

Todo ser humano na face da terra já passou, ou vai passar, por aquela fase da vida em que ele vai se encontrar dizendo: “eu preciso fazer uma dieta”. A grande maioria não procura um especialista e acaba marcando sua consulta no doutor mais famoso do século 21, o doutor Google. **No meio de tantas dietas milagrosas que a internet oferece, você pode encontrar sua preferida e começar sua árdua missão rumo a uma vida mais saudável.** Todavia, existe o risco dela não funcionar com você. Descubra como isso acontece lendo essa postagem.

Nada de milagres.

Antes de entrarmos diretamente no assunto, aposto que pouca gente sabia (pelo menos até o presente momento) da origem da palavra dieta. **A palavra dieta vem da expressão diaita que significa “maneira de viver”.** Ou seja, apesar da definição moderna de que dieta deve ser algo restritivo e limitativo de diversas coisas, uma dieta de qualidade significa uma transformação na forma de viver do indivíduo.

A pesquisa por dietas milagrosas no google é feita cada vez mais e de forma mais frenética. É só fazermos uma pequena pesquisa em ferramentas de tendências como o google trends para percebermos a quantidade de pessoas desesperadas por uma mudança no visual. Antes de tudo, devemos dizer que nosso corpo não é feito para passar por dietas e sim, por estilos de vida mais saudáveis. E isso é fácil de explicar.

Imagine que você é uma pessoa que sempre foi sedentária e se alimentou mal, exagerando nas gorduras e passando bem longe do espaço de frutas e verduras no mercado. Então, um belo dia, você vai fazer alguns exames de rotina e descobre que está com alguns problemas complicados de saúde (como pressão alta, muito causada pelo excesso de sal na alimentação, por exemplo) e então fica naquela encruzilhada: **Dieta ou reeducação alimentar?** A grande verdade é que não existem milagres.

Fuja da dieta.

Se você escolheu dieta na pergunta anterior, vai ficar muito triste em saber que escolheu a opção errada. É comprovado cientificamente que 95% das pessoas que fizeram algum tipo de dieta (principalmente dietas restritivas) recuperaram o peso que haviam perdido e ganharam ainda mais num intervalo entre 1 e 5 anos. **Isso acontece muitas vezes porque nós estamos conectados, corpo**

e espírito. Por mais que isso pareça um papo espiritual demais para um artigo sobre dietas, acredite, tem todo sentido.

Por exemplo: digamos que você faz qualquer tipo de dieta restritiva (ou seja, não pode consumir alimento de determinado tipo), você consegue perder algum peso de forma rápida. Porém, o que não te contam é que fazer uma dieta depende de muitos aspectos psicológicos para dar certo e por isso a maioria das pessoas não consegue manter uma dieta super regrada até o seu fim. **Precisamos entender que o ato de comer é algo prazeroso para todo ser humano. Quando esse momento que deveria ser de prazer se transforma em algo que deve ser regrado e vigiado ao extremo, isso é um problema grave.**

Quando você faz qualquer tipo de dieta, até mesmo as mais famosas e que parecem funcionar com todas as estrelas que bancam essas dietas, deve saber que cada corpo é diferente. **E por conta disso, cada funcionamento corporal é diferente. O sucesso 100% de qualquer dieta depende de você fazê-la sem transgressão, sem pegar atalhos.**

Esse é o problema, nenhum ser humano é forte suficiente para seguir uma dieta tão pesada e restritiva por todo tempo. Quando “escapamos”, nos sentimos tristes demais e fracos psicologicamente. E, para acabar com essa tristeza, acabamos exagerando em algum alimento específico, chocolate por exemplo. Nesse eterno caminho de ida e volta, ida e volta; a cada dieta que você começa e para, fica cada vez mais complicado para você emagrecer.

E aí, gostou de saber um pouco mais do motivo que as dietas não funcionam? Ficou com alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!