



Dieta da
Proteína
Fácil

1.000 Receitas e Dicas Para Facilitar a Sua Vida



O Que Determina o Sucesso de Uma Dieta?

Você vê o bolo acima e pensa: “Nunca poderei comer um doce se estiver de dieta”. Esse é o principal fator que levam ao fracasso das dietas. O sucesso de uma dieta no longo prazo está em continuar comendo o que você gosta, porém substituindo os ingredientes que engordam por outros que tem o poder de garantir o emagrecimento e a saciedade. Esse é o caminho mais seguro para se conseguir emagrecer se manter no peso desejado.

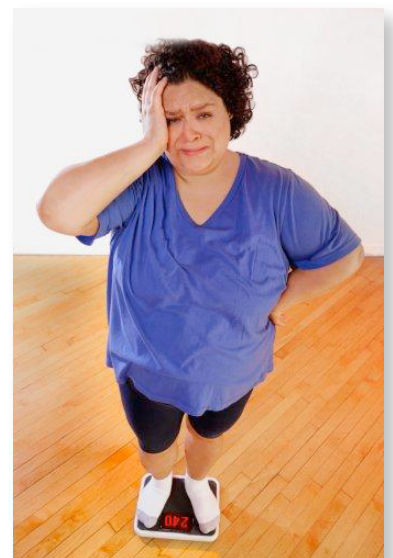
Não se pode ignorar que a “vontade de comer” é algo muito poderoso e, se você está de Dieta, sabe bem ao que me refiro.

Você decide começar uma Dieta, busca as melhores informações e referências, procura por dietas coerentes e que prometem aquilo que podem cumprir (e não aquelas que te fazem acreditar que é possível perder 7 ou 8 quilos por semana) e se coloca pronto para começar.

No entanto, essas decisões costumam ser tomadas naqueles momentos de culpa, **quando você come mais do que gostaria de ter comido** e fica se perguntando por que exagerou tanto se sabia que não poderia.

Partindo desse momento, vamos fazer uma reflexão:

Você sabia que não poderia comer aquelas coisas. Sabia que,



mesmo comendo, deveria então comer pouco, pois não iriam lhe fazer bem. Mas acabou comendo!

Toda a culpa e a vontade de parar veio no momento em que você não estava mais com vontade de comer (perceba que eu estou utilizando a expressão “vontade de comer”, e não “fome”). Dessa forma, o que você acha que irá acontecer (mesmo seguindo uma Dieta) quando voltar essa vontade de comer os alimentos que tem muitos carboidratos?

Talvez você acabe fazendo a mesma coisa: **Comendo o que você tem vontade – e sentindo culpa depois, por saber que não poderia e que estava em Dieta.**

Como então podemos resolver essa situação (ou, começar a resolver)?

A primeira coisa que você irá fazer é **substituir esses carboidratos por coisas parecidas**. Você irá manter o alimento que você quer comer, mas fará isso da forma certa ao invés de ficar tentando cortar completamente aqueles alimentos da sua dieta.

Vamos começar pelas coisas mais simples.

Existem diversos tipos de Dietas da Proteína (algumas mais conhecidas, outras menos) que tem sido utilizadas por milhares de pessoas ao redor do mundo. Poderíamos aqui tentar falar de todas elas e dos seus pontos fracos e fortes, no entanto, isso tornaria esse material extremamente cansativo e pouco produtivo.

Vamos falar aqui do que você realmente precisa saber sobre a prática de todas essas Dietas da Proteína que existem por aí.

AS BASES

Uma das coisas mais importantes que você precisa saber, é que existe uma base para todas essas Dietas que fazem com que essas Dietas possam ser chamadas de “Dietas da Proteína”.

Aqui no Brasil, as Dietas da Proteína mais famosas do mundo (apesar de existirem há décadas) só começaram a ficar conhecidas com o advento da internet. Aliás, cabe um dado importante aqui: Nos últimos 12 anos a procura por livros de Dietas específicas nas livrarias cresceu mais de 200%. E o motivo disso é que as pessoas passaram a estar mais próximas da informação, devido à internet, permitindo que elas pudessem ter uma ideia de como funcionavam as Dietas que elas ouviam falar e, também, poderiam avaliar e discutir com outras pessoas os resultados reais dessas Dietas.

Foi nesse cenário que a busca pelas Dietas das Proteínas mais famosas cresceu tanto no Brasil. No entanto, isso não quer dizer que, antes disso, não haviam pessoas buscando algum tipo de Dieta das Proteínas.

Antigamente, há 20, 30 ou até 40 anos, quando você decidia começar uma Dieta da Proteína, você geralmente precisava ir até um nutricionista que pudesse lhe passar uma forma de seguir essa dieta. Entretanto, ela era montada pelo próprio nutricionista (ou médico).

Isso acontecia porque, como as Dietas das Proteínas famosas não eram muito conhecidas por aqui, os próprios médicos/nutricionistas podiam montar a sua própria Dieta e dar ao seu paciente. Dessa forma, quando o paciente apresentasse bons resultados, esse resultado seria uma ótima propaganda para esse profissional, fazendo com que outras pessoas o procurassem

para poder fazer a mesma dieta que o outro paciente havia feito e conseguir os mesmos resultados de perda de peso.

“Mas como isso era possível?”

Isso era possível porque todas as Dietas da Proteína se baseiam em alguns princípios-chave, e são esses princípios que permitem que profissionais da saúde montem suas próprias dietas. Algumas, obviamente, são mais fáceis de se fazer do que outras (e foi por isso que algumas delas se destacaram e acabaram ficando famosas, como a Dukan e a Atkins por exemplo).

Mas não seria interessante se você conhecesse esses princípios e, você mesmo, pudesse ir montando a sua Dieta (com alimentos e receitas) conforme você achar melhor?

As receitas que você irá encontrar no Dieta das Proteínas Fácil são dietas que você irá levar para o resto de sua vida.

O motivo? Bem, aqui você poderá fazer receitas deliciosas sem sair da sua dieta.

Parece coisa de outro mundo, mas não é.

Vamos falar um pouco sobre os Doces que você irá encontrar em um dos livros. Já que a proposta é eliminar os carboidratos o máximo possível, é normal que a primeira coisa que se pense sobre o assunto é que você não verá doces nunca mais na sua vida (e nada poderia estar mais distante da realidade).

Você irá lidar com um único princípio aqui e que será suficiente para resolver os seus problemas, nesses casos. Esse princípio será o **princípio da substituição dos alimentos**.

É claro que, o princípio por si só não irá resolver o seu problema, já que, hoje em dia, você ainda não está acostumado(a) com essas receitas e, menos ainda, com a prática de substituir ingredientes. Entretanto, isso virá com o tempo e, sem sombra de dúvida, você os levará pelo resto da vida.

Basta ver essas fotos abaixo e se perguntar: “Eu poderia comer esses deliciosos doces em uma dieta?”



Sei que você acredita que não, mas vamos analisar...

Tente pensar sobre o motivo pelo qual você, e a maioria de nós, não veria essas receitas fazendo parte de qualquer dieta.

Certamente, as primeiras coisas que começarão a vir na sua cabeça são as coisas ligadas ao açúcar e que, aparentemente, são essenciais para fazer um bolo assim.

Pois então, eu te pergunto: "Será que são mesmo?"

Vamos analisar alguns poucos elementos para chegar a algumas conclusões.

A calda de chocolate, que (obviamente!) contém chocolate e, geralmente, algumas outras coisas como Creme de Leite, Leite Condensado ou, até mesmo, bastante açúcar (que muitos usam para deixar a cobertura bem consistente) chama muita atenção no quesito "isso não se encaixa em uma dieta". Então, como resolveríamos isso?

Para fazer uma calda que seja funcional para a sua dieta, a primeira coisa que você fará será começar substituindo o próprio chocolate, certo?

Ou seja, se você pensar em substituir esse chocolate (geralmente ao leite) por um chocolate meio amargo (ou outros tipos que são conhecidos como "chocolates funcionais") isso já resolveria boa parte do problema. E esse é um primeiro passo mais do que necessário para entender as suas receitas.

Alguns poderiam interromper e dizer que não vê esse tipo de chocolate ser recomendado na maioria das dietas e pode acabar ficando com o pé atrás com relação a essa informação.

Pois então, dito isso, eu lhes respondo que essa impressão (que vem quase de imediato, por força do hábito) é por não estarmos acostumados com Dietas cujo foco são as Proteínas e o baixo índice de carboidratos. Isso quer dizer que, mesmo com a gordura que você pode estar imaginando (que ainda se encontra nesse tipo de chocolate), você pode consumir, pois essa gordura não será um grande problema na sua dieta.

Além do mais, existem alternativas ainda mais saudáveis e que podem mudar a sua vida, como o cacau em pó.

Ao passar a usar o cacau você terá ainda mais certeza de estar consumindo algo que estará dentro da sua dieta e que você poderá consumir, mesmo estando de Dieta.

Incrível, não?

Saber que você pode comer doces nesse momento de Dieta é algo que deve dar um grande alívio, certo? Mas claro que, para isso, será preciso se acostumar com essas Receitas para que, no futuro, quando você pensar em qualquer receita que leve chocolate e afins, você já saiba que é possível substituí-lo e ser muito feliz.

"Mas e os outros doces?..."

Vale o mesmo! Utilizando o mesmo princípio da substituição dos alimentos você será capaz de fazer receitas deliciosas, emagrecer rapidamente e conseguir se manter em forma sem ter que riscar as coisas gostosas da sua dieta.

Não deixe essa oportunidade passar e conheça o Sistema Completo Dieta das Proteínas Fácil agora mesmo!