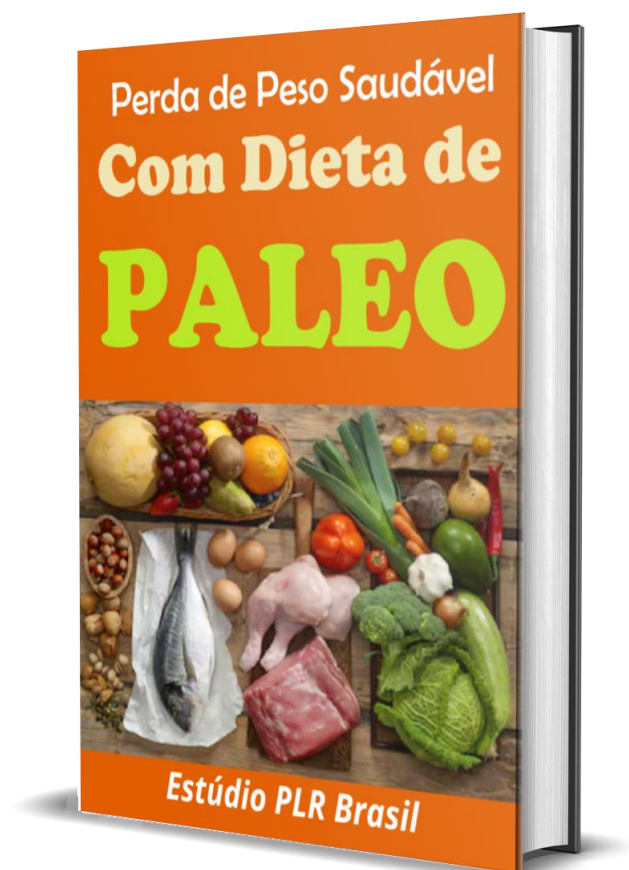


Perda de Peso Saudável Com Dieta de Paleo



Oferecido por:

[Estúdio PLR Brasil](#)

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

Sumário

1 - Excesso de peso - um sintoma ou um problema? Uma compreensão do corpo humano.....	4
2 - As implicações socioeconômicas e médicas do excesso de peso	8
3 - Abordagens para perda de peso.....	14
4 - Dieta Paleo e como pontua sobre outras dietas.....	16
5 - Faminto contra Comer Bem.....	27
6 -Perda de peso saudável com o plano de dieta Paleo (1000)	30

1 - Excesso de peso - um sintoma ou um problema?

Uma compreensão do corpo humano



A obesidade é definida como uma condição médica causada devido ao acúmulo de gordura no corpo, o que representa um risco à saúde. De acordo com definições aceitas baseadas no índice de massa corporal (IMC), qualquer ser humano, com IMC superior a 30, é obeso.

No entanto, isso não fornece exatamente o estado de saúde de um ser humano, porque a maioria indivíduos com um IMC superior a 30 podem ser gordos, não são necessariamente obesos. A obesidade por si só é uma condição médica, que aumenta o risco de outros problemas de saúde relacionados ao coração principalmente.

Uma das principais causas de obesidade em todo o mundo hoje é comer demais. Comer demais resulta em consumo excessivo de calorias e no modo de vida atual deixa pouco espaço para que as pessoas as queimem.

Hoje em dia, a maioria das pessoas não sabe o que seus corpos precisam e que po de alimentos são mais adequados para eles. Muitos também desconhecem o funcionamento de seus corpos, portanto, não sabem quanto alimento consumir.

Embora seja essencial atender à fome natural do corpo, a maioria das pessoas obesas possui um sistema condicionado em que é desejável comer, mesmo que o indivíduo não esteja com fome.

Comer demais resulta na conversão de alimentos consumidos em gordura, que é posteriormente armazenada pelo corpo nos músculos.

O gado já é um depósito, mas quando a capacidade de armazenamento do gado também é excedida, o corpo não tem escolha, a não ser armazenar o excesso de calorias nos músculos.

O aumento do tamanho da cintura é apenas uma pequena consequência, pois outros problemas causados pelo excesso de peso podem ser potencialmente fatais. A vida normal não é possível para pessoas obesas, pois seus músculos não são omamente funcionais e nem conseguem suportar o peso corporal.

Além de comer demais, também está comendo errado, uma das principais causas da obesidade. Hoje a sociedade humana tem à sua disposição vários alimentos que não são naturais.

Estes são artificiais e processados em fábricas, que não apenas ajudam no acúmulo de quilos, mas também colocam o corpo em risco de várias doenças. Esse risco à saúde pode ser considerado uma desgraça da vida moderna, quando os alimentos naturais perderam seu lugar para os fast-food.

O estilo de vida sedentário também deve ser examinado. A vida sedentária é principalmente uma desgraça da vida moderna, onde recebemos muito pouco exercício. O estresse no trabalho permite muito pouco exercício em indivíduos que trabalham com todos os pos de profissões. Os indivíduos sofrem com o tempo e não têm motivação para o exercício físico.

A importância do exercício não é entendida nos tempos modernos. Ao contrário de antes, quando havia mais tempo à nossa disposição e quando a vida era mais tranquila e menos estressante, os corpos humanos estavam naturalmente em forma, sem a necessidade de exercícios dedicados.

Muitos pesquisadores relatam que, no tempo pré-histórico, particularmente quando o homem era uma coleta de alimentos, os corpos eram naturalmente mais aptos, tornando assim o corpo mais imune a doenças. Essa aptidão foi atribuída ao estilo de vida e à dieta.

Enquanto o homem era um pouco diferente, o condicionamento físico, ou seja, o potencial do corpo para realizar atividades normais, era muito maior do que o que podemos fazer hoje. O estilo de vida sedentário não afeta apenas os adultos, mas também as crianças. As crianças não brincam como costumavam as gerações anteriores.

Com o advento dos videogames e computadores, as crianças não se divertem com atividades ao ar livre. Como resultado, seus corpos ganham quantidades desproporcionais de peso. As crianças dificilmente devem ser obesas, mas com o estilo de vida que levam hoje, não há espaço para fitness.

Embora a falta de exercício possa causar obesidade, há um ângulo que merece menção aqui, que pode ser atribuído aos tempos modernos - a proibição de excesso de exercício. Hoje, os jovens tendem a manter o corpo em forma através da ajuda de academias modernas.

A construção muscular nos tempos modernos exige que os indivíduos consumam enormes quantidades de proteínas, a maioria das quais é artificial. Isso ajuda um indivíduo a ganhar massa muscular rápida em um curto período de tempo, que é novamente tonificado pelo treino.

No entanto, quando um indivíduo tende a parar de trabalhar, seu corpo acumula peso porque ele precisa sustentar seu metabolismo pesado que foi desenvolvido durante os períodos de treino. Hoje em dia, é comum ver atletas e fisiculturistas que desistiram de seus esportes ou pararam de se exercitar, com cinturas grandes. Isso nos faz pensar como esses corpos ganharam muito peso.

Anteriormente, foi afirmado que a obesidade é um problema, também se pode dizer que é um sintoma. Existem várias doenças como diabetes e também outros problemas genéticos que podem causar obesidade. Nesse caso, apesar do indivíduo comer normalmente, o corpo converte a comida em gordura e, eventualmente, ganha peso.

Não importa o que o indivíduo faça, ele não é capaz de perder peso. Quando a obesidade não é atribuível a excessos ou eslo de vida, ela precisa ser examinada para determinar a causa subjacente. Os problemas nos genes podem se agravar ao longo do tempo e, portanto, jusficam o tratamento precoce.

Também é necessário mencionar neste capítulo que a obesidade é um indicador de doença. Nesse sendo, é um sintoma de doenças iminentes ou existentes, causadas principalmente por obesos.

Essa classe de doenças é variada e varia do coração a distúrbios metabólicos, como o diabetes. As pessoas obesas correm um sério risco à saúde e, a menos que se busque uma intervenção drásca, o corpo está caminhando para uma certa ruína.

No entanto, as intervenções buscadas não devem alterar o equilíbrio natural do corpo, que o corpo evoluiu ao longo de milhões de anos. Esse equilíbrio não apenas mantém o ajuste, mas o mantém em seu estado natural ao qual está acostumado e encontra perfeita harmonia.

Neste capítulo, mencionamos os tempos 'pré-históricos', o equilíbrio naturalmente evoluído e também várias referências ao estado do corpo humano antes dos tempos modernos.

Muito do que se trata da dieta paleo é principalmente descrito do eslo de vida e dieta dos seres humanos durante os tempos do Paleolício, quando a sociedade humana não era sobre uma sociedade agrícola.

2 - As implicações Socioeconômicas e Médicas do Excesso de Peso



No capítulo anterior, os problemas causados por excesso de peso foram mencionados, mas não discutidos detalhadamente. O objetivo de qualquer programa de perda de peso é incompleto se não informar seus proponentes sobre os perigos de estar acima do peso. Ao entender os aspectos de saúde e socioeconômicos da obesidade, um indivíduo não apenas perderá peso, mas também viverá um estilo de vida que permita ganho de peso não saudável no futuro. O conteúdo deste capítulo é apresentado mantendo esse objetivo em perspectiva.

Cada vez mais os estudos de hoje estão estabelecendo que o excesso de peso é principalmente um problema que os seres humanos que vivem no século 21 estão enfrentando. Devido a vários fatores discutidos no capítulo anterior, pode-se ver que o homem está apenas se afastando da natureza e dos tempos que estão por vir, não há razão para presumir mudanças de direção.

No entanto, todo indivíduo lidando com o problema de estar acima do peso enfrenta uma situação que priva alguém da vida normal. Portanto, indivíduos com excesso de peso precisam perceber que, além da perda de função, há mais a perder se não mudarem de rumo.

As implicações médicas do excesso de peso são diversas. Hoje, o problema mais comentado associado ao excesso de peso são os relacionados ao coração. O coração é considerado um órgão muito importante, absolutamente vital para a vida.

Fornecendo oxigênio para todo o corpo, ao longo de uma vida, ele trabalha realmente duro e sujeito a desgaste natural. Embora esse desgaste natural possa ser corrigido naturalmente pelo organismo, o estresse causado por excessos e maus hábitos alimentares ou devido a causas da obesidade pode causar danos irreparáveis ao sistema cardiovascular, que quando acumulados ao longo do tempo podem ser fatais.

A parada cardíaca, quando o músculo cardíaco para de funcionar e começa a morrer, está ligada à doença arterial coronariana, uma condição em que os depósitos nos vasos sanguíneos do coração são bloqueados devido ao colesterol. Esta doença arterial coronariana (DAC) é um assassino silencioso, pois seu aparecimento realmente não deixa sintomas.

Normalmente, um indivíduo que sofre uma parada cardíaca não está ciente da condição. Mas estudos mostraram que indivíduos obesos são mais propensos à doença do que outros. Como ser obeso causa ataques cardíacos?

O excesso de gordura que o corpo armazena nos músculos resulta em altos níveis de colesterol no sangue. À medida que o sangue flui através das artérias, capilares e veias da rede, ele tende a deixar esses depósitos que, com o tempo, podem ficar maiores e finalmente grandes o suficiente para obstruir o suprimento sanguíneo.

Se isso acontece em uma das artérias coronárias, ou seja, os vasos sanguíneos que são o suprimento de oxigênio do coração para sua nutrição, o coração está esgotado do suprimento de oxigênio, que por sua vez pode causar a sua morte.

Embora a partir do momento em que um indivíduo comece a aumentar o peso até o momento em que ele realmente tenha um ataque cardíaco, possa haver um lapso de tempo considerável, estudos de população e estudo de vida realizados nas últimas décadas revelaram que mais pessoas estão nesse curso.



Além de problemas relacionados ao coração, vários outros problemas relacionados à saúde atormentam aqueles que são obesos. Indivíduos obesos têm maior incidência de diabetes. Hoje, o diabetes está sendo cada vez mais reconhecido uma semelhança não apenas entre os adultos, mas também entre os jovens.

Hoje, crianças de até 10 anos sofrem com isso. Por estar acima do peso ou consumir mais calorias do que o necessário, o corpo humano perde sua capacidade de metabolizar o açúcar. O pâncreas não é capaz de produzir insulina que, por sua vez, provoca aumento dos níveis de açúcar no sangue.

O diabetes também é um assassino silencioso, pois torna o corpo suscetível a várias outras condições de saúde. Indivíduos obesos têm um risco aumentado para esta doença e, a menos que reduzam sua ingestão de calorias e açúcar, os pesquisadores dizem que o diabetes é eminente.

A pesquisa também estabeleceu que o diabetes é um problema bastante moderno e não um problema que os ancestrais do Paleolítico precisavam se preocupar. Eles dizem que o consumo de açúcar pelo homem moderno resultou na evolução da própria doença.

Pesquisas credíveis explicam que o homem pré-histórico dependia principalmente de uma dieta composta de quantidades mínimas de açúcares naturais que não alteravam de forma alguma os mecanismos do corpo. Porém, devido aos alimentos sintéticos e ao alto consumo de açúcar processado, o diabetes está em ascensão.

O terceiro problema de saúde mais importante que o excesso de peso causa é o câncer. Os cânceres, dizem os pesquisadores, também são bastante modernos e podem ser atribuídos a mutações no genoma humano. O homem moderno tem à sua disposição alimentos processados ricos em produtos químicos que não são saudáveis.

Esses produtos químicos não são naturalmente processados pelo organismo e, portanto, quando o corpo os absorve, causam danos. Os cânceres são de vários tipos e sua ocorrência tem sido principalmente relacionada à dieta e estilo de vida.

A pesquisa também estabeleceu que em países onde há uma maior dependência de formas naturais de alimentos, a incidência da doença é bastante baixa. Pessoas com sobrepeso, que consomem muitas calorias e têm estilos de vida sedentários, bloqueiam todos os mecanismos naturais do corpo para desintoxicação. O equilíbrio discutido no último capítulo.

Até agora, houve menção à comida e estilo de vida, mas outro fator que precisa ser destacado em relação à vida moderna é o consumo de álcool e a ingestão de cafeína. Álcool e cafeína na forma de café tornaram-se parte da dieta dos humanos modernos.

Esta é uma adição relativamente nova à dieta dos humanos modernos, que seus ancestrais no final da era paleolítica não viram. Em todos os estudos realizados até agora, o consumo de álcool tem sido associado a riscos aumentados de câncer, enquanto o consumo de cafeína foi demonstrado viciante. Além disso, há o problema de fumar ou mascar tabaco.

Essas eram práticas que os primeiros humanos que viviam mais aptos não tinham. A obesidade causada devido a mudanças no estilo de vida e na dieta não apenas causa problemas de saúde, mas também tem implicações socioeconômicas. Estar acima do peso é tanto um problema social quanto um problema de saúde.

Os indivíduos não são confiáveis e muitas vezes são ridicularizados quando estão na companhia de amigos e parentes. Como o excesso de peso também tem o peso de viver uma vida plena, esses indivíduos geralmente ficam deprimidos e precisam de motivação constante.

Seus relacionamentos podem azedar e muitos deles não encontram parceiros de vida adequados. Embora possa ser uma generalização excessiva do que é hoje visto como um fenômeno comum, representa com precisão os fatos de muitas partes do mundo.

No que diz respeito às implicações sociais, é oportuno traçar um paralelo entre as implicações que o homem enfrenta hoje e as que nossos ancestrais pré-históricos fizeram milhares de anos atrás. Hoje, a vida pode ser difícil para um ser humano obeso, mas para o homem pré-agrícola, a obesidade significa uma certa morte.

Isso ocorre porque as sociedades eram principalmente colecionadoras de jogos e, se um humano não esvesse em forma, ele não poderia se defender. A vida nos terrenos era dura e o condicionamento físico era mais importante. O ditado "sobrevivência do mais forte" melhor descreveu a situação naquela época.

Além das implicações sociais, o excesso de peso também tem implicações econômicas. O simples custo de comer demais pode exigir recursos financeiros. Fast food e junk food são frequentemente consumidos. Embora as economias de escala possam torná-las mais baratas, a destruição da saúde que elas causam no futuro aumentará apenas seus custos.

Problemas causados devido à obesidade, como doenças cardíacas e diabetes, podem ser crônicos. O tratamento médico sustentado para manter a qualidade de vida desejada é caro. Além dos custos médicos, essas doenças também podem limitar ou destruir uma pessoa de potencial de ganho.

Os cânceres podem levar várias horas de trabalho, se não muitos anos de trabalho, além de sobrecarregar um indivíduo com custos médicos pesados para sustentar.



3 - Abordagens para perda de peso



A perda de peso é uma idéia bastante moderna, onde os indivíduos passam por uma rotina especificada para perder os quilos. Nossos ancestrais não precisavam de tais abordagens porque eram naturalmente adequados. Mas como o fazemos, é essencial entender esses programas se quisermos avançar com a perda de peso e, assim, melhorar nossa saúde.

Programas de perda de peso são abundantes. Elas envolvem dietas intensas, exercícios intensos, consumo de bebidas especiais e também podem envolver fome. Enquanto alguns deles podem mostrar resultados, muitos não. Pelo contrário, muitos deles podem realmente causar mais danos do que benefícios. A razão - esses programas não são baseados no entendimento do corpo humano e em como ele evoluiu.

Hoje, as abordagens para perda de peso baseiam-se principalmente em privar o corpo humano das calorias, mas não levam em consideração a necessidade de nutrição. Portanto, a maioria das dietas sugere exercícios, mas não sugere dietas que atendam aos requisitos nutricionais do corpo.

Como resultado, os benefícios são distorcidos e realmente não há benefícios. Além disso, a maioria das dietas também não se concentra nas fontes de alimentos.

Hoje, a perda de peso se deve principalmente ao consumo de alimentos processados e cultivados. O consumo excessivo de carboidratos devido ao arroz, trigo e outros produtos agrícolas ajuda na perda de peso. Nos países onde arroz é a dieta básica, há um aumento da incidência de diabetes e problemas cardíacos.

Há também um aumento na incidência de outros problemas, como cânceres e distúrbios secundários. Nos países onde a riqueza prevalece, a obesidade é causada principalmente pelo consumo excessivo de calorias de alimentos ricos em carboidratos, que o corpo não pode queimar. O consumo de açúcares artificiais agrava o problema.

Vários programas de perda de peso povoaram a sociedade moderna hoje. Muitos deles não têm apoio científico e podem ser perigosos. Alguns deles fizeram com que as pessoas perdessem uma quantidade desproporcional de peso, levando à anorexia.

Muitos programas de dieta exigem que os adeptos sigam um procedimento muito rigoroso que não está em sintonia com a vida moderna. Tais programas de dieta também não deixam espaço para atividades naturais e certamente não sugerem como alguns dos inevitáveis problemas da vida moderna podem ser enfrentados.

Programas de perda de peso, na verdade, não explicam o metabolismo humano e como ele muda com o tempo. O corpo está em constante evolução e seu consumo depende das condições ambientais.

Portanto, se uma dieta prescrita é a única a se livrar do peso, esse programa não ajudará em nenhuma perda de peso. Pelo contrário, pode causar inúmeros outros problemas de saúde injustificados, como hipotensão ou deficiência de minerais essenciais.

Se a perda de peso precisa ser resolvida, deve ser feita com base na genética evoluída, o que sugere que devemos considerar substituir nossa dieta pela dos nossos ancestrais.

4 - Dieta Paleo e como pontua sobre outras dietas



A dieta paleóloga, também chamada de dieta da Idade da Pedra, dieta do homem ango ou dieta do homem das cavernas, é resultado de extenso trabalho do gastroenterologista Walter L. Voegtlin. Verificou-se que os humanos modernos desenvolveram uma capacidade genética para a dieta de seres humanos pré-históricos, mas não para a dieta agrícola. Esta é a principal razão do dilúvio de problemas de saúde que a humanidade enfrenta hoje.

As dietas Paleo são centradas em receitas que consistem principalmente em peixes, carnes criadas em pasto, vegetais, frutas, raízes e nozes. Alimentos cultivados através de extensas prúcas agrícolas, como grãos e legumes, são evitados. Produtos lácteos, sal, açúcar refinado e alimentos processados também não são consumidos.

As dietas paleo são consumidas principalmente por seu conteúdo nutricional. A capacidade das dietas Paleo para ajudar a manter o peso, apesar de seu alto valor nutricional, pode ser atribuída a dois pos de componentes de fibra: a fibra solúvel e insolúvel. As fibras solúveis da dieta Paleo, chamadas beta glucanas, podem ser dissolvidas em água e, ao dissolver, resulta um gel como substância.

Isso pode prender partículas ruins de colesterol, como LDL. Esta ação ajuda a prevenir o aparecimento de doenças cardíacas devido ao acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos, principalmente nas artérias. Muitos estudos científicos descobriram que mesmo o consumo moderado de alimentos Paleo pode ajudar a reduzir o acúmulo de colesterol em 3%. No processo de combater o LDL dos alimentos consumidos, o bom colesterol (HDL) não é afetado.

A substância gelanosa tende a alterar as propriedades do alimento digerido no estômago. Devido a essa alteração, o conteúdo tende a se mover lentamente, dando assim uma sensação de plenitude e redução da ingestão excessiva e desnecessária de alimentos. A permanência prolongada também resulta em completa avidez de digestão pelas enzimas presentes no estômago e intesnos. O conteúdo é alterado na medida em que diminui a velocidade, mas não para completamente.

Outra função da fibra solúvel e do gel resultante é a regulação do excesso de nutrientes no sangue.

Como as fibras solúveis prolongam a digestão, há tempo para que os nutrientes entrem na corrente sanguínea sem ter mais ingestão corporal. Esta função é muito importante no caso dos diabéticos. Como as moléculas de carboidratos e açúcar sofrem digestão lenta devido à fibra solúvel, o corpo tem tempo suficiente para convertê-las em energia antes que a necessidade de comer se repita. Portanto, o acúmulo de açúcar no sangue é reduzido.

A fibra insolúvel serve para empurrar o conteúdo nos intesnos. Isso é feito absorvendo água e ficando pesado. O excesso de peso e expansão exerce mais pressão no trato gastrointestinal (GI) e empurra o conteúdo para fora do corpo sem problemas. Assim, o movimento regulado do intesno é alcançado e a constipação é impedida.

As dietas Paleo ajudam a manter o equilíbrio do pH no intestino. O pH é um indicador de acidez. Se o conteúdo do estômago é ácido e a condição se torna crônica, as chances de câncer colorretal aumentam muitas vezes. Dieta Paleo serve para negar esse efeito da mudança de pH.

Eles também contêm lignanas que foram encontradas para reduzir os riscos de câncer hormonal. Várias pesquisas encontraram uma relação entre riscos diminuídos, devido ao consumo da dieta Paleo, de câncer de mama em mulheres. Essas mulheres apresentaram níveis mais baixos de estrogênio, o que reduziu o risco.

O conteúdo natural de carboidratos nas dietas Paleo é uma rica fonte de energia. Essa energia é liberada instantaneamente e ficou provado que eles podem melhorar o desempenho do trabalho em indivíduos dentro de 30 a 40 minutos após o consumo. É ideal quando você acorda de manhã e não se apaixona por comer muito, mas quer consumir apenas o suficiente para mantê-lo avo até o almoço.

Existem muitos outros benefícios das dietas Paleo. Os ácidos graxos essenciais presentes foram encontrados para controlar a pressão sanguínea. Eles também são conhecidos por ajudar com problemas circulatórios. Os aminoácidos presentes são essenciais para a criação de proteínas, que são uma importante fonte de energia para o corpo.

Muitos minerais presentes nas dietas Paleo ajudam a melhorar a capacidade de transporte de oxigênio do sangue. Os mais proeminentes são o ferro e o magnésio. Estes estão presentes em quantidades adequadas. A ingestão regular de dietas Paleo pode ajudar a controlar a pressão arterial.

O consumo de dietas Paleo resulta em bem-estar geral. Eles são facilmente disponíveis, baratos e podem fazer parte do seu programa de dia inteiro.

A dieta Paleo também é conhecida por não ter leite. Pode-se saber por que o leite e os produtos lácteos não estão incluídos. Leite e produtos lácteos são as principais causas de problemas relacionados à saúde, como doenças cardiovasculares. Como a maioria deles é processada, a naturalidade neles se perde e, portanto, é evitada na dieta Paleo.

Por que não leite?

A alergia ao leite é uma reação do sistema imunológico quando o leite é consumido. As proteínas presentes no leite são a causa da alergia. Algumas pessoas têm um sistema imunológico simples que não consegue se adaptar a essas proteínas e as consideram corpos estranhos.

Portanto, o sistema imunológico corre para combater e liberar essas proteínas para fora do corpo. É como qualquer outra reação alérgica a alimentos. A alergia ao leite não deve ser confundida com intolerância à lactose ou intolerância às proteínas do leite.

A alergia ao leite é puramente uma reação do sistema imunológico, enquanto a intolerância à lactose é a incapacidade do produto da enzima lactase em digerir a lactose presente no leite. A intolerância às proteínas do leite é uma reação tardia a uma proteína alimentar.

Não é uma reação alérgica e não pode ser detectada pelo teste de alergia, embora os sintomas sejam semelhantes aos da alergia ao leite. Geralmente, a alergia ao leite é observada em bebês e crianças e a intolerância à lactose no consumo de grandes quantidades de leite.



A reação da alergia ao leite é causada principalmente por duas proteínas - caseína e soro de leite. A caseína é o maior componente do leite (a parte coalhada do leite) e é a principal causa de alergia. A parte restante do leite, ou seja, a parte aquosa é o soro de leite. Lactentes e crianças provavelmente são alérgicos ao leite.

Muito raramente os adultos desenvolvam - o se não o verem quando crianças. No entanto, a maioria deles tende a se livrar dele quando faz 10 anos. Mas alguns deles também deixam de deixá-lo para trás e tendem a sofrer quando adultos. Um estudo também descobriu que os sintomas não são corrigidos. Durante um período de tempo, a alergia pode se manifestar de uma forma não encontrada anteriormente no doente.

A melhor maneira de evitar uma alergia é evitar leite e produtos lácteos. Embora exista medicação, evitar o leite é um ro certo.

Se você quer perder peso, existem várias opções. Então, como você sabe quais delas funcionam e quais não? Bem, basta ir pelo número de pessoas que usam o programa é testemunho suficiente de quão bom é um programa. A dieta Paleo é um desses programas que é experimentado e testado por várias pessoas que queriam perder peso e queriam entrar em forma em pouco tempo.

É uma saudável dieta, mas não uma dieta intensiva. Não há necessidade de passar fome ou seguir uma dieta vinculada. Existem várias opções, mas os alimentos processados modernos são um NÃO, porque não estavam disponíveis para nossos ancestrais. Com a dieta Paleo, você pode se manter saudável, aumentar a força e perder peso, mas não a massa muscular. Você se torna mais magro e apto, sem prejudicar seu metabolismo.

A pesquisa sugere que, quando você segue uma dieta restrita por uma semana, o corpo está prestes a entrar no modo de inanição. Nesse ponto, você trapaceia entregando sua comida favorita. Dessa forma, você evita que ela entre em fome, pois o metabolismo não é interrompido e continua a queimar gordura. Ao contrário dos programas de dieta, a dieta Paleo trabalha com o corpo e não contra ele.

O programa de dieta Paleo é essencialmente sobre quais alimentos precisam ser ingeridos e o que não deve ser ingerido. Há um cronograma que você deve seguir para se beneficiar mais. Não há idéia de trapaça neste programa de dieta, pois sugere mudanças no estilo de vida, enquanto a trapaça implica que você possa manter alguns de seus hábitos alimentares mais antigos. Isso ajuda você a se livrar do peso, mas também satisfaz seus desejos de comida.

Quando você está na dieta Paleo, está perdendo peso permanentemente. Ao contrário dos programas de dieta, você não engorda depois de perdê-lo. Você não prejudicará seu metabolismo ou perderá massa muscular. Você não precisa contar calorias preocupadamente quando está na dieta de Paleo, nem precisará se punir porque as receitas de Paleo são deliciosas.

Não importa se a obesidade está em seus genes, pois a dieta Paleo pode ajudar a combater esse fator. Várias pessoas com excesso de peso foram capazes de perder drasticamente e recuperar suas vidas.

Foi demonstrado que os ácidos graxos ômega 3 nas dietas Paleo previnem o câncer e reduzem o crescimento tumoral naqueles com câncer. O sistema imunológico tem uma chance melhor de combater o câncer porque é fortalecido.

Um estudo realizado em pacientes que foram submetidos a cirurgia para remoção de tumores mostrou que, com o consumo de dietas Paleo, o crescimento de seus tumores diminuiu consideravelmente.

O conteúdo de LDL é que o corpo também diminui significativamente no corpo sem prejudicar o HDL. Isso reduz o risco de formação de placas nas artérias, reduzindo assim as chances de ataques cardíacos. Eles também foram mostrados para ajudar a manter a pressão arterial sob controle.

Os benefícios da dieta Paleo podem ser vistos em menos de duas semanas dentro das quais o corpo inicia o processo de desintoxicação. Esses primeiros dias podem ser difíceis, pois você precisa seguir uma dieta restrita de frutas e legumes com alta nutrição, carne magra e ovos. Uma alimentação saudável é a chave para o sucesso do programa.

Os programas de perda de gordura da dieta Paleo detalham receitas de alimentos saudáveis que não são apenas fáceis de fazer, mas são deliciosos o suficiente para substituir a comida lixo. Você também pode aprender como controlar os lanches frequentes e os desejos de comida.

A dieta Paleo também não permite que você se entregue ao álcool. Os efeitos do álcool são bem conhecidos e muitas pesquisas pesam vários efeitos que ele tem no corpo. Todos eles concluíram que o álcool é ruim quando tomado em excesso e a quantidade necessária deve ser tomada apenas para fornecer calor ao corpo em áreas de temperatura extremamente baixa.

O álcool é um intoxicante e qualquer quantidade de consumo fará o corpo trabalhar para se livrar dele. A ingestão excessiva causará reações violentas. Uma pessoa perderá controle e força muscular. Também afeta a língua e resulta em fala arrastada.

O álcool afeta o senso de orientação. O mecanismo de equilíbrio está presente no ouvido interno e seu consumo resulta em alterações da pressão do fluido no ouvido. O álcool também afeta o sistema nervoso, causando uma sensação de euforia, que pode resultar em acidentes e comportamento embriagado.

O álcool é perigoso para as mulheres grávidas. O consumo pode resultar em bebês nascidos com deficiências mentais e físicas. Como o álcool circula na corrente sanguínea, os bebês também recebem infusão e podem causar irregularidades em seus delicados sistemas.

O consumo crônico de álcool resulta em danos no fígado. O álcool pode causar inflamação e corrosão do fígado. A cirrose é uma doença do fígado, onde as células do fígado são danificadas e o corpo precisa de um transplante de fígado, pois o fígado existente perdeu sua capacidade regenerativa. O fígado é o órgão mais afetado, pois sua função é metabolizar o álcool.



A doença cardíaca é outro grande efeito nocivo. Causa o enfraquecimento do músculo cardíaco e, portanto, aumenta a chance de um derrame ou parada. Como tende a elevar a pressão sanguínea, o álcool empurra o coração para trabalhar mais e, com o tempo, resulta em insuficiência cardíaca. Devido ao aumento da pressão, as paredes dos vasos também ficam danificadas. O pâncreas também é afetado. O órgão ajuda na produção de enzimas necessárias para a digestão.

Beber em excesso a longo prazo pode causar inchaço do pâncreas. A condição é chamada Pâncreas. Os pâncreas também são responsáveis pela regulação da insulina e, se forem afetados pelo álcool, pode resultar em diabetes.

Os rins que são filtros do corpo podem sofrer uma surra devido ao consumo excessivo de álcool. Uma vez que os rins estão danificados, o corpo acumula toxinas. O uso de álcool nos tempos modernos também está associado à depressão e insônia. As pessoas que o consomem têm padrões de sono instáveis e irregulares.

A vitamina A é um antioxidante, ajudando a prevenir as células dos efeitos nocivos do oxigênio. O oxigênio, apesar de essencial para viver a vida, também pode ser prejudicial. A Dieta Paleo é rica em antioxidantes e, juntamente com outras vitaminas, neutraliza os radicais livres que podem radicalizar as células saudáveis e danificá-las.

Também foi observado que o uso prolongado da dieta tende a reduzir o risco carcinogênico e outras mutações no DNA. A presença de antioxidantes pode fazer com que a pele permaneça saudável e sem manchas.

Eles podem reduzir o envelhecimento da pele e proporcionar uma sensação jovem, além de ajudar a prevenir a cegueira noturna. A vitamina A na dieta é responsável por isso. Outros benefícios da dieta devido são o fortalecimento dos ossos, previne doenças cardíacas e ajudam a combater problemas respiratórios como a asma.



A dieta Paleo pode melhorar as propriedades de coagulação do sangue naqueles com problemas como a hemofilia. Mulheres com sangramento menstrual excessivo também podem se beneficiar da dieta, pois é holística em termos de nutrição. Muitas mulheres relataram que essa dieta ajuda a normalizar os ciclos menstruais e ajuda a normalizar o sangramento.

Pessoas que sofrem de osteoporose, principalmente mulheres na fase da menopausa, também podem se beneficiar bastante. Seus ossos são fortalecidos e eles têm menos fraturas, assim como nossos ancestrais.

Esses alimentos também oferecem proteção do corpo contra queimaduras solares. A vitamina E presente impede a pele dos danos que os raios ultravioletas do sol podem causar. A dieta também protege o corpo contra doenças de pele como psoríase e inflamação alérgica da pele.

A vitamina C presente nos alimentos é outro antioxidante. Ajuda na manutenção da estrutura e elasticidade dos vasos sanguíneos. Os vasos sanguíneos devem estar em boa forma para que o sangue flua com a pressão correta e para evitar estresse indevido no coração. A vitamina C também ajuda na manutenção do próprio músculo cardíaco.

Magnésio, potássio e cálcio estão presentes em altas concentrações nas dietas Paleo. Esses três minerais ajudam o corpo a regular o fluxo sanguíneo e controlar a pressão nos pequenos capilares. Quando as pessoas com pressão alta começaram a consumir alimentos Paleo, durante um período de uma semana, as flutuações da pressão arterial diminuíram cerca de 30%.

O sulfeto fotoquímico ajuda a prevenir a modificação genética por doenças como o câncer. Também ajuda o corpo a combater o câncer e o previne. O sulfeto também é benéfico para o gado. Foi demonstrado que o gado com lesão se recuperou mais rapidamente ao consumir alimentos Paleo .

Como foi mencionado anteriormente, a Paleo Diet também é conhecida por seu conteúdo em fibras. A capacidade dos alimentos paleo de ajudar a manter o peso, apesar de seu alto valor nutricional, pode ser atribuída à fibra nele contida. A fibra pode ser dissolvida em água e na dissolução de um gel como substância.

Isso pode prender partículas ruins de colesterol, como LDL. Essa ação ajuda a prevenir o aparecimento de doenças cardíacas devido ao acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos, principalmente nas artérias. No processo de combater o LDL dos alimentos consumidos, o bom colesterol (HDL) não é afetado.



5 - Faminto contra Comer Bem



Embora você possa pensar que passar fome é a maneira mais lógica de perder peso, você não vai chegar a lugar algum se esver passando fome. Isso resulta em perda drástica de massa corporal, mas você também pode acabar com problemas graves como DRGE ou refluxo ácido.

O refluxo ácido é um problema que não conhece idade ou sexo. Pode acontecer com qualquer um. Pode ser aguda ou crônica. Em muitas pessoas, a dor e o desconforto causados são momentâneos, mas em uma boa porcentagem de pessoas causam sintomas há anos.

É geralmente devido à DRGE, que por sua vez é causada pela manutenção do estômago vazio. A DRGE afeta um bom número de pessoas devido a mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida. Mas você deve saber que a DRGE não para de causar azia e desconforto.

Traz consigo problemas mais sinistros, sendo o mais temido o câncer. Sim, a deterioração prolongada do estômago e do revestimento do muco esofágico pode causar câncer nesses órgãos, que são os sintomas com menos frequência e com frequência fatais.

No entanto, os prestadores de cuidados de saúde e os profissionais médicos são mais felizes em distribuir medicamentos sob prescrição médica do que em encontrar a causa, o que nos leva a cuidar dos seus problemas com o tempo.

A abordagem da dieta Paleo permite controlar o seu problema. Isso ajuda você a entender suas causas. Também ajuda a entender por que os remédios da medicina moderna não funcionaram para você. Essas coisas parecem familiares, mas quando você as conhece, é conscienciado da ignorância.

Também é essencial entender a relação entre avidade sica, dieta e refluxo ácido. Embora possamos inicialmente pensar que a existência dessa conexão é absurda, você aprenderia que tudo faz sendo.

A dieta Paleo é altamente recomendada para quem sofre de diabetes. Os diabéticos não podem seguir dietas radicais ou programas que induzam a fome. Foi demonstrado que pacientes leves resistentes à insulina em dieta natural testemunhou redução na reação à insulina.

Um estudo de longo prazo publicado relatou uma diminuição de 30% na HbA1c (nível médio de glicose no sangue) em diabéticos po 2 que consumiram uma dieta saudável, incluindo nozes. Uma vez que melhora a digestão, os níveis de açúcar no sangue são relavamente estáveis.

A cetose é um grande problema para os diabéticos. Se a concentração de cetonas aumentar no sangue, pode causar problemas como perda de sono, fome e palpitações. Ao ajudar o processo de digestão sem problemas, as dietas Paleo ajudam os diabéticos a combater essa condição.

O oxigênio, apesar de essencial para viver a vida, também pode ser prejudicial. Os alimentos Paleo eram ricos em an-oxidantes e, juntamente com vitaminas, neutralizam os radicais livres que podem radicalizar células saudáveis e danificá-las.

Também foi observado que o uso prolongado de nozes tende a reduzir o risco carcinogênico e outras mutações no DNA. A presença de vitaminas e an-oxidantes pode fazer com que a pele permaneça saudável e sem manchas.

Os antioxidantes presentes podem reduzir o envelhecimento da pele e dar uma sensação jovem.

Dietas naturais são muito úteis para manter o corpo limpo e ajudá-lo a se limpar. Mais adiante neste livro, você poderá ver quais das melhores combinações são para manter seu corpo saudável.

Com a dieta Paleo, você ficaria surpreso ao saber que há muito acidez. Várias pessoas usaram a dieta com sucesso e conseguiram se livrar de problemas de saúde de longa data, como refluxo biliar, hérnia hiatal e também úlceras pépicas.

**- Perda de peso saudável com o plano de dieta Paleo
(1000)**



Ao tentar perder peso, a maioria de nós não tem a direção certa. Tentamos tudo o que promete e damos um salto. Como resultado, teríamos tentado muitos programas de dieta que são principalmente fraude e não mostram resultados. Todos esses programas não funcionam porque trabalham contra o corpo, em vez de trabalhar com ele para perder peso.

Todos os programas modernos de dieta diriam isso -

“O núcleo é reivindicado como“ regime secreto ”para que algumas pessoas ilustres permaneçam em forma. É um programa de uma semana X que ajuda você a se concentrar no condicionamento sico geral. Você perde peso sem prejudicar o metabolismo do corpo. Você pode comer o que quiser e perder peso.

Este programa usa o metabolismo do corpo para queimar gordura. Ao usar essa estratégia, não importa o que você coma, você pode digerir. Não há dieta intensiva, nem calorias contadas. Você recebe um cronograma que equilibra seus desejos por comida e saúde. ”

A verdade é que todos os programas exigem que você conte calorias e também interrompa a dieta, se não morrer de fome. Embora tenha sido demonstrado como isso pode ser prejudicial no último capítulo, eles ainda prosperam.

Os programas de dieta intensiva sugerem que você passa fome, libera calorias, libera gordura e pode perder quilos em dias. Qualquer que seja o peso que você possa perder dessa maneira, você o acumula quando interrompe o regime. E os danos que você causa ao seu metabolismo podem se tornar irreparáveis.



Comer saudável é a solução. A abordagem da dieta Paleo é revolucionária na perda de peso. Você não precisa passar fome ou abster-se da sua comida favorita, mas pode perder peso.

Para ter sucesso, você precisa entender como seu corpo funciona. Demora uma semana para o corpo entrar em fome quando seu requisito diário de calorias não se desna. Uma vez que entra no modo de inanição, começa a desligar o metabolismo para economizar recursos. Quando isso acontece, a gordura não é queimada, mas está lá.

Existem programas de trapaça que sugerem que, nesse ponto, você trapaceia entregando sua comida favorita. Mas isso só faz com que você coma de comida porque, após a fome, o corpo passa fome. O conceito de trapaça não contém informações sobre quais alimentos precisam ser consumidos quando você não está trapaceando.

O cronograma que você deve seguir faz pouco sendo, deixando de lado o fato de que não é convincente. Isso não ajuda você a se livrar do peso, mas também satisfaz seus desejos de comida. As técnicas de trapaça também não são técnicas permanentes de redução de peso.

As alegações de que você não engordará depois de perder é uma moda passageira. Embora muitos programas digam que você não irá prejudicar seu metabolismo ou perder massa muscular, isso não é verdade. Como o corpo não pode ser prejudicado quando é privado de nutrição essencial?

A dieta paleo busca responder a essas perguntas e trabalha junto com o corpo, e não contra ele. Não importa a obesidade está em seus genes. Várias pessoas com excesso de peso foram capazes de perder drasticamente o peso e recuperar suas vidas com a dieta Paleo.

SUCESSO A TODOS!



CLIQUE AQUI
e tenha acesso **GRATUITO** a
10 E-Books em Português