



Montamos um DOSSIÊ com tratamentos, dietas e exercícios eficazes para você ficar super em forma !

UP NO CARDÁPIO E ATIVIDADE FÍSICA

ANTES DE SE MATAR NA ACADEMIA PROCURE AVALIAR SUA ALIMENTAÇÃO PARA OBTER MAIORES RESULTADOS !

Os maiores obstáculos para perda de peso e redução de celulite em 40% das pessoas são o stress, consumo de carboidratos com alto índice glicêmico e o sedentarismo. Portanto alivie as tensões com atividades físicas que te dêem prazer ao ar livre ou em academia ! A malhação consome 20 a 30% das calorias que colocamos no prato. Prefira alimentos com baixo índice glicêmico.

A herança genética é responsável por 30% do guarda roupa G; o que pesa mesmo são os maus hábitos e aí sim, você pode mudar o jogo!

ALIMENTOS DO BEM

Cardápio composto de carboidratos complexos integrais (massas, pão, arroz), batata doce e inhame; proteína magra encontrada na carne branca (peixe e frango), frutas, verduras e muita água.

Alimentos contendo NUTRIENTES ANTI CELULITE: : castanha do pará, gergelin, linhaça, azeite de oliva extra virgem, chá verde, camomila (desintoxicante), frutas vermelhas (uva, acerola, cereja). DIURÉTICOS : chás, melancia, melão, pera, abacaxi, cenoura, chuchu e beterraba.

TERMOGÊNICOS: gengibre, pimenta, água gelada e canela.



RISQUE DA DIETA : CARBOIDRATOS SIMPLES (bolo, chocolate, biscoitos), GORDURAS SATURADAS (embutidos, queijo amarelo...), alimentos SALGADOS (retém líquido) e INDUSTRIALIZADOS)

DON' T !

Hábitos que parecem inofensivos são capazes de arruinar a dieta e jogar por água abaixo todo o esforço da academia. Saiba quais são e como riscá-los da sua rotina.

Noites maldormidas, exercícios físicos sem o café da manhã, excesso ou exageros em alimentos considerados benéficos (pão integral, castanhas e frutas), cardápios totalmente restritivos podem ser um perigo para a saúde pois causam hipoglicemia, dores de cabeça, fadiga, mal humor e falta de concentração. Opte por alimentos com baixo índice glicêmico (aveia, batata doce, inhame) e evite consumi-los após as 18 horas. Excesso de alimentos diet e light podem esconder grandes quantidades de sódio e adoçantes artificiais provocando distúrbios no sono e retenção de líquido. Evite somente atividades aeróbicas; a musculação aumenta massa magra e com isso o próprio metabolismo corporal !

AJUDA EXTRA

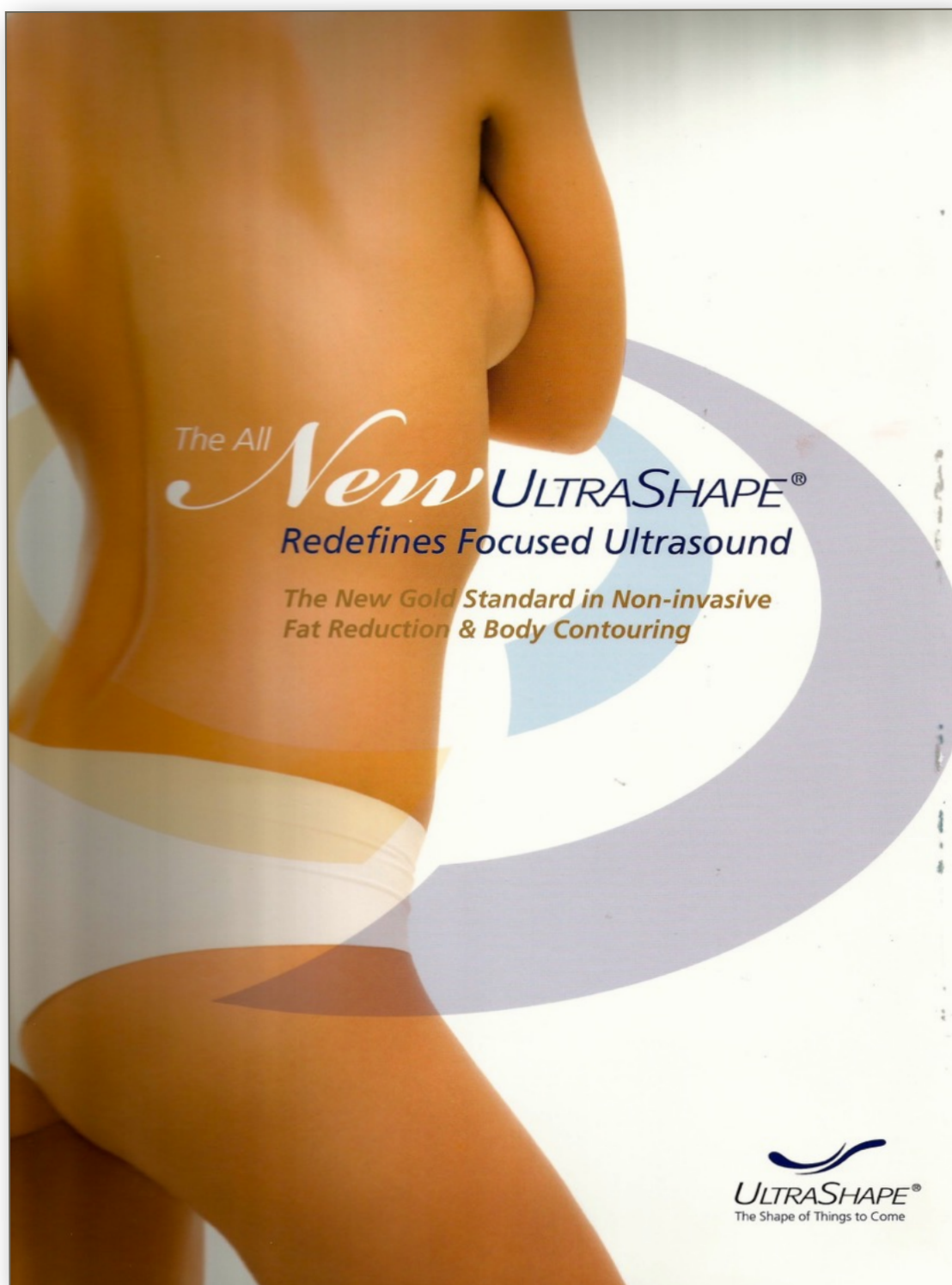
Aparelhos já consagrados no mercado dão aquela mãozinha na hora de deixar tudo em cima (e, de preferência, bem firme).



A radiofrequência é, atualmente, uma das tecnologias mais usadas em remodelamento corporal. Aparelhos como TRIPOLLAR e maximus Med são seguros e eficazes na redução de medidas, flacidez e celulite.

VELASHAPE é outra alternativa eficiente e pode ser associado em um mesmo tratamento

Converse com seu DERMATOLOGISTA a respeito do novo ULTRASHAPE v3 e de MESCLAS utilizadas para intradermoterapia além do SCULPTRA CORPORAL



Consultoria:
Dr. Jefferson M C Souza
Médico dermatologista