10 ERROS DE QUEM TENTA EMAGRECER



01 DIETAS DA MODA

Além de faltar nutrientes, ninguém aguenta monotomia alimentar por muito tempo.

02 MEDICAMENTOS PARA PERDA DE PESO

Geram dificuldade para execução de tarefas corriqueiras e risco para AVC. Depois da aceleração momentânea. O metabolismo pode cair bruscamente e você recuperar todo o peso rapidamente.

03 DIETAS RESTRITIVAS

O organismo acaba produzindo substâncias tóxicas e uma disfunção hormonal pode aumentar o nível de gordura e colesterol.

04 DIURÉTICOS E LAXANTES

Eles dificultam a absorção de nutrientes e causam desequilíbrio físico, o que acaba dificultando o emagrecimento.

05 PULAR REFEIÇÕES

Reduz o metabolismo e o organismo armazena nutrientes em forma de gordura para “matar a fome”.

06 METAS INTANGÍVEIS

Perder 20kg por mês é muito difícil e a busca por resultados imediatos não condiciona o corpo a uma dieta saudável.

07 POUCA DISCIPLINA

Principal causador do efeito sanfona!

08 FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA

Além de aumentar a ansiedade, dieta sem atividade física não aumenta o gasto calórico, principal responsável pelo emagrecimento.

09 SUPLEMENTOS E SHAKES

Geralmente são falsas promessas, que sobrecarregam os orgãos gerando retenção de líquido e aumento de peso.

10 PESAR-SE EM BALANÇAS DIFERENTES E EM HORÁRIOS DIFERENTES

Existem flutuações diárias no peso. E balanças diferentes podem não estar calibradas.