

Uma força para quem quer EMAGRECER

Olá!

Espero que este documento possa ser de uso para todos.

6 páginas com dicas bem legais.



Primeiro de tudo, o que você precisa fazer, não só para emagrecer, mas para conseguir tudo que você deseja em sua vida é resumido mais em força de vontade e dedicação.

Na verdade são 4 passos:

- Força de vontade
- Planejamento
- Dedicação
- Perseverança

Força de vontade

Isso muitas pessoas sabem, mas outras pessoas não, mesmo assim quero só relembrar. Você tendo força de vontade é mais fácil ainda passar por cima de qualquer obstáculo com maior facilidade.

Um dos maiores obstáculos que enfrentamos é a tentação de comer, mas um dia eu me senti tão mal pela minha aparência, que quando ia engerir algo por gula, me lembrava que eu estava feia e assim foi indo.

Eu ficava umas duas horas sem comer, e aí falava:

-Aha! Vou comer agora.

Então me perguntava:

-Mas então o tempo que passei sem comer foi tudo em vão?

Assim foi indo essa mesma história.

Eu queria muito aprender inglês, e consegui, todos sempre disseram que seria difícil, mas tentei, e consegui só por que queria muito, e como saberia se iria conseguir ou não se eu não tentasse? E achei fácil aprender.

O mesmo será com você, se você quiser mesmo emagrecer, vai conseguir, e acredite também, se você não acreditar em si mesmo, quem vai acreditar?!

Ninguém. Um dia me disseram que se eu não amasse a mim mesma, quem iria fazer isso? É lógico que sempre tem os pais e tal...mas a frase é compreensível.

Você está obeso(a)? Dê uma olhada a si mesmo. Pergunte-se:

"É isso mesmo que eu quero para minha vida? É isso mesmo?"

Vale tanto a pena assim, comer no momento de gula para depois me arrepender? Você prefere o sacrifício e arrependimento do que agüentar a tentação?

Planejamento - Dieta

Mas é lógico que ninguém chega lugar algum sem planejamento, não é?
Planejar, segundo o dicionário Michaelis:

“Pla.ne.jar. *vtd* **1** Fazer o planejamento de. **2** Projetar. **3** Elaborar um plano ou roteiro.”

O seu plano é a sua dieta.

Só um detalhezinho esquecido... COMO eu faço uma dieta?

Aha!Essa pergunta é bem frenética!

Eu não sou nutricionista, mas uma coisa eu garanto, pare de comer doces e frituras.

Sabe, a gordura, quando é muito ingerida, começa a entupir os vasos sanguíneos e atrapalhar a corrente sanguínea de circular, provocando a sua quase morte. E sem falar da gordura trans, que foi uma gordura criada, mas que não foi aceita pelo nosso corpo, ocasionando sua parada permanente em nosso corpo, ou seja, fica lá pra sempre. E é isso que dá colesterol também. A maioria das gorduras estão localizadas em alimentos açucarados e gordurosos .

E um outro detalhe: não tente passar fome, não vale a pena, você vai ficar com o estomago doendo, e sem falar que não vai emagrecer.

Para tirar a gordura localizada só é na base do exercício. Porque normalmente o problema de várias pessoas não é ter uma barriguinha não, mas ter gordura mesmo, e isso é só o exercício que vai ajudar a retirar as gorduras, por que conforme você vai se movimentando, as gorduras vão sendo queimadas.

Ahhhh ta. Assim fica mais fácil... Mas então o que eu vou comer?!

Olha, desculpe, mas eu não sei como responder isso, uma dieta tem que ser elaborada por um nutricionista, ou você mesmo pode fazer isso!

Tente comer alimentos integrais, e fibras, muitas fibras, porque elas dão “volume” aos alimentos e parece que você não vai ficar com fome.

Exemplos de fibras são alimentos integrais, cereais e até o bagaço da laranja serve.

Não esqueça da água! A média de água no corpo é de 70%, beba muita água para a pele não ressecar, se não quando você chegar nos seus 60 estará com a pele toda caída e ressecada.

Coma bem , se você comer bem e se exercitar bem, no fim de sua vida você terá um corpo saudável e forte, Ah! E coma bem porque é bom pra memória, com uma alimentação saudável tudo funcionará bem no seu corpo por um longo tempo. Vale tudo neste jogo, no final vai ter um belo resultado:

- *Menos chances de anemia;
- *Pele hidratada;
- *Sistema circulatório funcionando bem;
- * Depois de passar pela fase de testar sua força de vontade. você se sentirá mais disposto a lutar pelo que quer.
- *Seu exemplo.
- *Uma melhor velhice.
- *Vai ficar bonito(a)!

Curiosidade:

Aha! E o chocolate, hein?

O chocolate, faz até bem pro corpo, mas deve ser ingerido em pouca quantidade (tudo que é em exagero não é bom, menos o amor =D). Dizem que chocolate dá espinhas. Na verdade o chocolate aumenta a oleosidade da pele, dá espinhas em adolescentes pois nessa idade o corpo tem uma oleosidade maior que nos adultos, e se o chocolate aumentar mais ainda essa oleosidade vai começar a tapar os poros da pele, e vai começar a formar espinhas.

Tem certeza de que é melhor desistir do seu plano de emagrecimento? Você vai se sentir bem por se ver magro(a). Nunca desista, *nunca*.

Dedicação

Sabe os japoneses? Já cheguei a me perguntar: Pode um ser humano nascer inteligente? Porque que eles é que descobrem todas as tecnologias? Porque, por quê? Será que ter olho puxado é um avanço de genética para ser inteligente?

E não arranjava explicação para essas perguntas, mas um dia me alguém me explicou tudo o que eu queria ouvir:

“Ninguém nasce inteligente, o que muda de pessoa para pessoa é o seu jeito, sabe os japoneses? Eles não são mais inteligentes, eles só são mais dedicados! Por isso acabam se sobressaindo, pois sua dedicação os leva a conseguir o que querem. ”

A dedicação se aplica á você continuar firme no pensamento de que você quer emagrecer, você precisa, você necessita. Dedique-se. Você se dedica ao trabalho?

Na verdade o emagrecimento não foge muito disso não, Força de vontade, Planejamento, Dedicação, Perseverança são quase a mesma coisa juntando tudo. Tudo só gira em volta do *querer*, se não fosse o “querer”, o mundo não teria tantos talentos expostos como tem. A maioria das pessoas famosas tem uma história de dedicação e muito bonita. Você acha que o próprio presidente Lula chegaria aonde chegou se não fosse a sua força de vontade?

Dedique-se

Perseverança

Não desista, você vai enfrentar muitas dificuldades pelo caminho, tanto pela sua dieta, tanto como na sua vida, mas não desista. Você consegue, acredite! Dedique-se!

Você vai enfrentar muitos obstáculos, eu espero que não tenha que passar por eles tão cedo, mas caso aconteça, esteja preparado, e não desista!!

É isso gente, esse quatro passos são umas dicas para você que quer emagrecer, espero que tenha ajudado talvez eu não tenha especializado a parte do que você deve comer, mas tente procurar por isso na internet. Você tem uma grande chance á sua frente, muitos não á têm, aproveite-a, aproveite a internet para coisas boas. Assim como a vida, aproveite-a para coisas boas.

Talvez você queira um emagrecimento rápido, espero que consiga, mas acima de tudo não desista. Continue tentando, sempre.

Mas, não se esqueça, **nunca** desista. Não, nunca.

Por Caroline Gonçalves de Oliveira

O.B.S:

Ah! Deixem um recado para mim no Scribd, assim eu posso saber se vocês gostaram ou não, ou o que preciso melhorar.

Obrigada a atenção!

Abraços,

Todos os direitos reservados.