

# Dieta Paleo

Arte e Ciência da Dieta Paleo



Um Guia Completo Para Iniciantes  
Perda Rápida De Peso  
Dieta Low-Carb e Rica Em Gorduras



Português Brasileiro

ANTHONY FUNG,  
JASON T. WILLIAM



Anthony Fung

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

«Tektime S.r.l.s.»

**Fung A.**

Dieta Paleo - A Ciência E A Arte Da Dieta Paleo / A. Fung —  
«Tektime S.r.l.s.»,

## Содержание

Бônus (Altamente Recomendado)	6
Introdução	7
Como Tirar o Máximo Proveito deste Livro	8
O que é a Dieta Paleo?	9
Você Vai Perder Peso?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Dieta Paleo – A Ciência e Arte da Dieta Paleo

Um Guia Completo para Iniciantes para Perda de Peso Rápida, com Dieta de Alto Teor de Gordura & Low Carb, para um Estilo de Vida Ativo e Saudável

Por Anthony Fung & Jason T. William

Traduzido por Luis Eduardo Junqueira Machado

Publicadas por Tektime

© Copyright 2019 por Anthony Fung & Jason T. William - Todos os direitos reservados

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma sem a permissão por escrito do autor. Os revisores podem citar breves passagens nas revisões.

Isenção de responsabilidade

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, mecânico ou eletrônico, incluindo fotocópia ou gravação, ou por qualquer sistema de armazenamento ou recuperação de informações, ou transmitido por e-mail sem permissão por escrito do editor.

Embora muito tenha sido feito para verificar as informações fornecidas nesta publicação, o Editor não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias ao assunto aqui tratado.

Este livro é apenas para fins de entretenimento. As opiniões expressas são apenas do autor e não devem ser tomadas como instruções especializadas de comandos. O leitor é responsável por suas próprias ações.

A aderência a todas as leis e regulamentos aplicáveis, incluindo licenciamento profissional internacional, federal, estadual e local, práticas comerciais, publicidade e todos os outros aspectos dos negócios nos EUA, Canadá ou qualquer outra jurisdição, é de responsabilidade exclusiva do comprador ou leitor.

Nem o autor nem o editor assumem qualquer responsabilidade ou obrigação em nome do comprador ou leitor destes materiais.

Qualquer descortesia percebida sobre qualquer indivíduo ou organização é puramente não intencional.

## **Bônus (Altamente Recomendado)**

Como você comprime décadas em dias? É aprendendo e tendo como modelo pessoas que já passaram pelas situações e fizeram o que você quer fazer.

Se você quer perder peso, ganhar o corpo que você tanto merece, alcançar a autoconfiança e auto-estima que você nunca pensou ter. Eu tenho uma oferta muito especial para você.

Visite este link:

<http://bit.ly/leanbellyhack>

assista a um vídeo GRATUITO sobre uma transformação para mudança de vida que pode acontecer com você em 3 dias, 1 mês, 3 meses e 1 ano, a partir de agora. Você não precisa ser o mesmo hoje, depois de assistir a este vídeo, e apenas por opção.

<http://bit.ly/leanbellyhack>

## Introdução

A Era Paleolítica durou de, aproximadamente, 2,5 milhões de anos a 10.000 anos atrás. Este era um tempo antes de alimentos processados onde os homens das cavernas comiam o que eram capazes de pegar, caçar e coletar. Este também era um tempo antes de os aditivos serem incluídos em alimentos, causando uma série de problemas de saúde.

Se você quiser voltar para uma dieta de uma época anterior, a dieta Paleo é a opção certa para você. Datando do período paleolítico, essa dieta também é conhecida como a dieta da Idade da Pedra e a dieta do Homem das Cavernas.

Do que trata tudo isso?

O que você vai comer?

Você vai acabar comendo como alguém dos Flintstones?

Este livro está aqui para ajudá-lo a responder a todas as perguntas ardentes que você tem sobre a dieta Paleo. Você não só vai descobrir exatamente o que é , você também será capaz de dizer se você realmente pode perder peso. Há muitos outros benefícios que a dieta Paleo pode proporcionar e que você vai descobrir dentro das páginas deste livro.

Claro, se tornar um Homem das Cavernas traz alguns riscos, e você precisa estar ciente deles antes de começar. Saber o que você pode enfrentar permite que você se prepare e determine se esta dieta é a solução certa para você.

Depois de escolher virar um homem das cavernas, você precisa descobrir que tipo de homem das cavernas você é. Assim como todo mundo é diferente hoje em dia, assim eram os homens das cavernas, e sua dieta refletia isso. É por isso que você precisa saber sobre as diferentes variações da dieta e em que elas consistem.

Como em todas as dietas, haverá alimentos que você pode comer e alimentos dos quais você precisa manter distância. Entender o que comer vai ajudá-lo a se preparar para o sucesso nesta dieta.

A dieta Paleo é algo que você deve considerar por várias razões. Não só pode ajudá-lo a perder peso, como também pode melhorar a saúde do coração. Ao saber o máximo possível antes de começar, você estará se armando para o sucesso.

Muito Obrigado.

Anthony Fung e Jason T. William

## Como Tirar o Máximo Proveito deste Livro

Este livro foi criado com o sucesso de iniciantes em mente. Para tirar o máximo das páginas, você deve:

1 Ler o livro inteiro. É tão tentador pular para o capítulo que você quer saber mais sobre, mas tente se abster. Cada capítulo está cheio de informações que farão sua jornada paleo mais bem sucedida.

1 Considerar todas as informações apresentadas a você. Conhecimento é poder, e as informações ajudarão você a tomar uma decisão informada sobre a adequação desta dieta para suas necessidades.

1 Considerar se esta dieta é realmente a certa para você. Como em todas as dietas, a dieta Paleo não é uma boa solução para todas as pessoas. Algumas pessoas não devem entrar na dieta Paleo por várias razões, e você precisa considerar se você é uma delas.

1 Entender a importância de se preparar para o sucesso. Planejar e ter a mentalidade certa é importante, caso você queira ter sucesso em qualquer coisa, inclusive em uma dieta. O estabelecimento de metas e a adesão à dieta determinarão o resultado obtido, e você precisará entender isso completamente.

Recomenda-se fortemente que você tenha uma rede de suporte quando estiver nesta dieta. Você pode se surpreender com os benefícios que você consegue ao ter pessoas ao seu lado.

Você também deve tirar um tempo para falar com um médico antes de começar a dieta. Existem algumas condições pré-existentes que podem ser impactadas negativamente pela dieta Paleo. Sua saúde geral é mais importante do que comer como um homem das cavernas ou perder peso através da dieta.

## O que é a Dieta Paleo?

O que, exatamente, é esta dieta Paleo? Você sabe que está comendo comida de uma época anterior da história humana, mas o que isso realmente significa?

Simplificando, a dieta Paleo é uma dieta moderna que exige que você coma principalmente, ou exclusivamente, alimentos que foram consumidos durante a Era Paleolítica. Claro, há muito mais do que isso incluso, e a maioria das pessoas não sabe quais alimentos foram consumidos durante esta era.

A dieta Paleo como a conhecemos pode ser rastreada até um livro de 1975, de Walter L. Voegtlin. Voegtlin era gastroenterologista e, acredita-se, o pioneiro da dieta Paleo. Seu trabalho foi ainda mais aprofundado 10 anos depois, por Stanley Boyd Eaton e Melvin Konner.

No entanto, a popularização da dieta só aconteceria muitos anos depois. Em 2002, The Paleo Diet foi lançado por Loren Cordain. O apelo da dieta é que ela é natural.

A dieta promovida por estas pessoas foi projetada para se assemelhar à dos caçadores-coletores do passado humano. Estas pessoas acreditam que os sistemas digestivos humanos não mudaram desde aquele momento, e prosperam nos alimentos do período paleolítico.

O problema é que não há como saber, exatamente, o que nossos distantes ancestrais estavam realmente comendo. Eles também comiam alimentos diferentes, dependendo de onde estavam no mundo.

Então, como funciona a dieta paleo em relação a isso?

Simples. Funciona com base no fato de que estes caçadores-coletores faziam uma dieta composta por alimentos integrais.

O período paleolítico em que a dieta é baseada também foi pré-agrícola. Isto significa que, de acordo com a dieta Paleo, muitos dos alimentos que comemos hoje não teriam estado por perto dos nossos ancestrais. Acredita-se também que estes alimentos coloquem pressão no trato digestivo.

A teoria por trás disto é que a agricultura se desenvolveu muito rapidamente para que nossos corpos se adaptassem naturalmente a ela. Isto resulta em alimentos processados que seu corpo não pode manipular adequadamente, e que farão você ganhar peso quando ingeridos.

O mantra da dieta Paleo é que se um homem das cavernas não comeu algo, você também não deveria. Embora este mantra não pareça muito difícil, ele exclui a maioria da dieta moderna.

Alimentos que foram colhidos usando processos agrícolas, como grãos e leguminosas, precisarão ser cortados. Os homens das cavernas também não criaram gado, então esta é uma carne que você também pode ter que se livrar. Frutas e legumes precisarão ser orgânicos, e o sal é reduzido na dieta.

Por quê?

Os homens das cavernas não tinham sal por perto para temperar sua comida. Eles comiam apenas alimentos orgânicos porque não havia fertilizantes, e o gado não era algo que eles mantinham em um curral, ao lado de suas cavernas.

Se neste momento, você está pensando que esta dieta é louca, é bom saber que há algumas variações. Ao longo dos anos, as pessoas perceberam que é realmente difícil manter uma dieta paleo rigorosa, e algumas variações surgiram. Então, a dieta ainda pode ser algo que você possa considerar!

Se você considerou os alimentos que são descontados da dieta, e pensou que se parecem muito com os de uma dieta low-carb, você está certo. Ambas as dietas, low-carb e Paleo, se concentram em cortar carboidratos e substituí-los por alimentos ricos em nutrientes. É aí que as semelhanças nas dietas geralmente terminam.

A dieta Paleo também cortará outros alimentos, como laticínios, porque os homens das cavernas não ordenhavam nenhum animal. Dietas low-carb, como a dieta Keto, terão maior teor de gordura do que a dieta Paleo, o que afeta seu corpo de uma maneira diferente. Se você comparar a dieta Paleo com a dieta Keto, você também vai perceber que a primeira contém um maior teor de

carboidratos. Isto se deve à inclusão de vegetais com amido, o que é algo do qual a Keto mantém distância.

Dietas low-carb também são focadas, geralmente ,nos macronutrientes, como gordura, carboidratos e proteínas. Isto muitas vezes resulta em contagem de nutrientes, e na necessidade de registrar o que você está comendo em cada refeição. Isto pode ser muito irritante e trabalhoso, mas é algo que você pode evitar completamente com a dieta Paleo.

A dieta Paleo corta completamente os alimentos processados e baseados na agricultura. Depois disso, você foca mais na qualidade dos alimentos, e não nos macronutrientes. Embora ter uma dieta equilibrada seja importante, você não precisa contar a quantidade de proteína que você obtém, ou qual porcentagem de sua dieta é gordura.

Esta falta de rastreamento alimentar torna mais fácil para muitas pessoas entrarem na dieta Paleo. A única pergunta para as pessoas que analisam a low-carb ou a Paleo é se você vai estar perdendo peso na dieta?

## Você Vai Perder Peso?

A maioria das pessoas recorre a uma dieta quando quer perder peso. Embora existam muitos outros benefícios em comer os alimentos certos, a perda de peso é a mais procurada.

A dieta Paleo ajudará você a perder peso?

A resposta é que a maioria das pessoas vai perder peso enquanto está na dieta Paleo. Obviamente, existem pessoas que não perdem peso, mas este é um risco que você corre com qualquer dieta.

A dieta Paleo ajuda você a perder peso, aumentando a ingestão de proteínas, diminuindo os carboidratos, diminuindo o açúcar e eliminando os alimentos processados da sua dieta. Você também reduzirá naturalmente sua ingestão calórica quando estiver nesta dieta.

**Aumentando a Proteína**

Quando você come como um homem das cavernas, aumenta a quantidade de proteínas em sua dieta. Agora, você pode estar se perguntando sobre isto por causa da falta de carne bovina, mas a proteína é encontrada em mais do que esta carne. Peixe, nozes e outros alimentos fornecerão a proteína necessária.

Este aumento é importante para a perda de peso, pois tem o potencial de aumentar seu metabolismo. Mais proteína também reduzirá seu apetite geral e ajudará a controlar os hormônios que regulam seu peso.

A dieta Paleo média consistirá em calorias que são de 25% a 30% de proteína. Isso é muito superior à dieta ocidental moderna média.

**Reduzindo Carboidratos**

Embora a dieta Paleo não diminua sua ingestão de carboidratos tanto quanto uma dieta baixa em carboidratos, você ainda estará comendo menos do que o normal. Reduzir a ingestão de carboidratos é uma maneira bem conhecida de começar a perder peso. De fato, existem mais de 20 estudos diferentes que descobriram que dietas com pouco carboidrato são mais eficazes para perda de peso do que uma dieta com baixo teor de gordura.

Como a dieta Paleo corta trigo e outras fontes comuns de carboidratos, sua ingestão geral será reduzida. A redução de carboidratos variará dependendo da variação desta dieta que você optar por aderir.

É importante lembrar que os carboidratos não são completamente ruins para você. No entanto, restringir a quantidade pode ajudar a perder peso.

## **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.