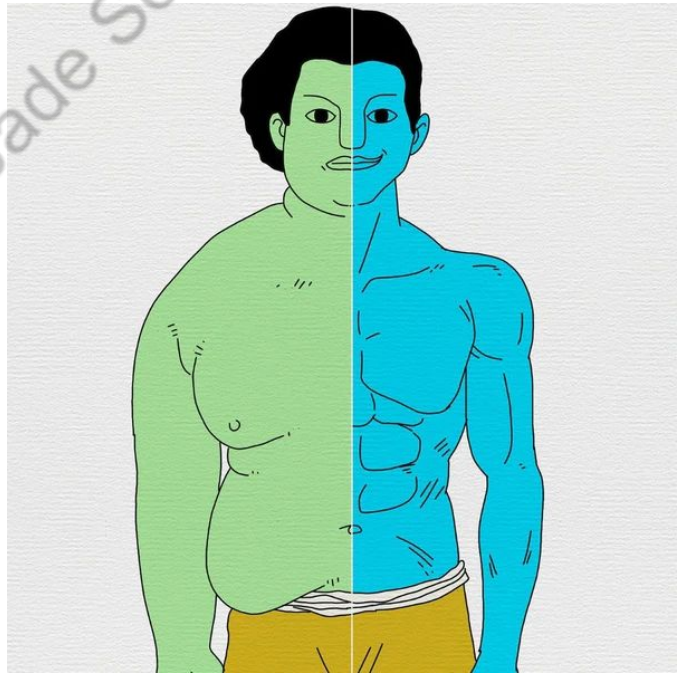
Reversa após ciclo crônico de dieta ioiô

- Não há solução mágica para esta situação. Não há soluções rápidas. Cetogênica não vai consertar isso. O jejum intermitente não vai resolver. A flexível não vai resolver isso.
- Os defensores de cada um provavelmente tentarão convencê-lo de que sua solução mágica pode consertar seu metabolismo ruim, mas, na realidade, **a única coisa que restaurará sua taxa metabólica é um período prolongado de tempo sem déficit.**
- **A dieta reversa é uma boa maneira de você aumentar seu consumo calórico e dar um tempo nas restrições antes de partir para uma nova dieta de emagrecimento.**

Jogo Longe Pocket, por Jade Soller

Na próxima aula..

Vamos continuar falando um pouco sobre temas relevantes para melhora da composição corporal.



Jogo Longo Pocket, por Jade Soller

Até a próxima!

Jogo Longo Pocket por Jade Soller