

GUIA PARA EMAGRECER

COMENDO FORA DE CASA



GUIA

COMENDO FORA DE CASA

SEM SAIR DO EMAGRECIMENTO

Quem quer emagrecer ou manter seu peso e ao mesmo tempo também precisa comer na rua constantemente, deixar de cair em armadilhas e hábitos nocivos pode ser um verdadeiro desafio.

COMO É POSSÍVEL COMER FORA SEM ENGORDAR?

Para te auxiliar nessa difícil tarefa, nós criamos esse pequeno ebook, com valiosas dicas para quem quer ou precisa comer na rua, mas não quer deixar de lado o seu emagrecimento.

VAMOS ÀS DICAS!

ÍNDICE

- **DESCULPA PARA SAIR DA DIETA?**
- **ALMOÇO NO TRABALHO**
- **DICAS PRA COMER FORA SEM ENGORDAR**
- **COMIDAS E LANCHES ALTERNATIVOS**

DESCULPA PARA SAIR DA DIETA?

Não são apenas as comemorações, festas de aniversário e confraternizações que acabam se tornando desculpas para sairmos da dieta e do planejamento alimentar. Aquele dia de comer fora também acaba sendo o dia de extravasar e nem pensar na dieta, não é verdade?

MAS NÃO PRECISA SER ASSIM!

Agora imagine quem precisa realmente comer fora todos os dias. Se tiver essa mentalidade só vai conseguir fazer a dieta nos fins de semana, o que obviamente nunca irá funcionar.

Então, é necessário desenvolver a mentalidade de que em qualquer lugar é possível manter os bons hábitos alimentares, e aprender algumas atitudes e dicas que vão te ajudar a manter a dieta, seja onde você estiver.



ALMOÇO NO TRABALHO

O melhor realmente para quem precisa almoçar na rua, todos os dias, é levar a sua própria comida.

Dessa forma, além de planejar a comida saudável ideal, também não ficará exposto a tentações dos lanches e guloseimas que estão na rua.

No ebook **100 RECEITAS PARA EMAGRECER**, você encontra dicas e um cardápio de Marmita Fitness para a semana inteira.

Vale a pena conferir!

Mas se você não pode ou não quer levar marmita para o trabalho, veja as dicas a seguir, para comer em restaurantes sem precisar sair da dieta.

DICAS

PRA COMER FORA SEM ENGORDAR

Então você precisa comer em restaurantes todos os dias, ou vai comer fora de casa com a família no fim de semana. O que fazer para não comer coisas que não condizem mais com seus novos hábitos alimentares?

Não desanime ou tome o fato como desculpa pra sair da dieta! Veja o que pode ser feito com relação a isso:

NÃO SAIA DE CASA OU DO TRABALHO COM MUITA FOME

Antes de entrar em um local para comer, tente comer algo leve, preferencialmente com fibras, que ajudam na sensação de saciedade.

SIRVA-SE PRIMEIRO DAS SALADAS

Se for buffet, coloque no prato primeiro as saladas e legumes que mais gosta. Assim não haverá tanto espaço para aquela tentação engordativa que passar a sua frente.

NADA DE REFRIGERANTES

Troque o refrigerante por suco natural, feito na hora.



Os sucos prontos são tão ruins quanto. Ou água com gás com limão espremido ou até mesmo uma água natural, porque não?

GRELHADO É MELHOR

Quando for escolher suas carnes, prefira as grelhadas, no máximo cozidas ou assadas. Nada de fritos e empanados.

EVITE MOLHOS

Evite comidas com molhos e cremes, já que neles podem haver ingredientes que você não sabe quais são e quase nunca são inofensivos à dieta ou à saúde. Não use também os molhos prontos.

CUIDADO COM A SOBREMESA

Se for comer sobremesa, cuidado para não “se dar um prêmio”, porque poderá estar jogando fora todo o seu esforço na refeição. Cuidado com sobremesas que enganam. Por exemplo, a melhor opção de sobremesa são as frutas, mas não as frutas em calda.

TAMANHO DAS PORÇÕES

Você não precisa entupir seu prato para estar bem alimentado. Prefira também os restaurantes por quilo,

ao invés daqueles em que você pode colocar tudo o que couber no prato, pelo mesmo valor. Mas não caia no erro de comer de forma insuficiente, pois a fome no meio do dia será um motivo a mais para comer porcarias que estiverem a mão.

Dicas importantes para restaurantes por quilo:

- Primeiro examine todas as opções.
(para não sair colocando muitas coisas no prato)
- A borda do prato não faz parte do prato.
- Peso não significa nada, por exemplo:
100g de arroz é diferente de consumimos 100g de palmito, então preste atenção na qualidade dos alimentos.
- Esquema básico para montar o prato:
1 vegetal cru, 1 ou + vegetal cozido, 1 carboidrato de boa qualidade, 1 feijão, 1 proteína.

SABOR IMPORTA!

Tente escolher alimentos saudáveis, mas que sejam saborosos. É muito difícil se manter em dieta quando comemos apenas coisas que não gostamos.

COMIDAS E LANCHES ALTERNATIVOS

Você pode optar também por comidas mais saudáveis e menos engordativas, até mesmo em praças de alimentação de shoppings centers, veja as dicas!

COMIDA ÁRABE

Restaurantes e até mesmo lanchonetes de comida árabe podem ter muitas opções pra não sair da dieta, como por exemplo: Quibe assado, kafta, tabule, arroz com lentilha, charuto de folha de uva, charuto de repolho, abobrinha recheada e babaganuche.

SALADAS PARA MONTAR

Existem alguns estabelecimentos que oferecem essa opção de montar a sua própria salada. Só é necessário ter muita atenção aos complementos, como por exemplo os molhos, os cremes, queijos gordos, batata palha, entre outros.

BATATA RECHEADA

Essa é uma ótima e saborosa opção, mas que também



precisa de atenção na hora da escolha do recheio e dos complementos. Evite recheios com molhos cremosos e com queijos gordos. Não adicione manteiga à batata e nem batata palha.

CREPES RECHEADOS

Toda opção com complementos e recheios, assim como os crepes, precisa de atenção. Manteiga, recheio cremoso e com queijos amarelos devem ser evitados.

MASSAS

Sim, é possível comer massas, com moderação e atenção ao que elas levam. Opte por massas sem recheio, como talharim, espaguete, penne e fusilli. Use molho de tomate com hortaliças, evitando cremes e queijos. Mas nunca coma a massa sem uma fonte de proteína junto, pois o que dará a saciedade é justamente a proteína.

JAPONÊS

No restaurante japonês use sempre o shoyo light misturado com suco de limão. Prefira sempre os sashimis, que são os peixes crus, que já são ricos em proteínas e aumentam a saciedade, ajudam manter o metabolismo acelerado.

Não peça tempuras (legumes empanados). Prefira sempre legumes cozidos, cogumelos como shitake que irão aumentar o fornecimento de nutrientes e proteínas. Outra dica é evitar peças com cream cheese.

SANDUÍCHES

Se está sem muito tempo pode comer até um sanduíche, mas lembre-se que nem sempre a aparência ou o nome natural são recomendados, a exemplo dos sanduíches que levam maionese, queijos amarelos e molhos diversos. E é claro que não estamos falando de frituras e fast food!

Viu como é possível comer fora de casa ou comemorar com os amigos e a família em um restaurante sem precisar usar esses dias como uma desculpa para sair da dieta?

Você pode até pensar que “é só um dia”, mas esse único dia pode ser o suficiente para te tirar da rotina e do hábito alimentar saudável. Quanto menos você der “escapadinhas”, mais fácil vai se tornando manter-se na dieta alimentar.

RESISTA!

PARABÉNS POR CONCLUIR ESTE EBOOK!

SUA MELHOR VERSÃO
COMEÇA AGORA!



CLIQUE AQUI E USE O CUPOM: **MAISFIT**

Ganhe 20% de desconto em suplementos para emagrecimento, beleza e saúde em nossa loja.





**GRANDE
ATLETA**
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

EQUIPE GRANDE ATLETA
REVISÃO: BRUNA BOSCO - NUTRICIONISTA ESPORTIVA