

# 4 RAZÕES DE VOCÊ NÃO ESTAR PERDENDO PESO



por: Maria Celia Calazans

## 1- Você está comendo errado!

Reveja sua alimentação, fuja das comidas processadas e chamadas de **light** e **diet**. Procure alimentos frescos e naturais: vegetais, frutas e grãos.

## 2- Você está estressada!

Stress é péssimo para sua saúde emocional e física e, além disso, ainda faz você ganhar peso. O stress, faz o seu corpo produzir um hormônio chamado **cortisol**, que ajuda a armazenar gordura. Além de que o **stress**, pode levar você a comer mais por ansiedade ou por “recompensa” para alívio dos problemas.



### **3- Você está confundindo seu corpo com muitas dietas!**

Pular de dieta em dieta pode atrapalhar seu esforço em perder peso e as vezes até ajuda a ganhar alguns quilinhos quando você para a dieta. Seu corpo, especificamente seu metabolismo, não reconhece a diferença entre dieta e passar fome. Quando seu corpo fica sem comida por um tempo, assim que você come, ele tende a não metabolizar, pois entende que vai precisar armazenar. A chave é escutar o seu corpo quando ele manda aviso de “fome” e alimentar-se seguindo a linha de nutrição necessária. Isto é, comer somente o que sacia a sua fome e de preferência alimentos leves e naturais.

### **4- Você está preguiçosa!**

É, querida Viva50, a nossa tendência a ficar preguiçosa depois dos 50 é bem grande. As que sempre foram esportistas começam com as dorzinhas e param de se exercitar, as que nunca foram de fazer muitos exercícios, ficam ainda mais entregues ao ócio... **Atenção:** exercícios são um dos nossos triunfos para viver mais, melhor, e perder peso! Esforce-se, mude de

esportes! Se aqueles que fazia as incomodava, comece a fazer alguma coisa nova. Quem é sedentária pode procurar um personal trainer, uma academia, ou simplesmente colocar uma música nos fones de ouvido e sair caminhando pela cidade! Mas não pare, seu metabolismo PRECISA da sua ajuda para trabalhar e fazer você perder peso, e o exercício é a chave disso!

Texto do blog: <http://www.viva50.com.br>