

GVNUTRI

Perca peso!



Dieta low carb

Jejum intermitente

Dieta Ortomolecular

CrossFit



☎ (18) 3223-2958

📞 (18) 99698-6260

📘 /Gvgrupo

☎ (18) 3223-4266

www.consultoriafarmaceutica.com.br

Dieta low carb



A dieta low carb propõe reduzir a quantidade de carboidratos ingeridos. A orientação em uma alimentação convencional é que 50 a 55% do que é ingerido no dia seja carboidrato. Já nos métodos low carb, o macronutriente pode compor entre 45% a 5% do que é consumido em um dia. É importante ressaltar que a redução extrema de carboidratos, algo abaixo de 40%, até proporciona o emagrecimento, porém ele não será saudável e pode ter uma série de consequências graves para a saúde. Os carboidratos incluem alimentos como arroz, macarrão, pão e batata.

Além disso, este método defende que seja priorizado o consumo de carboidratos de baixo índice glicêmico, aqueles cuja glicose (açúcar) é absorvida em uma velocidade mais lenta e por isso não há picos de glicose e nem de insulina no organismo. São exemplos de alimentos de baixo IG a batata doce e o arroz integral.

O consumo de alimentos integrais que são ricos em fibras também é estimulado neste método para emagrecer. Conversamos

com especialistas para entender quais são os prós e os contras deste regime.

Como a dieta low carb ajuda a emagrecer

Este método contribui para o emagrecimento saudável ao sugerir que a alimentação priorize os carboidratos de baixo índice glicêmico. Isto porque quando um carboidrato é ingerido ele tem a glicose que será utilizada pela célula para obter energia.

Caso haja excesso de glicose, ela é estocada em forma de gordura e se for utilizada antes da próxima refeição não há ganho de peso. Para que o organismo consiga queimar a gordura estocada é preciso liberar um hormônio chamado glucagon que irá retirar essa energia estocada. Quando a dieta é rica em alimentos com alto índice glicêmico, ocorrem muitos picos de insulina e às vezes eles estão tão altos que o glucagon nunca é liberado. Sem o glucagon a gordura que está estocada não é queimada e não há perda de peso.

E

F

p

í

p

p

c

c

c

c

e

c

c

c

e

F

fi

ti

a

ti

c

v

r

fi

Entre em contato com o Grupo GV
gvconsultoria@consultoriafarmaceutica.com.br

Tel: (18) 3223-2958

Tel: (18) 3223-4266

WhatsApp: (18) 99698-6260

C

l

e

c

c

Entre em contato com o Grupo GV
gvconsultoria@consultoriafarmaceutica.com.br
Tel: (18) 3223-2958
Tel: (18) 3223-4266
WhatsApp: (18) 99698-6260

Entre em contato com o Grupo GV
gvconsultoria@consultoriafarmaceutica.com.br

Tel: (18) 3223-2958

Tel: (18) 3223-4266

WhatsApp: (18) 99698-6260



Entre em contato com o Grupo GV
gvconsultoria@consultoriafarmaceutica.com.br

Tel: (18) 3223-2958

Tel: (18) 3223-4266

WhatsApp: (18) 99698-6260

e
s
e
n

O
s
e
s

e

a

a

Entre em contato com o Grupo GV
gvconsultoria@consultoriafarmaceutica.com.br

Tel: (18) 3223-2958

Tel: (18) 3223-4266

WhatsApp: (18) 99698-6260