

Hacks para cutting (emagrecimento)

- Quando estamos em um processo de emagrecimento termo comumente usado (cutting), o aumento da fome e da fadiga mental e física torna-se algo comum. Por isso, existem algumas "cartas na manga" que podem facilitar esse processo.
- Um dos pontos mais importantes é o ambiente em que você convive e as influências ao seu redor. Em alguns momentos, priorizar a si mesmo e seus objetivos será necessário.
- Além disso, ter uma rotina organizada e realizar o preparo prévio das refeições ajuda a evitar escolhas impulsivas em momentos de fome ou cansaço. Com as refeições já prontas, torna-se muito mais fácil manter a consistência durante o processo de emagrecimento.
- Outro fator crucial é a qualidade do sono. Quando dormimos mal, tendemos a buscar alimentos rápidos e prazerosos para compensar o cansaço. Por isso, manter uma boa rotina de sono torna-se um dos pilares mais importantes para um cutting bem-sucedido.

DICAS IMPORTANTES:

- Consumir mais frutas com baixa densidade calórica
- Adicionar legumes, verduras, saladas e folhas verdes nas refeições
- Optar por alimentos com mais fibras em sua composição
- Aumentar o seu consumo de proteína no dia para maior saciedade
- Opção de jejum intermitente de 12 a 15 horas seja interessante nessa fase
- Talvez seja interessante adiar o consumo da primeira refeição para consumir as refeições em uma janela menor de tempo

HACKS NUTRICIONAIS

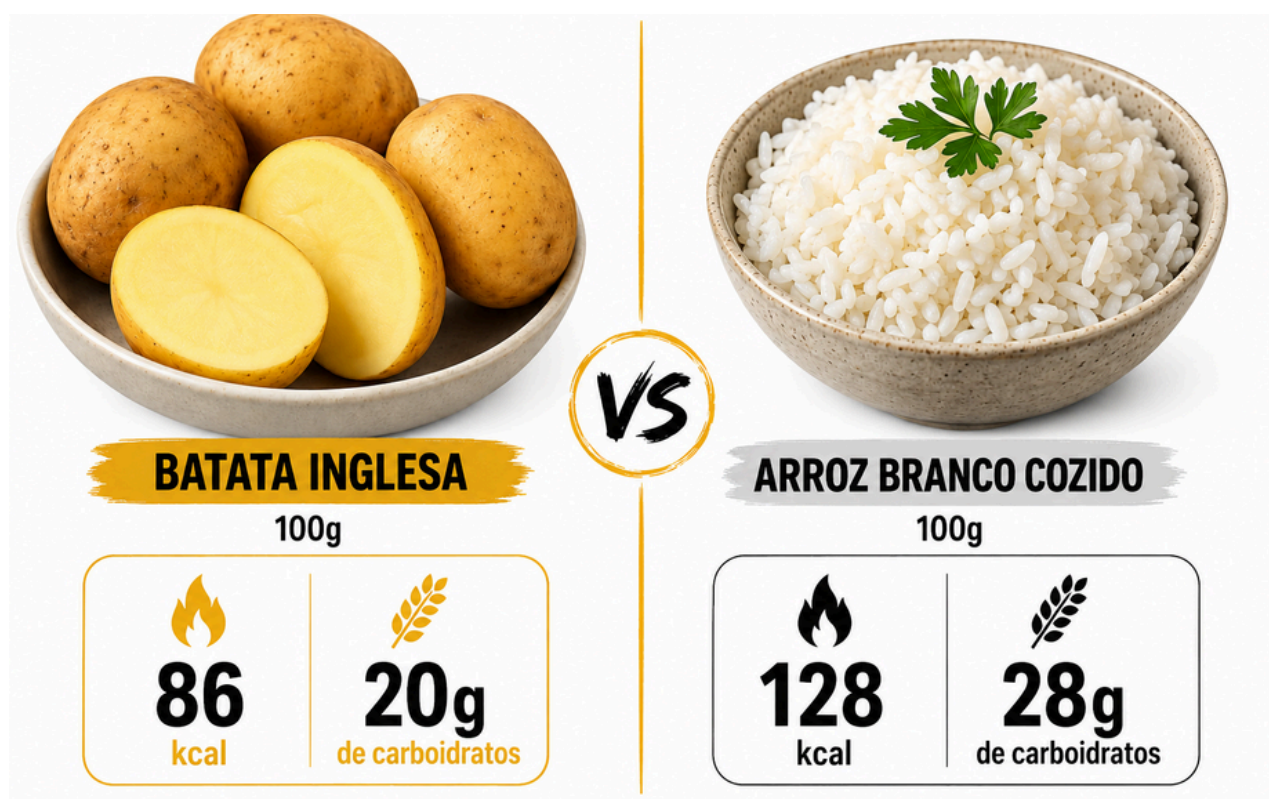
Sobre o tópico "Hacks para cutting" existem formas para facilitar o processo entre elas são escolhas de alimentos que em sua composição tem uma baixa quantidade calórica, assim sendo possível ingeri-lo em uma maior quantidade na refeição comparado com outros alimentos da mesma cadeia alimentar.

EXEMPLO:

- A composição da batata inglesa em 100g tem 86kcal com 20g de carboidratos, enquanto o arroz branco cozido em 100g tem 128kcal e 28g de carboidratos.

Então torna-se atrativo nesse momento fazermos essa "trocar de alimento" para podermos aumentar a quantidade de comida ingerida.

A seguir existem outras opções para facilitar esse processo tanto no âmbito nutricional quanto em alguns manipulados de compostos para nos auxiliar.



LISTA DE ALIMENTOS

BAIXA DENSIDADE CALÓRICA

PARA CONSUMIR EM GRANDE QUANTIDADE CONTENDO BAIXAS CALORIAS,
OPÇÕES PARA SUBSTITUIR SUAS FONTES DE ALIMENTOS:

FONTE DE PROTEÍNAS BAIXA EM CALORIAS:

- Clara de ovo
- Peito de frango
- Peixes brancos no geral
- Whey Protein (concentração de 80% para cima)
- Soja texturizada, Carne de soja ou semelhantes (Farinha desengordurada, Proteína texturizada, Proteína concentrada, Proteína isolada)

FONTE DE CARBOIDRATOS MAIS COMUNS COM BAIXA CALORIA:

- Arroz• Feijão• Batata-doce
- Batata inglesa• Aveia
- Mandioquinha (batata-baroa)
- Inhame• Cará

FONTE DE LEGUMES (PARA AUMENTAR A SACIEDADE)

A ideia de utiliza-lo seria para aumentar a quantidade de fibras na dieta, assim aumentando a saciedade naquela refeição:

- Abobrinha• Pepino
- Berinjela• Chuchu• Cogumelos
- Aspargos• Aipo (salsão)
- Rabanete• Nabo
- Couve-flor• Brócolis
- Cenoura• Beterraba

OPÇÕES DE FRUTAS COM BAIXA CALORIA:

- Morango• Melancia• Pêssego• Tangerina
- Abacaxi• Pera• Maça• Cereja• Kiwi• Mamão
- Laranja• Amora• Uva
- Melão• Jabuticaba

MANIPULADOS QUE AJUDAM NO AUXILIO A ANSIEDADE E CONTROLE DA FOME:

- 5-HTP
- Ashwaganda
- Melatonina
- Psyllium (adicionado em algumas refeições)

USO DE ALIMENTOS ZERO AÇÚCAR OU LIGHT:

- Gelatinas zero
- Iogurtes zero
- Refrigerantes zero
- Geleias ou cremes light ou zero calorias
- Alimentos com baixas calorias

Conceito de um prato equilibrado para ser usado durante o (cutting):

