



GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Apostila : O efeito sanfona

O efeito sanfona



O famoso **efeito sanfona** ou **efeito iô-iô**, é aquele em que as pessoas engordam e emagrecem sem jamais conseguir um peso estável.

Se não conseguir administrar esse estilo de vida, estará sempre vivendo o chamado "efeito sanfona", que é muito pior do que estar sempre acima do peso, pois com estas variações de peso constantes, o organismo cria maior resistência a emagrecer.

Quando a pessoa engorda o metabolismo muda e quando emagrece muda novamente, e com isso a pessoa pode desenvolver problemas cardiovasculares, hormonais, diabetes, hipertensão arterial entre outras.

O efeito sanfona

Por que acontece o efeito sanfona?

Normalmente as pessoas que optam por algo drástico para emagrecer, como jejuar, alimentar-se só de líquidos por vários dias, comer apenas maçãs, etc., não têm uma noção clara de que peso em excesso é um problema sério e que deve ser tratado de forma equilibrada e consciente, respeitando o corpo e suas necessidades.

Ninguém vai passar a vida toda em "dieta", e assim que achar que chegou ao peso desejado, voltará a comer tudo o que não comia, por ser proibido, e voltará a engordar.

Daí a importância de se ver a obesidade como doença séria e tratá-la corretamente.

Quais as principais causas?

- ✓ Alimentação inadequada, principalmente quando se segue dietas muito restritivas.
- ✓ Fatores psicológicos
- ✓ Sedentarismo
- ✓ Falta conhecimento do processo de emagrecimento

Quais as consequências?

Além de engordar, o efeito sanfona abala o sistema imunológico, deixando o organismo mais propício ao aparecimento de doenças e provoca alterações hormonais.

Também pode aumentar os riscos de problemas do coração e o surgimento da diabetes.

O que fazer?

- ✓ Reeducação Alimentar - processo contínuo e duradouro
- ✓ Tenha paciência. Emagrecer de modo saudável é reduzir em torno de 10% do seu peso em seis meses
- ✓ Análise sua alimentação para distinguir quando está com fome ou quando come por razões emocionais;
- ✓ Abandone os velhos hábitos
- ✓ Não faça dietas da moda
- ✓ Continue praticando atividades físicas
- ✓ Além da dieta com baixa caloria e pouca gordura, você precisa se exercitar. Não esqueça!
- ✓ Mantenha um peso realista
- ✓ Seja flexível e procure um especialista para mudar o plano alimentar se ficar cansada dele;
- ✓ Evite as dietas radicais e restritivas, como as de baixo valor calórico e as líquidas. O ideal é fazer um tratamento de reeducação alimentar. É importante ter um estilo de vida mais saudável.
- ✓ Atenção ao Emocional - controle o stress



Molho de iogurte

$\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de iogurte natural

$\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de azeite de oliva

1 colher (chá) de suco de limão

$\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal

Erva a gosto – hortelã, manjericão, salsinha.

Modo de preparo

Coloque o iogurte em uma pequena tigela e adicione os ingredientes. Misture delicadamente com um garfo. Sirva ou guarde na geladeira.

COMER

BEM

PARA

VIVER

MELHOR

