dōTERRA® eBOOK

www.gotasdaterra.com

Óleos Essenciais e Controle de Peso

CAPÍTULO 1 A importância do controle de peso

CAPÍTULO 2 Como os óleos essenciais podem ajudar no controle de peso?

CAPÍTULO 3 Ideias de uso

CAPÍTULO 4 Manter hábitos saudáveis de controle de peso ao longo do tempo

CAPÍTULO 1 A importância do controle de peso

Existem inúmeros fatores que contribuem para um corpo saudável. Como seres humanos, temos que administrar coisas como nutrição, sono e descanso, estressores no corpo e na mente, toxinas e muito mais para manter a saúde ideal. Além das demandas diárias relacionadas aos cuidados com o corpo, devemos lidar com problemas de saúde, genética e os efeitos do envelhecimento - problemas que estão amplamente fora de nosso controle. A boa notícia é que, embora existam dezenas de fatores que podem influenciar nossa saúde, ainda temos muito controle sobre como nossos corpos sentem, funcionam e aparentam. Parte de cultivar e manter um corpo saudável é a capacidade de sustentar um peso saudável. Acontece que nossa capacidade de manter um peso saudável tem muitas implicações para outras áreas do corpo e para nossa saúde geral.

Carregando peso extra

Às vezes, maus hábitos no controle de peso podem levar ao excesso de peso - uma preocupação de saúde comum em nosso mundo moderno. Isso é frequentemente um problema entre adultos e crianças, especialmente em países onde grandes porções, alimentos altamente processados e estilos de vida sedentários são comuns.

Cada tipo ou composição corporal é um pouco diferente. Nossa composição corporal é a porcentagem de músculo, água, osso e gordura que compõem nosso corpo. A composição corporal tem grande influência em nossa saúde geral e pode influenciar a função de todos os sistemas do corpo. Quando nossa composição corporal contém excesso de peso na forma de gordura, ela pode reduzir certos aspectos de nossa saúde e diminuir a capacidade de alguns sistemas corporais de funcionar como deveriam.

Apesar da conotação negativa associada à palavra "gordura", é realmente necessário que nosso corpo armazene um pouco de gordura. No entanto, quando nosso corpo armazena muita gordura, ela pode deixar outras áreas do corpo fora de ordem. Nosso corpo está constantemente trabalhando - usando hormônios, regulações genéticas e outros mecanismos - para manter certa faixa de peso corporal, conhecida como nosso valor de referência. Muitos de nossos hábitos diários podem fazer com que nosso valor de referência de peso flutue para cima ou para baixo, dependendo de como tratamos nosso corpo.

Quando se trata de alcançar um peso saudável, as soluções mais eficazes simplesmente exigem que nos concentremos no básico: exercícios e alimentação saudável.

www.gotasdaterra.com

Controle de peso: o básico

Em meio a nossas agendas cheias e ocupadas, parece impossível nos alimentar perfeitamente e seguir uma rotina de exercícios em 100% do tempo. Sabemos que devemos comer de forma saudável e nos exercitar, mas geralmente não tomamos um tempo para pensar em como nossa ingestão de alimentos e atividade física realmente nos faz sentir.

Quando nos exercitamos, não estamos apenas melhorando nossa saúde e condicionamento físico, mas também proporcionamos ao corpo uma abundância de benefícios, como a capacidade de promover um sono melhor, combater o estresse, elevar nossa função cognitiva, diminuir nossa propensão a ter vontade de comer alimentos não saudáveis, e, claro, a perda de peso.

Da mesma forma, a nutrição adequada tem muitos benefícios subjacentes nos quais podemos não pensar. Quando comemos de forma saudável, podemos ajudar a defender o corpo contra problemas de saúde; melhorar nosso humor; construir músculos, ossos e dentes mais fortes; promover a saúde do coração e a função cerebral; e até promover uma vida mais longa. Uma dieta saudável nos permitirá controlar nosso peso adequadamente, mas com tantos outros benefícios associados, existem inúmeras razões para adotar esse hábito.

Benefícios do exercício	Benefícios de uma alimentação saudável	Benefícios de ambos
• Promove um sono melhor; • Proporciona uma saída para o estresse; • Pode diminuir a vontade de comer alimentos não saudáveis.	• Promove a saúde do coração; • Fornece os nutrientes necessários para construir músculos e ossos fortes, etc.; • Ajuda a melhorar o humor.	• Promove a perda de peso; • Promove uma vida mais longa; • Eleva a função cognitiva; • Pode proteger o corpo contra outros problemas de saúde.

Obstáculos ao controle de peso saudável

Ao procurar soluções saudáveis para perda de peso, somos constantemente bombardeados por mensagens de dietas extremas, dietas da moda, resultados da noite para o dia e conselhos sobre o que comer ou como se exercitar. E, no entanto, muitas pessoas ainda lutam com seu peso. Por que é tão difícil encontrar um programa de controle de peso bem-sucedido? Aqui estão alguns fatores que podem nos impedir de manter um peso saudável:

Não existem duas pessoas iguais

Quando se trata de exercícios, dieta e controle de peso, não existe uma solução "tamanho único". Isso porque não há dois corpos exatamente iguais. Embora existam princípios básicos que explicam como cada corpo deve funcionar, questões como problemas de saúde, genética, lesões e muito mais podem fazer com que o corpo de uma pessoa seja drasticamente diferente do outro. Embora alguns programas de controle de peso afirmem ser o essencial para qualquer problema de peso, simplesmente não existe uma solução única que funcione para todas as pessoas ou todos os tipos de corpo.

Não existem soluções rápidas

Apesar das alegações entusiásticas de alguns programas de controle de peso, não podemos repentinamente ficar saudáveis da noite para o dia. Embora o pensamento de perder peso instantaneamente ou com pouco ou nenhum trabalho possa ser atraente, simplesmente não é plausível ou sustentável. Embora seja preciso trabalhar para manter um peso saudável, as ideias por trás do controle de peso saudável são realmente bastante simples. Os princípios básicos de uma alimentação saudável e de exercícios frequentes provaram ser mais eficazes para o controle de peso saudável quando comparados a planos de dieta extremos e irreais.

O controle de peso deve se tornar um modo de vida

O controle de peso saudável requer dedicação aos exercícios, à alimentação, ao planejamento de refeições, descanso e muito mais. Uma mudança no estilo de vida e na mentalidade é necessária para manter o controle de peso saudável por um longo período de tempo. Para quem vê hábitos saudáveis como um meio temporário de perder peso, e não como uma mudança permanente no estilo de vida, pode ser difícil perder e manter o peso de forma consistente.

www.gotasdaterra.com

Prepare-se para se sentir bem agora e no futuro

Independente de suas motivações, os benefícios de manter um peso saudável se estenderão para o futuro. Ao implementar práticas saudáveis de controle de peso em seu estilo de vida, você pode ajudar seu corpo a se sentir melhor hoje, amanhã e nos próximos anos. Se você quer perder peso para mudar sua aparência, dar ao seu corpo uma chance melhor contra problemas de saúde ou voltar às atividades que adora, ficará feliz por ter tomado as medidas necessárias para praticar um controle de peso saudável de maneira segura e sustentável.

CAPÍTULO 2 Como os óleos essenciais podem ajudar no controle de peso?

Já sabemos que não existe uma solução única para o controle de peso; portanto, faz sentido que os óleos essenciais possam ser usados de várias maneiras para ajudar a manter um peso saudável. Enquanto você trabalha para controlar seu peso, as táticas específicas que você usa dependerão muito de seus próprios objetivos pessoais, seu estado de saúde individual e suas preferências quando se trata de comer, malhar e muito mais.

A natureza versátil dos óleos essenciais facilita a incorporação em seu estilo de vida e combina com seu próprio plano específico de nutrição e exercícios. Independente de seus objetivos, estado de saúde ou preferências, existem vários óleos que podem fornecer ajuda significativa em sua jornada de controle de peso.

Objetivos comuns

Embora não haja duas jornadas de perda de peso idênticas, existem muitos objetivos comuns entre aqueles que estão trabalhando para perder ou manter peso. Independente do seu objetivo final, se você deseja praticar um controle de peso saudável, provavelmente estará focando nos seguintes objetivos de alguma forma:

www.gotasdaterra.com

Pontos de foco do controle de peso
• Promover uma digestão saudável;
• Auxiliar/reforçar o metabolismo;
• Aumentar a motivação e o humor necessários para o exercício e um estilo de vida saudável;
• Controlar a fome e evitar comer demais;
• Manter uma rotina regular e sustentável de exercícios.

Então, como os óleos essenciais entram em cena? Acontece que os óleos essenciais podem ser uma parte útil de cada um desses pontos de foco e ajudar você a alcançar seus objetivos de controle de peso.

Digestão

Uma má digestão pode impedir-nos de absorver adequadamente as vitaminas e minerais que proporcionamos a nossos corpos, o que dificulta a obtenção dos nutrientes que precisamos e pode prejudicar nossos objetivos de controle de peso. Além de interferir no controle de peso, a má digestão também pode nos deixar desconfortáveis e completamente infelizes, tornando ainda mais difícil fazer coisas como exercitar-se ou ser ativo.

Normalmente, comer alimentos saudáveis, ricos em fibras e nutrientes e beber quantidades adequadas de água, pode fazer maravilhas para a digestão. No entanto, às vezes precisamos de uma ajudinha extra. Com compostos químicos exclusivos que podem ajudar a promover uma digestão saudável, alguns óleos essenciais podem ser uma ferramenta útil para ajudar no processo de digestão.*

Ao usar óleos essenciais com benefícios digestivos, você pode ajudar seu corpo a funcionar como deveria e se preparar para um melhor resultado com seus objetivos de controle de peso.*

Metabolismo

www.gotasdaterra.com

Nosso metabolismo, ou taxa metabólica, pode ser definido como uma série de reações químicas no corpo que "quebram" os alimentos e os transformam em energia. O metabolismo de um indivíduo tem uma conexão direta com sua capacidade de controlar o peso. Embora a taxa em que nossos corpos queimam calorias ou usam energia tenha muito a ver com genética, ainda há muito que podemos fazer para controlar como nosso metabolismo afeta nosso peso.

Independente do seu peso inicial ou objetivo final, quanto maior a sua taxa metabólica, mais calorias você queima por hora e mais fácil é controlar o seu peso. Você descobrirá que existem vários óleos essenciais que são úteis para reforçar um metabolismo saudável.*

Motivação e humor

Grande parte do processo de controle de peso está relacionada à energia e humor. Quando sentimos preguiça ou falta de entusiasmo, pode ser difícil nos movimentar e seguir uma rotina de exercícios regulares. Da mesma forma, quando nos sentimos tristes, desanimados ou desmotivados, podemos achar mais desafiador permanecer comprometido com um plano de refeições, encontrar a motivação para malhar e, às vezes, até mesmo nos preocupar com a nossa jornada de perda de peso.

Quando tomados internamente ou difundidos aromaticamente, alguns óleos essenciais podem ajudar a dar o impulso energético necessário antes de um treino ou de um longo dia de trabalho em direção às nossas metas de controle de peso. Outros óleos essenciais podem ser usados para animar, acalmar, energizar ou aliviar emoções quando precisamos de mais equilíbrio emocional em nossas vidas, a fim de manter o controle de nossos objetivos.

* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Exercícios

Quando você está trabalhando em direção às suas metas de controle de peso, aumentar sua atividade física ajudará a apoiar seus esforços. Não apenas será importante se exercitar regularmente, mas você também precisará cuidar do seu corpo após o exercício, durante o período de descanso e recuperação. Junto com os benefícios internos e aromáticos, os óleos essenciais apresentam benefícios tópicos significativos que podem ser úteis ao se exercitar.

Muitos óleos essenciais têm propriedades que aquecem ou resfriam, que ajudam a relaxar o corpo quando aplicados topicamente. Eles podem ser aplicados antes ou depois de um treino para proporcionar ao corpo o reforço que ele precisa. Outros óleos essenciais podem ajudar a criar sensações de respiração limpa e vias aéreas abertas, outra ferramenta útil durante o treino. Como mencionado, muitos óleos essenciais podem ser usados para criar um ambiente energizante ou animador, que pode ser muito útil para colocar você no estado de espírito certo antes, durante ou após o exercício.

www.gotasdaterra.com

Óleos essenciais que são úteis para o controle de peso

Ao iniciar sua jornada de perda de peso, você deverá escolher os óleos essenciais que podem ser úteis para digestão, metabolismo, motivação, exercício e outras áreas. Então, quais óleos são os melhores?

Dê uma olhada nas seguintes sugestões de óleos com propriedades e características químicas que podem te dar uma vantagem durante o controle de peso.

Digestão

Os seguintes óleos essenciais são conhecidos por auxiliar a digestão saudável:*

Black Pepper	Cilantro	Ginger
Cardamom	Cumin	Peppermint
Cassia	Fennel	Petitgrain

Metabolismo

Quando usados adequadamente, esses óleos essenciais podem promover um metabolismo saudável:*

Bergamot	Cassia	Lime
Black Pepper	Grapefruit	Thyme

Motivação

A difusão de qualquer um dos seguintes óleos essenciais pode ajudar a criar um ambiente animador e energizante para quando você precisar de um impulso de entusiasmo ou motivação para se exercitar:

Cypress	Helichrysum	Tangerine
Ginger	Peppermint	Siberian Fir

*Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Exercícios

Use qualquer um dos seguintes óleos essenciais na pele para ajudar a relaxar os músculos antes ou depois do exercício:

Cassia†	Lemongrass†	Wintergreen†
Frankincense	Peppermint†	Ylang Ylang

Quando você deseja promover uma sensação de respiração limpa durante o exercício, inspire, difunda ou aplique topicamente qualquer um dos seguintes óleos essenciais antes do treino:

Cardamom	Eucalyptus†	Tea Tree
Douglas Fir	Lavender	Peppermint†

†Esses óleos essenciais devem ser diluídos antes da aplicação tópica, principalmente quando usados em peles jovens ou sensíveis.

Outros óleos essenciais para controle de peso

Existem alguns óleos essenciais que serão realmente "essenciais" durante a sua jornada de controle de peso, devido à sua composição química e benefícios exclusivos para o corpo. Você vai querer ter os seguintes óleos à mão enquanto trabalha para atingir suas metas de controle de peso.

Grapefruit

Benefícios

- Pode ser difundido para ajudar a aumentar a motivação enquanto você faz dieta ou tenta perder peso.
- Pode ser tomado internamente para ajudar a reforçar um metabolismo saudável.*
- Ajuda a melhorar o humor.

Lime

www.gotasdaterra.com

Benefícios

- Auxilia um controle de peso saudável.*
- Reforça um metabolismo saudável.*
- Quando tomado internamente, pode reforçar níveis saudáveis de açúcar no sangue e o colesterol já na faixa normal.*

Thyme

Benefícios

- Quando tomado internamente, pode contribuir para melhorar a saúde geral em conjunto com uma melhor dieta e um regime de exercícios.*
- Limpeza do trato gastrointestinal e do sistema digestivo.*
- Pode ajudar a reforçar o metabolismo saudável e o controle de peso.*

* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

DigestZen®

Inclui: *Peppermint, Ginger, Coriander, Fennel*

Benefícios

- Proporciona uma maneira saudável, natural e suave de aliviar uma dor de estômago.*
- Ajuda a manter um trato gastrointestinal saudável.*
- Útil para manter um sistema digestivo saudável.*

Slim & Sassy® *Mistura Metabólica*

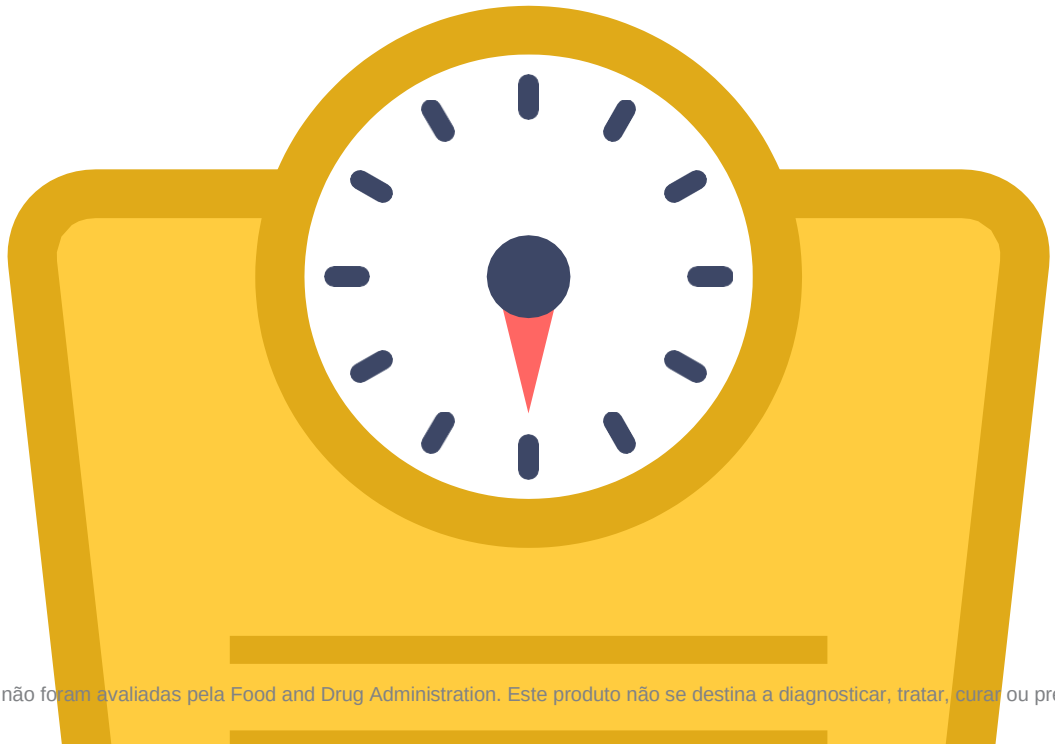
Inclui: *Grapefruit, Lemon, Ginger, Peppermint, Cinnamon Bark*

Benefícios

- Promove um metabolismo saudável.*
- Ajuda a controlar a fome.*
- Acalma o estômago.*
- Ajuda a promover um humor positivo.
- Pode ser tomado internamente antes de se exercitar para um impulso revitalizante.
- Pode ser consumido antes das refeições para ajudar a controlar o apetite e evitar comer demais.*

Agora que discutimos alguns dos melhores óleos essenciais para o controle de peso, vamos aprender um pouco mais sobre como usá-los durante o dia-a-dia para ajudar você a alcançar seus objetivos.

www.gotasdaterra.com



* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

CAPÍTULO 3 Ideias de uso

www.gotasdaterra.com

Como os óleos essenciais podem ser usados como parte de um programa de controle de peso?

Depois de entender as propriedades e os benefícios que os óleos essenciais têm a oferecer, você está pronto para incorporá-los ao seu programa de controle de peso. Quando você se esforça todos os dias para comer direito, se exercitar e manter o controle de seus objetivos de perda de peso, os óleos essenciais podem ajudar a tornar as coisas um pouco mais fáceis.

Uso diário

Manhã

- Difundir óleos essenciais animadores ao se preparar para o dia vai ajudar você a se sentir motivado e pronto para alcançar suas metas de controle de peso.
- Adicione duas gotas de óleo Thyme a uma cápsula vegetal e engula para reforçar o metabolismo saudável e o controle de peso.*
- Ao fazer o seu smoothie matinal, adicione duas gotas do óleo Slim & Sassy® para ajudar em seus esforços de controle de peso.*
- Esfregue o óleo Peppermint no peito antes do treino matinal para produzir uma sensação energizante e promover vias aéreas limpas ao se exercitar.

Tarde

- Difundir o óleo Grapefruit em sua mesa no trabalho ou em casa, enquanto faz dieta ou tenta perder peso, para aumentar a motivação quando sentir vontade de comer algo pouco saudável de tarde.
- Para manter-se hidratado e auxiliar o controle de peso saudável e o metabolismo, coloque algumas gotas de óleo Lime na água.*
- Quando se sentir com preguiça à tarde, tenha um impulso de energia colocando uma gota de óleo essencial como Wild Orange nas palmas das mãos, coloque as mãos sobre o nariz e inspire profundamente.
- Se você estiver tentando evitar bebidas açucaradas e refrigerantes, tente adicionar à sua água óleos essenciais como Lemon, Grapefruit, ou Lime para dar um sabor extra.

* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

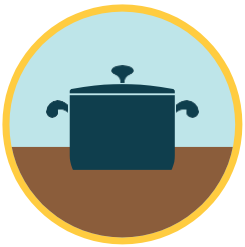
Anoitecer

- Antes de jantar, consuma a Mistura Metabólica Slim & Sassy® para ajudar a controlar o apetite e evitar comer demais.*
- Se você costuma comer alimentos não saudáveis depois do jantar, tente mascar um pedaço de chiclete Slim & Sassy® quando sentir vontade de comer alimentos não saudáveis.
- Se você gosta de se exercitar à noite, adicione Slim & Sassy® à água e beba antes de se exercitar para obter um impulso revitalizante de energia.*
- Adicione o DigestZen® à água ou ao chá para ajudar a promover um trato gastrointestinal saudável.*

Noite

- Se você se sentir enrijecido com o treino, aplique óleos essenciais como Wintergreen, Lemongrass ou Cassia nos músculos e massageie suavemente para um alívio relaxante.
- Após o jantar, considere adicionar algumas gotas de óleos essenciais como Frankincense ou Ylang Ylang em um banho quente para ajudar a relaxar e se preparar para dormir.
- Para promover uma boa noite de sono que ajudará o corpo a se recuperar, difundir óleos essenciais como Lavender e Clary Sage no quarto.

Cozinhar



O uso de óleos essenciais para cozinhar não apenas permite infundir sabores potentes e deliciosos em seus alimentos e bebidas, mas também permite que você aproveite os benefícios internos que os óleos essenciais têm a oferecer. Ao adicionar óleos essenciais que foram aprovados para uso interno à sua comida, você pode experimentar os benefícios que eles possuem para o controle de peso de maneira simples e saborosa.

Aqui estão algumas ideias divertidas para incorporar óleos essenciais em seus hábitos alimentares saudáveis:

www.gotasdaterra.com

BOLINHAS DE WILD ORANGE

INGREDIENTES

1 xícara de coco ralado, dividida
1 xícara de manteiga de amêndoa
1 xícara de cranberries secas
½ xícara de mel
½ colher de chá de sal
2 colheres de sopa de sementes de chia
3 gotas de óleo Wild Orange

MODO DE FAZER:

1. Coloque todos os ingredientes em um mixer, reservando apenas meia xícara de coco ralado em uma tigela à parte.
2. Adicione o óleo essencial.
3. Misture até ficar bem incorporado.
4. Faça bolinhas e cubra com a outra metade da xícara de coco ralado.
5. Guarde na geladeira.

* Estas declarações não foram avaliadas pela Food and Drug Administration. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

GRANOLA DE AMÊNDOA E CANELA

INGREDIENTES
4 xícaras de aveia em flocos
2 xícaras de coco ralado sem açúcar
1 ½ xícaras de amêndoas cortadas
2 colheres de sopa de sementes de chia
¼ xícara de farinha de sementes de linhaça
1 colher de chá de sal
1 xícara de cerejas secas
1 xícara de cranberries secas
1 xícara de mel
¼ xícara de xarope de bordo
½ xícara de óleo de coco
10 gotas de óleo Cinnamon Bark

MODO DE FAZER:
1. Pré-aqueça o forno a 160°C.
2. Em uma tigela grande de vidro, misture a aveia, o coco ralado, as amêndoas cortadas, as sementes de chia, a farinha de semente de linhaça e o sal. Mexa para incorporar.
3. Em uma panela pequena, em fogo médio, derreta o mel, o xarope de bordo e o óleo de coco juntos.
4. Despeje a mistura líquida sobre a mistura de aveia. Adicione o óleo essencial. Mexa até ficar bem incorporado.
5. Despeje a mistura em uma forma grande de metal e coloque no forno.
6. Mexa a granola a cada 10 minutos para ajudá-la a assar uniformemente.
7. Asse por 30-40 minutos ou até a granola ficar dourada. Quando estiver pronta, retire do forno e deixe esfriar.
8. Adicione cerejas secas e cranberries. Guarde em recipiente hermético.

www.gotasdaterra.com

SMOOTHIE VERDE

INGREDIENTES
2 xícaras de couve orgânica
2 xícaras de frutas vermelhas orgânicas congeladas
1 cenoura orgânica grande, banana ou abacaxi a gosto
2–3 xícaras de água
1 gota de óleo Wild Orange

MODO DE FAZER:
1. Bata todos os ingredientes no liquidificador em velocidade alta até ficar homogêneo.

Exercício diário

Independente do tipo de programa de exercícios que você prefira, os óleos essenciais podem ser usados para tornar seu treino mais bem-sucedido e mais agradável. Não importa se você está correndo, praticando esportes com seus amigos ou levantando pesos na academia, há algumas coisas que ajudarão a melhorar seu treino. Manter-se hidratado, permanecer alerta e motivado, manter a sensação de respiração limpa, proporcionar apoio aos músculos, massagear o corpo e ter tempo para descansar e relaxar são apenas algumas coisas que ajudarão você a ter um treino melhor.

Aqui estão algumas sugestões de óleos essenciais que você vai querer usar antes, durante ou após o treino para obter o máximo sucesso:

Manter-se hidratado
Se você tiver problemas para beber bastante água para manter-se hidratado, tente adicionar óleos essenciais como **Lime**, **Grapefruit** ou **Wild Orange** para dar mais sabor à sua água e manter você bebendo-a durante todo o dia.

Permanecer alerta e motivado
Para ter um treino seguro, você precisa estar alerta e motivado. Permaneça alerta e motivado durante todo o treino, difundindo óleos essenciais como **Cypress**, **Tangerine** ou **Siberian Fir**. Você também pode aplicar óleos essenciais, como **Peppermint** ou **Wintergreen** no pescoço, no peito ou nas têmporas para ajudar a se sentir alerta ao se exercitar.

Promover uma sensação de respiração limpa
Independente do tipo de treino que você está fazendo, é importante poder ter uma sensação de respiração limpa e profunda. A aplicação de óleos essenciais como **Eucalyptus** e **Melaleuca** no peito antes do treino pode ajudar a promover uma sensação de vias aéreas abertas e respiração fácil durante o exercício.

Proporcionar apoio aos músculos
Se você precisa alongar antes da atividade física ou deseja dar atenção especial a certas áreas do corpo após um treino, você pode massagear óleos essenciais, como **Peppermint**, **Wintergreen** ou **Ylang Ylang** na pele para ajudar essas áreas.

Massagear
Para muitas pessoas, a massagem é uma parte útil da recuperação pós-treino. Se você recebe uma massagem profissional de um massoterapeuta, ou simplesmente opta por massagear determinadas áreas do corpo após o exercício, os óleos essenciais podem melhorar sua experiência de massagem, aliviando os músculos. Tente usar óleos como **Lemongrass**, **Frankincense** ou **Cassia** para proporcionar aos músculos uma massagem relaxante.

Descansar, relaxar e combater a fadiga
Sem descanso adequado após um treino, seu corpo ficará mais propenso a ficar sobrecarregado. Use óleos essenciais calmantes e relaxantes como **Ylang Ylang**, **Bergamot** ou **Lavender** para ajudar no descanso, relaxamento e sono após um treino pesado.

www.gotasdaterra.com

CAPÍTULO 4 Manter hábitos saudáveis de controle de peso ao longo do tempo

É extremamente gratificante quando você começa a ver os resultados provenientes de esforços dedicados ao controle de peso. Embora seja ótimo encontrar um plano de refeições, um programa de exercícios e outras táticas de controle de peso que funcionem para você, todos sabemos como é difícil encontrar algo sustentável. Devido à dedicação necessária para controlar o peso, pode ser um desafio manter nossos esforços por um longo período de tempo.

Se você deseja manter hábitos saudáveis ao longo do tempo e permanecer fiel às suas metas de controle de peso, existem algumas táticas que podem ajudar.

Como posso manter hábitos saudáveis de controle de peso ao longo do tempo?

- Mude sua atitude
- Tenha uma dieta nutritiva
- Adote um estilo de vida ativo
- Não se esqueça de descansar e controlar os níveis de estresse

MUDE SUA ATITUDE

Perder peso é mais do que apenas um desafio físico - é um grande desafio para a mente. Uma razão pela qual as pessoas têm dificuldade em manter seus hábitos de controle de peso é porque começam com uma visão negativa da perda de peso, alimentação saudável ou exercícios. Quem teme cada porção de uma refeição saudável, ou sente uma nuvem negra de negatividade pairando no ar toda vez que se exercita, terá dificuldade em manter o controle de peso. Muitas pessoas aguentam essas atividades enquanto trabalham para alcançar um determinado peso e, quando atingem o número desejado, voltam a hábitos que dificultam a manutenção do peso alcançado.

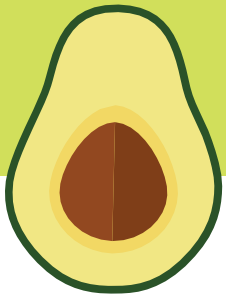
Em vez de ver o controle de peso como algo negativo que te impede de comer a comida que você quer ou te obriga a suportar exercícios miseráveis todos os dias, pense no controle de peso como uma mudança no estilo de vida. Se você pensar apenas nos seus hábitos de controle de peso como um desconforto temporário até que atinja sua meta de peso, será difícil manter esses hábitos.

Nosso corpo muda constantemente e, sem uma dieta saudável e exercícios físicos, não podemos esperar que nosso peso fique estacionado assim que atingirmos um número com o qual estamos felizes. Em vez disso, podemos mudar nossa atitude. Por exemplo, podemos encontrar alimentos saudáveis de que gostamos e exercícios que nos desafiam e nos entusiasmam. Podemos nos concentrar no fato de que, com hábitos mais saudáveis, podemos nos sentir melhor, viver mais e ter uma qualidade de vida mais alta. Podemos parar de ver o controle de peso como algo restritivo e vê-lo como algo que nos proporciona novas oportunidades e benefícios. Ao mudar sua perspectiva para que suas táticas de controle de peso se tornem um modo de vida, você terá uma atitude melhor sobre essas atividades - aumentando a probabilidade de mantê-las ao longo do tempo.

www.gotasdaterra.com

Dicas para mudar sua atitude em relação ao controle de peso:

- **Defina metas alcançáveis.** Se você definir metas inalcançáveis, ficará frustrado quando não vir resultados e vai querer desistir.
- **Cerque-se de pessoas positivas.** As pessoas que têm uma atitude positiva e querem te ajudar em sua jornada tornarão mais fácil manter seus esforços.
- **Acompanhe seu progresso.** Use tabelas ou diários para registrar seus sucessos e lembre-se de quão longe você chegou quando você vacilar ou se sentir desencorajado
- **Estabeleça um sistema de suporte.** Ter um colega de treino ou alguém para acompanhar seu progresso ajudará a te manter responsável e te encorajar a continuar quando estiver tentado a desistir.



TENHA UMA DIETA NUTRITIVA

Pode ser fácil encontrar uma dieta que nos ajude a perder peso, mas depois de um tempo, ficamos cansados de comer as mesmas coisas repetidamente e achamos que não conseguimos manter a dieta. Além disso, muitas dietas são tão restritivas que as pessoas ficam com fome ou infelizes com a comida a maior parte do tempo, dificultando a manutenção da dieta por um longo período de tempo.

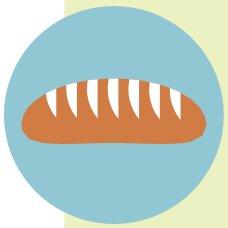
Existem muitos tipos diferentes de dietas que se enquadram na categoria "saudável" e simplesmente existem algumas que não funcionam para algumas pessoas da mesma forma que para outras. Em vez de se concentrar em um plano de dieta complicado ou na mais recente dieta da moda, concentre-se em proporcionar nutrientes ao corpo. Quando você alimenta seu corpo com uma dieta nutritiva, ele pode usar esses nutrientes para se tornar mais forte e saudável e produzir energia.

Independente do tipo de dieta saudável você decida seguir, existem alguns princípios básicos que ajudarão você a manter uma alimentação saudável ao longo do tempo:

- Controle as porções. Tente comer alimentos saudáveis em quantidades adequadas, divididas ao longo do dia, em vez de sobrecarregar o corpo em uma única porção.
- Planeje com antecedência. Para obter doses corretas de nutrientes nas porções de tamanhos adequados durante cada refeição que comemos, precisaremos planejar, fazer compras e pensar com antecedência.
- Evite alimentos processados. Nosso corpo geralmente não sabe o que fazer com alimentos ultraprocessados. Embora nos façam sentir cheios, os alimentos processados podem nos deixar desnutridos.

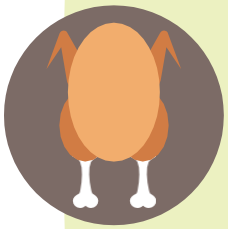
Elementos de uma dieta saudável

Embora sua dieta dependa muito de seu tipo específico de corpo, de como seu corpo funciona e de seus objetivos específicos de perda de peso, existem alguns elementos que devem existir em qualquer dieta saudável.



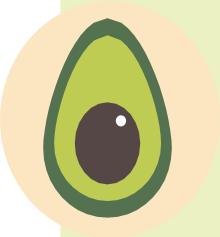
Carboidratos

Encontrados em muitas frutas, vegetais e grãos, os carboidratos são a principal fonte de energia para o corpo. Devemos comer carboidratos nutritivos, como frutas e legumes, que também são ricos em fibras para ajudar o sistema digestivo. Sem carboidratos, estamos privando o corpo da energia necessária para realizar atividades ao longo do dia.



Proteínas

O consumo de proteínas nos ajuda a desenvolver músculos magros e ajuda no crescimento e reparo muscular, desenvolvimento de tecidos e produção de glóbulos vermelhos. Além disso, as proteínas ajudam na saciedade, permitindo que nos sintamos mais cheios por mais tempo.



Gorduras saudáveis

Embora algumas pessoas achem que todas as gorduras são ruins para o corpo, existe algo como as "gorduras saudáveis". Essas gorduras saudáveis são essenciais para o corpo, a fim de absorver certas vitaminas e nutrientes. Sem gorduras em nossa dieta, não conseguiremos absorver nutrientes de maneira saudável. Gorduras saudáveis podem proteger as células e os órgãos, ajudar na função cerebral e promover uma pele brilhante. Quando consumidas em quantidades adequadas, as gorduras saudáveis também podem fornecer suporte hormonal, reforçar o sistema imunológico e suprimir o excesso de inflamação. Podemos obter a nossa dose diária de gorduras saudáveis a partir de óleos vegetais, abacates, nozes e peixes.

www.gotasdaterra.com

Água

Frequentemente subestimada, a água é uma fonte importante e vital que precisamos em nossa dieta diária - não importa que tipo de alimentos estamos ingerindo. Sem quantidades adequadas de água, podemos ficar desidratados. A desidratação pode causar dores de cabeça, falta de energia, ganho de peso, incapacidade de limpar o organismo, uma resposta imunológica fraca, função cognitiva reduzida e muito mais.

Ao tentar perder peso, é uma boa ideia beber um copo de água antes de uma refeição para te ajudar a se sentir mais cheio e reduzir o apetite. Você também pode deixar de consumir muitas calorias trocando o suco ou refrigerante pela água.

ADOTE UM ESTILO DE VIDA ATIVO

Em vez de ver o exercício como um elemento único em sua jornada de controle de peso, tente adotar um estilo de vida mais ativo em geral. Se você não gosta de se exercitar, seja criativo com seus exercícios. Tente subir as escadas em vez de usar o elevador ou trabalhe em pé em sua mesa por alguns períodos durante o dia. Pense em atividades divertidas que você pode fazer para que você se movimente. Depois que você conscientemente optar por ser mais ativo em outros aspectos da sua vida, será mais fácil manter seus esforços físicos ao longo do tempo.

www.gotasdaterra.com

Aqui estão algumas dicas que ajudarão você a adotar um estilo de vida mais ativo:

- Encontre uma atividade que você goste. É mais provável que você se exercite se escolher uma atividade que gosta - e não algo que teme. Seja ioga, mountain bike ou ir à academia, encontre um treino que você realmente goste, e ele parecerá mais divertido e menos parecido com uma obrigação.
- Reserve um horário para o exercício. Em nosso mundo agitado, o exercício geralmente fica em segundo plano. Reserve um tempo na sua programação diária e semanal para se exercitar, para não pular esse elemento importante de um estilo de vida saudável.
- Diversifique. Muitas rotinas de treino não são sustentáveis porque se tornam chatas e monótonas. Tente escolher diferentes tipos de exercícios, diferentes locais e até diferentes horários do dia para se exercitar, a fim de manter as coisas interessantes e evitar a monotonia.

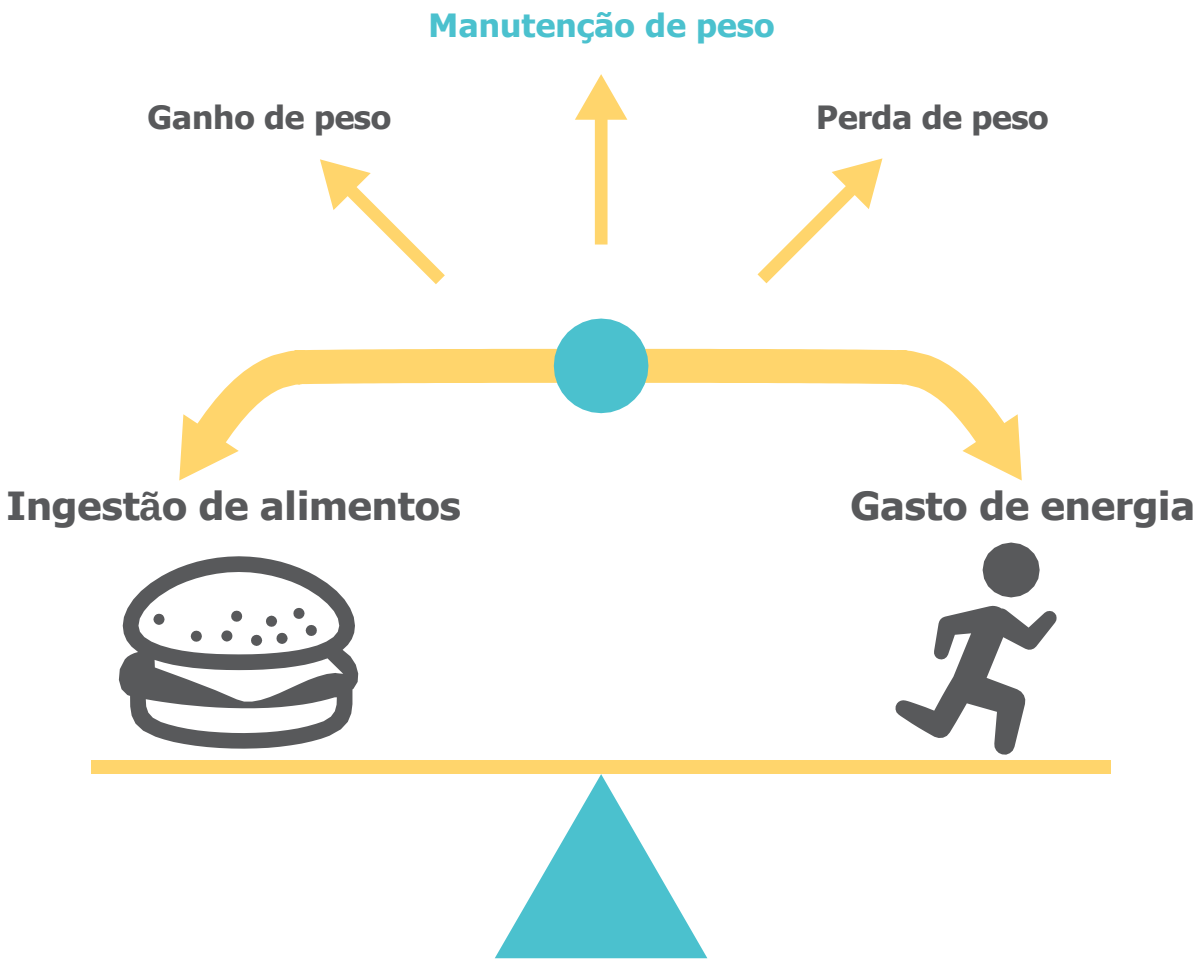
Equilíbrio energético

Sabemos que atingir e manter uma meta de peso não se limita apenas a dietas ou programas de exercícios específicos, mas a cultivar um estilo de vida saudável. Manter um peso com o qual você se sinta confortável exige que você preste atenção ao seu equilíbrio energético. Seu equilíbrio energético se refere a quanta energia você está consumindo versus quanta energia você está usando. Nós consumimos energia através de alimentos e líquidos todos os dias. Usamos energia quando nos movimentamos e realizamos nossas atividades diárias. Você sabia que podemos gastar energia (e queimar calorias) quando fazemos coisas simples como respirar, descansar, nos mexer e até mesmo digerindo nossa comida? E, é claro, gastamos maiores quantidades de energia durante atividades como nos movimentar e exercitar.

Se você quer perder peso, deve manter um estado de equilíbrio energético negativo. Em outras palavras, você precisará consumir menos energia do que usa. Se você consumir menos energia do que gasta, seu corpo perde peso. Se você ingerir mais energia do que seu corpo gasta, ganhará peso.

Consumo de energia: os alimentos e líquidos que consumimos

Gasto de energia: ao movimentar-se e queimar calorias



www.gotasdaterra.com

NÃO SE ESQUEÇA DE DESCANSAR E CONTROLAR OS NÍVEIS DE ESTRESSE

Descanse e durma

Mesmo os melhores esforços para se exercitar e comer de forma saudável não significam muito se não dermos a nossas mentes e corpos a oportunidade de descansar e se recuperar. Descansar o corpo após um treino pesado é essencial para dar tempo aos músculos e ao sistema nervoso central para que sejam reparados, permitir que o corpo se recupere e tenha a energia necessária para o próximo treino. Quando descansamos, permitimos que os nutrientes que obtivemos de alimentos saudáveis nutram o corpo e se preparem para outro dia de vida saudável.

Além de descansar e relaxar após um dia normal ou após um treino, precisamos dormir adequadamente. Sem um sono adequado e regular, nosso corpo não será capaz de acompanhar as demandas de um estilo de vida saudável e começaremos a nos sentir deprimidos. Dormir adequadamente nos permite recarregar todas as noites. Enquanto dormimos, os sistemas do corpo se recuperam, nosso cérebro processa informações, nossos músculos e células do corpo relaxam e outros processos importantes ocorrem. Se proporcionarmos a nossos corpos e mentes um sono inadequado, será difícil manter nossos esforços de controle de peso.

www.gotasdaterra.com

Controle o estresse

O controle de peso é tanto um desafio mental quanto físico. Não podemos cuidar adequadamente de nosso corpo se estivermos estressados demais. Muitas vezes, as pressões de nossos empregos, responsabilidades familiares, problemas financeiros, questões médicas e outros problemas podem pesar tanto sobre nós que nosso estresse começa a afetar negativamente nossa saúde. Sem uma maneira saudável de lidar com o estresse, nossos corpos e mentes se desgastarão e será difícil manter nossos hábitos saudáveis.

Felizmente, o exercício pode aliviar o estresse e, se estivermos dormindo o suficiente, isso pode nos ajudar a sentir menos estresse durante o dia. Se você se sente sobrecarregado com o estresse, pode demorar um pouco para encontrar soluções para te ajudar a desestressar. Para algumas pessoas, desestressar inclui um tempo sozinho e o autocuidado, para outras pode incluir exercícios e, para outras, pode exigir aconselhamento, terapia ou conversar com amigos. Independente do que você escolher fazer, esteja sempre ciente do efeito prejudicial que o excesso de estresse pode ter sobre um estilo de vida saudável e, inversamente, como lidar adequadamente com o estresse pode levar a uma vida mais saudável.

Agora que você entende a importância do controle de peso, alguns dos obstáculos à perda de peso, o impacto simples e poderoso de se comer direito e se exercitar e o poder dos óleos essenciais para controlar seu peso, você está pronto para encontrar o sucesso em sua própria jornada de perda de peso.

Com a atitude certa, objetivos alcançáveis, a simplicidade de exercitar-se, a alimentação saudável e uma pequena ajuda extra dos óleos essenciais, você poderá alcançar suas aspirações de controle de peso de uma maneira feliz e saudável.

www.gotasdaterra.com