

# A Dieta Paleo

Arte e Ciência da Dieta Paleo



Guia completo para perder peso rapidamente  
Dieta pobre em carbo-hidratos e rica em gordura

A top-down view of various Paleo diet ingredients arranged on a grey stone surface. From left to right, there is a small bowl of flax seeds, several almonds, a piece of cooked salmon, a small bowl of egg yolks, a whole egg, a piece of raw meat, and another piece of cooked salmon. The authors' names are overlaid on the bottom half of this image.

**ANTHONY FUNG,  
JASON T. WILLIAM**

**Anthony Fung**

**Jason T. William**

**A Dieta Paleo - Arte E  
Ciência Da Dieta Paleo**

# Содержание

Bónus (altamente recomendado)	6
Introdução	7
Como trabalhar com este livro	9
O que é a dieta paleo ?	11
Vou emagrecer?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

A Dieta Paleo –

Arte e Ciência da Dieta Paleo

Introdução completa a um emagrecimento rápido  
com

uma dieta pobre em hidratos de carbono e rica em gordura

Por Anthony Fung e Jason T. William

Traduzido por Inês Wellnitz

Publicadas por Tektime

© Copyright 2019 por Anthony Fung & Jason T. William –

Todos os direitos reservados

Não é permitida a reprodução deste livro sob qualquer forma sem a autorização por escrito do autor. Críticos podem citar breves passagens nas críticas do livro.

Aviso legal

Não é permitida a reprodução total ou parcial deste livro, nem a sua transmissão por qualquer meio, seja ele electrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outros, nem a transmissão por correio electrónico, sem a autorização prévia, por escrito, do editor.

Apesar de terem sido feitos todos os esforços no sentido de verificar a informação contida nesta publicação, o autor e o editor não assumem qualquer responsabilidade por erros, omissões, ou interpretações contrárias ao texto que ela contenha.

Esta publicação destina-se exclusivamente ao entretenimento dos leitores. As opiniões expressas são apenas e só do autor e não

devem ser tomadas como instruções ou ordens de especialistas. O leitor é responsável pelas suas próprias acções.

O comprador ou leitor tem a responsabilidade de aderir a todas as leis e regulamentos aplicáveis, incluindo as leis e regulamentos internacionais, federais, estaduais e locais que regulam os direitos de autor, práticas empresariais, e todos os outros aspectos da vida empresarial dos Estados Unidos da América, do Canadá, ou de qualquer outra jurisdição.

O autor e o editor não assumem qualquer responsabilidade por qualquer acção do comprador ou leitor destes materiais.

Qualquer ofensa, real ou interpretada, a qualquer indivíduo ou organização não é intencional.

# **Bónus (altamente recomendado)**

Como é que se comprimem décadas de aprendizagem em apenas alguns dias? Aprendendo e imitando quem já passou pelo mesmo e quem já fez o que tu queres fazer.

Se queres perder peso, conseguir o corpo que mereces, aumentar a confiança em ti mesmo e a tua auto-estima, este é um presente especial para ti.

Segue este link:

<http://bit.ly/leanbellyhack>

Vê este vídeo (grátis) de uma transformação que pode mudar a tua vida – isto podes ser tu daqui a 3 dias, 1 mês, 3 meses, e 1 ano a partir de hoje. Não precisas de continuar a viver como até agora – este vídeo dá-te uma escolha.

<http://bit.ly/leanbellyhack>

# Introdução

O Paleolítico começou há mais ou menos 2,5 milhões de anos atrás e acabou há 10 mil anos. Esta é a era anterior aos alimentos processados, em que os nossos antepassados “das cavernas” comiam aquilo que caçavam, apanhavam ou colhiam. Neste período também não existiam os aditivos alimentares, causadores de uma série de problemas de saúde.

Se queres voltar a fazer uma alimentação como a de tempos idos, paleo é a dieta indicada para ti. Baseada no período Paleolítico, esta dieta é também conhecida como a Dieta da Idade da Pedra ou a Dieta das Cavernas.

Então, e em que consiste?

O que é que vais comer?

Vais acabar a comer como uma personagem dos Flintstones?

Este livro vai ajudar-te a responder a todas as tuas perguntas sobre a dieta paleo. Não só vais descobrir exactamente em que é que ela consiste, como também vais descobrir se ela te fará emagrecer. Aqui vais também encontrar outros benefícios desta dieta.

É claro que emular os homens das cavernas tem alguns riscos, e tu tens de estar consciente deles antes de começar. Saber com o que podes contar ajudar-te-á a preparar e a decidir se esta dieta é a melhor solução para ti.

Quando decidires avançar para este estilo de vida, tens de

descobrir qual é o teu tipo de homem das cavernas. Da mesma maneira que toda a gente é diferente hoje em dia, também os homens das cavernas eram muito diversos e isto reflectia-se na sua dieta. Assim sendo, é necessário conhecer bem as variantes da dieta paleo e saber exactamente em que é que cada uma consiste.

Como em todas as dietas, vai haver alimentos que podes consumir e outros que terás que evitar. Perceber o que podes comer vai ajudar-te a traçar o caminho que te levará ao teu objectivo.

Há muitos motivos para pelo menos considerar seguir uma dieta paleo. Para além de te ajudar a perder peso, esta dieta também pode melhorar a tua saúde. Para que o teu esforço se coroe de êxito, há que obter tanta informação quanto possível antes de começar.

Obrigado.

Anthony Fung e Jason T. William

# Como trabalhar com este livro

Este livro foi escrito para ajudar quem inicia esta dieta a segui-la com êxito. Para isto, debes:

1 Ler o livro todo. É muito tentador saltar directamente para o capítulo que mais te interessa, mas tenta não o fazer. Cada capítulo está cheio de informação que tornará o teu sucesso mais provável.

1 Considera toda a informação que te estamos a dar. Informação não só é a base do poder, como te permite decidir de forma fundamentada se esta é uma dieta adaptada às tuas necessidades.

1 Reflecte se esta é realmente a dieta mais indicada para ti. Como todas as outras, a dieta paleo não é a solução ideal para toda a gente. Algumas pessoas não devem segui-la por várias razões, e tens de avaliar se tu és uma delas.

1 Consciencializa-te da importância de visualizar o êxito. Planear e ter a atitude certa é importante para ter sucesso em tudo, incluindo numa dieta. Estabelecer objectivos e seguir as regras da dieta irá determinar o resultado e isto é algo que tens de perceber desde o início.

Recomendamos vivamente que tenhas um grupo de apoio enquanto estás a seguir esta dieta. Ficarás surpreendido com a diferença que faz teres pessoas a torcer por ti e a apoiar-te!

Também deves consultar um médico antes de começar esta dieta, já que há algumas doenças crónicas em que ela pode ter um impacto negativo. A tua saúde é mais importante do que comer como um homem das cavernas ou perder peso com uma dieta, seja ela qual for!

# O que é a dieta paleo ?

O que é exactamente a dieta paleo? Já sabes que a ideia é consumir alimentos de uma era anterior à nossa na história humana mas, na prática, o que significa isso exactamente?

Resumidamente, a dieta paleo é uma dieta moderna que determina que consumas maioritariamente ou exclusivamente alimentos que eram consumidos na era do Paleolítico. É claro que isto é apenas uma explicação muito simplificada do conceito - a maior parte das pessoas não sabe que alimentos eram consumidos durante este período da nossa História.

A dieta paleo moderna tem as suas origens num livro escrito em 1975 por Walter L. Voegtlin. Voegtlin foi um médico gastroenterologista e é considerado o fundador da dieta paleo. O seu trabalho foi desenvolvido dez anos mais tarde por Stanley Boyd Eaton e Melvin Konner.

No entanto, esta dieta só atingiu a fama muitos anos mais tarde - em 2002, quando Loren Cordain publicou "The Paleo Diet". A vantagem desta dieta é ser uma dieta natural.

A dieta defendida por estes autores foi concebida para se assemelhar à dieta original dos nossos antepassados caçadores-recolectores. Estes autores partem do princípio que o sistema digestivo humano não se alterou desde essa altura, e que se desenvolve e funciona de forma ideal com os alimentos desta era.

O problema é não ser possível saber exactamente o que os

nossos antepassados comiam. Para além disso, a sua alimentação também dependia da região que habitavam.

Como é que a dieta paleo contorna este problema?

É simples. Ela baseia-se no princípio de que estes caçadores-recolectores se alimentavam de alimentos integrais.

A era do Paleolítico, em que a dieta se baseia, é também anterior à descoberta da agricultura. Isto significa, partindo dos princípios desta dieta, que muitos dos alimentos que temos hoje à nossa disposição não existiriam para os nossos antepassados. Ela também assume que estes alimentos fazem o nosso sistema digestivo entrar em esforço.

A teoria por detrás deste princípio é que a agricultura evoluiu demasiado rapidamente para que o nosso corpo tivesse tempo de se adaptar a ela de forma natural, o que resultou em alimentos processados que ele não consegue digerir correctamente e que nos levam a ganhar peso quando o fazemos.

O mantra da dieta paleo é: se determinado alimento não era comido por um homem das cavernas, tu também não o deves comer. Isto pode não parecer muito radical, mas o facto é que ficam assim excluídos a maior parte dos alimentos que compõem a dieta moderna.

Alimentos que são produzidos através de processos agrícolas, tal como cereais, grãos e leguminosas, são excluídos da dieta. Os homens das cavernas não tinham animais domésticos e, como tal, também terás de deixar de comer este tipo de carnes. Frutas e vegetais têm de ser de produção biológica e o consumo de sal

reduzido.

Porquê?

Os homens das cavernas não tinham sal à sua disposição para temperar as comidas. Eles só comiam alimentos de produção biológica porque não havia adubos, e ninguém tinha um estábulo na sua caverna para ter animais domésticos.

Se, por esta altura, estás a pensar que esta dieta é só para gente doida, é altura de te dizer que ela tem algumas variações. Ao longo dos anos, as pessoas têm vindo a perceber que é muito difícil manter uma dieta estritamente paleo e portanto surgiram algumas variantes. Assim sendo, não desistas já!

Se agora ficaste a pensar que a dieta paleo acaba por ser muito semelhante a uma dieta low carb, tens razão. Tanto a dieta low carb como a paleo eliminam os hidratos de carbono, substituindo-os por alimentos ricos em nutrientes. Mas, no geral, isto é a única coisa que estas dietas têm em comum.

A dieta paleo também exclui outros alimentos, como por exemplo os lacticínios, uma vez que os homens das cavernas não ordenhavam os animais. Dietas low carb, como por exemplo a dieta cetogénica, têm mais gordura do que a dieta paleo, e isto vai afectar o teu corpo de forma diferente. Se comparares a dieta paleo com a dieta cetogénica, vais também reparar que a paleo inclui mais hidratos de carbono. Isto tem a ver com a inclusão de vegetais ricos em amidos, que a dieta cetogénica elimina.

As dietas low carb focam-se geralmente em macronutrientes como gorduras, hidratos de carbono e proteínas. Isto

normalmente implica que é necessário contar calorias e manter um diário dos alimentos ingeridos. Isto é um processo fastidioso e demorado, e é algo que podes evitar ao seguir a dieta paleo.

A dieta paleo exclui na totalidade alimentos processados e provenientes de processos agrícolas. Quando deres este passo, vais acabar por te focar mais na qualidade dos alimentos e não nos seus macronutrientes. Embora seja importante manter uma alimentação equilibrada, não é necessário contabilizar as quantidades de proteína que ingeres ou calcular que percentagem da tua dieta se compõe de gordura, por exemplo.

O facto de não ser preciso contar calorias torna esta dieta mais fácil de seguir. Para quem está a considerar a dieta low carb ou paleo, a questão que resta é: vais perder peso se seguires uma delas?

# Vou emagrecer?

A maior parte das pessoas pensa em fazer uma dieta quando quer emagrecer. Apesar de ingerir os alimentos certos trazer muitos outros benefícios, aquele em que a maior parte das pessoas está interessada é na perda de peso.

A dieta paleo vai ajudar-te a emagrecer?

A resposta é: a maior parte das pessoas que segue a dieta paleo perde peso. Claro que há algumas com quem isto não acontece, mas isto é um risco que qualquer dieta comporta.

A dieta paleo ajuda-te a perder peso através do aumento da ingestão de proteína, da redução de hidratos de carbono e de açúcar, e através da eliminação de alimentos processados.

Aumentando a ingestão de proteína

Ao comer como os homens das cavernas, acabas por aumentar a quantidade de proteína presente na tua dieta. Podes ficar surpreendido ao ler isto, considerando que carne de vaca não é permitida, mas as proteínas encontram-se em outras carnes para além desta. Peixe, frutos secos e outros alimentos serão a fonte da proteína de que tu necessitas.

Este aumento é importante para a perda de peso porque pode potencialmente aumentar a velocidade do teu metabolismo. Mais proteína vai também aumentar o teu apetite no geral e ajudar-te a controlar as hormonas que regulam o teu peso.

A dieta paleo normal consiste em calorias que são 25 a 30% de

proteína. Esta percentagem é muito mais alta do que a presente na dieta moderna ocidental.

### Reduzindo os hidratos de carbono

Embora a dieta paleo não reduza tanto a ingestão de hidratos de carbono como uma dieta low carb, ainda assim vais ingerir menos do que numa dieta moderna ocidental. Reduzir a ingestão de hidratos de carbono é um método conhecido de perda de peso. Aliás, há mais de 20 estudos diferentes que concluíram que uma dieta pobre em hidratos de carbono é mais eficiente para a perda de peso do que uma dieta pobre em gorduras.

Como a dieta paleo corta no trigo e outros alimentos comuns ricos em hidratos de carbono, a quantidade final que ingeres será menor. A redução de hidratos de carbono vai variar dependendo de qual a variação da dieta que vais escolher adoptar.

É importante relembrar que os hidratos de carbono não são completamente nocivos. No entanto, reduzir a sua ingestão pode ajudar-te a perder peso.

### Reduzindo a ingestão de açúcar

Quanto açúcar ingeres por dia?

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.