



Yamily Benigni

Emagrecer CERTO

RECEITAS SAUDÁVEIS PARA
PERDER PESO SEM PERDER O PRAZER

Academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Yamily Benigni

Emagrecer CERTO

RECEITAS SAUDÁVEIS PARA
PERDER PESO SEM PERDER O PRAZER

FOTOGRAFIA
LEILIANE VALADARES

Academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Yamily Benigni, 2021
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021
Todos os direitos reservados.

PREPARAÇÃO: Fernanda França
REVISÃO: Nine Editorial
PROJETO GRÁFICO E CAPA: Nine Editorial
IMAGENS DE CAPA E DE MIOLLO: Leiliane Valadares

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Benigni, Yamily
Emagrecer certo / Yamily Benigni. – São Paulo: Planeta,
2021.
216 p. il. color

ISBN 978-65-5535-403-4

1. Saúde 2. Bem-estar 3. Alimentação – Saúde
4. Emagrecimento I. Título

21-1908

CDD 613

Índices para catálogo sistemático:
1. Saúde e bem-estar

2021. Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Sumário

INTRODUÇÃO	13
POR ONDE COMEÇAR?	16
COMO TER UMA BOA ALIMENTAÇÃO E EMAGRECER	23
CARDÁPIO PARA 14 DIAS	29
COMO USAR ESTE LIVRO	35

Receitas básicas para economizar

RICOTA FRESCA E COTTAGE CASEIRO	40
IOGURTE NATURAL E SKYR PROTEICO	42
CALDO DE LEGUMES.....	44
MOLHO DE TOMATE SEM AÇÚCAR	46
LEITES VEGETAIS.....	48
FERMENTO PARA BOLO.....	50

Academia

Café da manhã que satisfaz

AVEIA ASSADA COM PERA	54
PÃO DE SEMENTES FUNCIONAL	56
FAROFA DOCE	58
PANQUECA FUNCIONAL	60
MEXIDINHO DE TOFU	62
TORRADA COM AVOCADO E COGUMELOS SALTEADOS	64
PANQUECA DE COCO FÁCIL	66
CAFÉ DA MANHÃ PODEROSO	68
AÇÁI ENERGÉTICO NA TIGELA	70
MUESLI DE AVEIA EM 3 SABORES	72
PÃOZINHO DE AVEIA NA FRIGIDEIRA	74
GRANOLA PRÁTICA CASEIRA	76

Saladas e Sopas leves

LEGUMES À PROVENÇAL.....	80
SALADA DE BRÓCOLIS.....	82
VINAGRETE DE MANGA.....	84
TABULE DE COUVE-FLOR.....	86
ROLINHOS DE BERINJELA COM COGUMELOS	88
SOPA VERDE EMAGRECEDORA	90
VAGEM COM MISSÔ E GENGIBRE	92
CARPACCIO DE BETERRABA E PALMITO	94
SALADA DE FEIJÃO-FRADINHO	96
SALADA MEDITERRÂNEA COM GRÃO-DE-BICO.....	98
SOPA DE CENOURA COM GENGIBRE	100
BATATA-DOCE ASSADA COM SALSA VERDE.....	102
MOLHOS PARA SALADAS	104

Almoço e Jantar

CAFTAS COM MOLHO DE IOGURTE	108
PEITO DE FRANGO RECHEADO COM ALHO-PORÓ	110
ESPETINHO DE QUEIJO COALHO	112
OVOS RANCHEIROS.....	114
TACOS LOW-CARB	116
PIZZA VAPT-VUPT	118
BOLINHO DE ABOBRINHA FÁCIL.....	120
FRANGO PIRI-PIRI COM PURÊ DE BATATA-DOCE.....	122
ALMÔNDEGAS RECHEADAS AO MOLHO DE TOMATE	124
PIMENTÃO RECHEADO.....	126
RECHEIO DE QUINOA.....	126
RECHEIO DE FRANGO	126
PEIXE COM CROSTA DE CASTANHAS	128
BURGUER DE LENTILHAS	130
OMELETE DE FORNO COM LEGUMES	132
QUICHE RÚSTICA	134
FEIJOADA VEGETARIANA E COUVE REFOGADA.....	136
NHOQUE DE ABÓBORA SEM GLÚTEN	138
PESTO GENOVÊS.....	140
STIR-FRY DE VEGETAIS	142
ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM LEGUMES.....	144
LASANHA DE FRANGO COM ABOBRINHA	146
SANDUÍCHE DE FRANGO	148
WRAP VEGETARIANO	150
FALÁFEL PRÁTICO	152

Lanches e snacks saudáveis

BARRINHA DE AVEIA (SEM COZINHAR)	156
FLAPJACK	158
COOKIES DE CASTANHA-DO-PARÁ	160
TORTA DE PALMITO SEM GLÚTEN	162
BOLO DE CENOURA COM AVEIA	164
BOLO DE BANANA INVERTIDO COM ESPECIARIAS.....	166
BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ	168
SEQUILHOS DE COCO.....	170
COOKIES DE AVEIA E CACAU.....	172
PARFAIT PERFEITO.....	174
MUFFIN INTEGRAL COM RECHEIO DE AMENDOIM	176
BROWNIE LOW-CARB.....	178

Doces e bebidas

CRÈME BRÛLÉE LIGHT	182
BANANA CARAMELADA COM CASTANHA-DO-PARÁ.....	184
BEIJINHO DE DAMASCO COM LIMÃO	186
CAJUTELLA.....	188
BRIGADEIRO DE CASTANHA-DE-CAJU	190
FROYO COM COULIS DE FRAMBOESA	192
SALADA DE FRUTAS REFRESCANTE	194
GRANITA DE MELÃO COM GENGIBRE	196
TORTINHA DE LIMÃO	198
LIMONADA DE HIBISCO	200
SUCHÁ TROPICAL PARA DESINCHAR.....	202
SHAKES SAUDÁVEIS	204
TÔNICOS NATURAIS	206
INFUSÃO ANTIESTRESSE.....	208
BEBIDINHA ANTI-INFLAMATÓRIA	210

POR ONDE COMEÇAR?

Muitas vezes essa é a pergunta que vem em nossa mente quando pensamos em melhorar a alimentação. A vida frenética que levamos hoje nos faz recorrer a informações na internet que muitas vezes são contraditórias. Com isso não sabemos ao certo qual caminho seguir e tentamos sempre escolher o caminho mais fácil, que achamos ser aquela dieta da moda ou aquele remédio “miraculoso”.

Para você começar com o pé direito, quero trazer uma solução prática e objetiva, sem muito blá-blá-blá, para ajudar você a ter um estilo de vida mais saudável a partir de uma educação alimentar. Quero que essa seja uma solução que possa praticar no dia a dia, para melhorar a sua alimentação e ter o peso que deseja.

Tudo o que apliquei na minha reeducação alimentar eu apresento aqui neste livro e, acredite, é mais simples do que você imagina. Agora você vai poder aplicar o tim-tim por tim-tim e fazer uma reeducação sem dietas, sem restrições e com muita leveza.

Eu gosto de pensar em mudanças como um projeto de vida que precisa seguir três passos: **planejar**, **organizar** e **agir**. Aqui neste livro já deixei preparadas duas dessas fases: **planejar**, com as dicas para iniciar a sua reeducação e **organizar**, com um modelo de cardápio e receitas. Tudo o que você precisa fazer é **agir** e começar a se reeducar.

Mesmo que você já tenha visto alguns dos ensinamentos apresentados a seguir, quero deixar claro que resolvi evidenciá-los neste livro por darem resultados e terem fundamentos científicos, mas lembre-se: você precisa aplicá-los.

São tantas dietas atualmente, que nem sabemos por onde começar, ficamos tão fissurados em emagrecer rápido que nos esquecemos de praticar a forma mais simples de eliminar peso. Talvez você já tenha ouvido falar em muito do que será apresentado aqui, mas tenha se esquecido de aplicar, e meu objetivo é lembrar que você já sabe emagrecer e tudo de que precisa é colocar em prática.

Prometo ser bem objetiva e logo vamos para a cozinha produzir receitas deliciosas e saudáveis.

VOCÊ PODE COMER DE TUDO, SIM!

Reeducação alimentar não é dieta, é um estilo de vida em que você não deve se privar de nada. Eu já tentei várias dietas que trouxeram resultados rápidos, mas nem um pouco duradouros, e me encontrei em um ciclo vicioso pelo qual eu ganhava tudo o que eliminava. Isso ocorria por causa das restrições excessivas que cada dieta oferecia; algumas pessoas se dão superbem, outras (como eu) não conseguem se adaptar.

A maioria das pessoas ganha peso por excederem o seu consumo de calorias, isso quer dizer, elas consomem mais energia do que realmente gastam, e com o tempo acumulam peso sem perceber.

Uma forma descomplicada de controlar o peso é por meio do déficit de calorias, que é você gastar mais energia do que ingerir. Quando o consumo de calorias é menor do que gastamos, nosso corpo fica com um saldo negativo. Dessa forma, o corpo mobiliza a gordura estocada para nos fornecer a energia necessária, estimulando a diminuição do peso.

Para entender o déficit calórico, primeiro saiba que todo organismo é único e precisa consumir uma quantidade de calorias para sobreviver. Essa quantidade é conhecida como taxa metabólica basal (TMB), a necessidade de energia (em calorias) que seu corpo precisa para realizar as atividades diárias mesmo em repouso, e isso muda conforme a altura, a idade, o gênero e a movimentação física de cada um.

Por exemplo, se uma mulher de 70 kg consome 2 mil calorias diárias para manter seu peso, e de repente ela decide reduzir a ingestão calórica para 1700 calorias e, ainda, incluir caminhada toda manhã, essa conduta a levará à perda de peso, pois vai gerar um saldo negativo que a gordura estocada vai suprir.

Esse déficit calórico pode ser alcançado também por meio da prática de exercícios físicos que ajudam no gasto energético necessário para ocorrer o emagrecimento.

Por isso, volto a dizer, você pode comer de tudo, sim, e ainda assim emagrecer, desde que não consuma mais calorias do que você realmente gasta.

Para reforçar o que quero dizer, a Universidade Duke, nos Estados Unidos, realizou um estudo que comprova o sucesso do déficit calórico, em um projeto conhecido pela sigla CALERIE.¹

Esse estudo foi projetado para analisar os efeitos de redução calórica no corpo e durou por volta de dois anos. Todos os voluntários (com idades entre 21 e 50 anos) tiveram uma redução do seu peso em 10% com a prática da estratégia do déficit calórico; além disso, os voluntários apresentaram melhorias nas taxas de colesterol, na pressão arterial e também nos marcadores de risco de doenças cardiovasculares e da inflamação crônica.

Vale lembrar que antes de sair reduzindo a sua ingestão calórica, é importante que você saiba exatamente quanto é a sua taxa metabólica basal, ou seja, de quantas calorias o seu corpo precisa para funcionar. O ideal é que procure um nutricionista na sua cidade para que calcule isso para você. Existem também calculadoras on-line que ajudam a ter uma ideia.

Não é recomendado ingerir menos do que 1200 calorias por dia, pois dessa forma será difícil obter uma quantidade necessária de nutrientes para que seu corpo funcione de forma otimizada. Pouca ingestão calórica pode levar à perda de massa magra e a deficiências nutricionais, e não é isso que você quer, portanto, considere falar com um nutricionista.

1 <https://calerie.duke.edu/>

TENHA PELO MENOS TRÊS HORAS DE INTERVALO

Houve um momento em minha vida em que eu sentia vontade de comer de hora em hora ou de beliscar alguma coisinha o tempo todo; esse meu comportamento refletia toda vez que eu subia na balança, visto que eu ganhava peso em consequência de uma compulsão alimentar nunca diagnosticada.

Um dos grandes problemas de quem deseja emagrecer é justamente comer fora de hora, porque toda vez que comemos algo o alimento demanda uma resposta da insulina, que é um hormônio secretado pelo pâncreas e ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue.

Comer com frequência pode causar resistência a esse hormônio, a ponto que o organismo demande cada vez mais insulina para controlar esses picos de açúcar que ocorrem periodicamente. Isso pode possibilitar uma pré-diabetes ou margem ao aparecimento de outros problemas de saúde.

Assim, como podemos nos beneficiar usando essa estratégia de ter pelo menos três horas de intervalo entre uma refeição e outra?

Se você for uma pessoa que come de hora em hora, e decide se conter para não beliscar mais, o seu consumo de calorias vai reduzir e sua resposta à insulina também, já que você terá três horas de intervalo entre o consumo dos alimentos. Quando for comer, os alimentos escolhidos devem ser nutritivos e saciantes, assim, depois de um tempo, você vai perceber que só vai atrás de algo quando realmente sentir fome.

Algumas pessoas nomeiam essa estratégia de **comer de três em três horas**, mas eu prefiro chamá-la da estratégia de **intervalos de três horas**, pois se depois de três horas você não sentir fome, não faz muito sentido comer. Após três horas sem comer nada, é quando seus níveis de glicose no sangue começam a se normalizar e a partir daí você começa a sentir fome, e esse intervalo entre as refeições pode durar três, quatro ou cinco horas.

O ideal é você comer apenas quando tiver fome ou for recomendado pelo seu nutricionista. Isso é conhecido como comer intuitivamente, ou seja: você precisa escutar a sua fome biológica e, naquele momento, respeitar e honrar o seu apetite.

Entretanto, se essa não for a sua realidade e você já consegue ter intervalos longos em suas refeições, e mesmo assim você não consegue emagrecer, é importante observar a sua ingestão calórica ou consultar um endocrinologista para uma análise mais profunda.

BEBA ÁGUA

A água é essencial para o corpo funcionar muito bem. Ela melhora a elasticidade da pele, contribui para a saúde intestinal, é importante para diversas funções dos nossos órgãos vitais, para o metabolismo e auxilia na absorção e no transporte de nutrientes.

Manter uma boa hidratação é um passo importante na reeducação alimentar, porque evita que você confunda a sede com a fome, pois em alguns casos podemos achar que estamos com fome enquanto na verdade poderia ser apenas um sintoma de desidratação.

Um estudo na Universidade de Michigan² (Estados Unidos), com cerca de 10 mil adultos, apontou que 32,6% dos analisados tinham uma hidratação inadequada, e que isso estava relacionado com um índice de massa corporal mais elevado.

As recomendações de consumo podem variar para cada pessoa, sendo em média o sugerido de 2 a 2,5 litros de água por dia, o que equivale a tomar de 8 a 10 copos de 250 mL. Você pode se organizar deixando uma garrafinha com água na bolsa, mochila ou em sua mesa de trabalho para beber sempre que der vontade ou quando se lembrar, mesmo sem estar com sede. Você também pode configurar aplicativos ou o despertador de seu celular até ficar habituado a se hidratar.

Experimente adicionar sabor na água, como fatias de frutas e ervas frescas. Fatias de pepino, gengibre ou limão sempre foram meus favoritos e ajudam a melhorar a imunidade.

2 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27401419/>

MOVIMENTE-SE

O próximo passo é movimentar-se mais. Inclua rotinas de exercícios diários, nem que seja uma atividade simples como jardinagem, subir uma escada ou caminhar um pouco. Os exercícios devem fazer parte da rotina de qualquer pessoa, pois movimentar-se oferece vários benefícios, como proteger-se de algumas doenças crônicas, prevenir o excesso de peso e gastar calorias.

Manter uma rotina de exercícios nem sempre é fácil, então escolha uma modalidade que seja boa para você e que possa ser praticada pelo menos três vezes na semana.

Existem exercícios de baixo, médio e de alto impacto, sendo que esses de alto impacto exigem mais pulos e um desempenho de alta intensidade. Mas, claro, independentemente da intensidade, qualquer exercício contribui para você sair do sedentarismo.

Eu separei algumas modalidades de exercícios de baixo, médio e alto impacto.

BAIXO IMPACTO	MÉDIO IMPACTO	ALTO IMPACTO
Natação	Dança de salão	Corrida
Andar de bike	Aeróbica com step	Pular corda
Hidroginástica	Andar de patins	Jump
Caminhada	Escalada	Tênis, squash
Pilates, ioga, alongamento	Máquina elíptica	Muay thai

Outros exercícios populares como crossfit, HIIT (treino intervalado de alta intensidade) e treino funcional podem ser tanto de médio como de alto impacto, pois isso depende do plano e programação de cada um. Para entender melhor qual o exercício ideal para você, procure um educador físico, faça um teste de aptidão física e sempre informe o profissional se você sente dores nas costas ou juntas.

PRIORIZE SEU SONO

Durma pelo menos oito horas por noite, porque boas noites de sono ajudam a revigorar as energias, reparar os músculos e prevenir a depressão. Dormir é essencial para o nosso metabolismo trabalhar bem, e é no repouso que nosso corpo trabalha nutrindo o organismo, fortifica nosso sistema imunológico e repara nossos músculos. E tudo isso requer energia e ajuda a queimar calorias mesmo dormindo.

Algumas estratégias que eu uso para ter excelentes noites de sono são:

- ☞ Jantar com pelo menos duas horas de antecedência antes de ir se deitar.
- ☞ Deixar o celular carregando em outro quarto, assim você não fica mexendo nele antes de dormir.
- ☞ Trocar a TV por um bom livro (de ficção ou não ficção).
- ☞ Evitar cafeína e bebidas alcoólicas.
- ☞ Evitar excesso de exercício antes de dormir, pois também podem interferir na sua noite de sono.