

## 8. Fase 3 – Perca peso de forma definitiva

### **Tabelas importantes, ferramentas e outros itens**

---

- Fase 3 – Recomendações de estilo de vida, p.205
- Convertendo refeições das Fases 1, 2 e 3, p.209
- Dicas para uma Fase 3 de sucesso, p.210
- Tabela de processamento de grãos, p.211
- Fase 3 – Sugestões de refeição, p.213
- Fase 3 – Receitas (Capítulo 9), p.217
- Modelo de Planilha de planejamento de refeições (Apêndice B), p.309
- Modelo de Planilha semanal de preparação (Apêndice B), p.310

A ESSA ALTURA, você está seguindo o programa há pelo menos um ou dois meses, até seis ou mais. Seu peso caiu para um novo valor-alvo mais baixo. Talvez você já tenha experimentado outros benefícios, como mais energia e riscos mais baixos de doenças cardíacas. E se você alcançou isso sem passar fome ou sentir impulsos alimentares complicados, parabéns – já é um mestre no programa! Agora, a chave é adaptar o programa às necessidades específicas do seu corpo e às suas preferências pessoais, permitindo manter todos esses benefícios tranquilamente... e para sempre. Esse é o objetivo da Fase 3.

Na Fase 3, você vai reintroduzir conscientemente alguns dos carboidratos mais processados – pães e outros grãos refinados, derivados de batata e doces –, em pequenos experimentos, para ver como seu corpo responde. Depois de alguns meses de alimentação ideal, melhora do sono, redução do estresse e atividade física regular, algumas pessoas podem começar de novo do zero e tolerar quantidades moderadas. Se você é uma delas, por que não desfrutar os pães de massa folhada numa viagem a Paris, de

macarrão num restaurante italiano ou da ocasional fatia de bolo numa festa? Outras pessoas podem achar que qualquer ingestão de carboidrato processado provoca ânsias ou outros sintomas, estabelecendo o cenário para a recuperação do peso. Para elas, ter uma boa saúde vai mais do que compensar quaisquer prazeres momentâneos perdidos.

Mas, independentemente da categoria na qual você se enquadre agora, seu corpo pode mudar com o tempo – num caminho de mais flexibilidade e melhorias contínuas no metabolismo, quanto mais você permanecer no programa; ou no sentido oposto, em momentos de estresse. Durante as Fases 1 e 2, você se reconectou com seu corpo e com a fome e a saciedade, seus sinais de controle de peso. Não perca essa conexão agora! Compare, regularmente, seus hábitos alimentares e de vida com os sintomas físicos e o peso, de modo que possa ajustar o programa às suas necessidades pelos meses e anos que virão. O Diário alimentar e o Gráfico de progresso mensal são projetados para ajudar nisso.

As proporções de proteína, gordura e carboidrato da Fase 3 são individuais e variam entre as pessoas, mas, em geral, 20% das suas calorias vão vir das proteínas, 40% da gordura e 40% dos carboidratos, como na figura da p.123. (Na verdade, a ingestão total de proteínas não muda da Fase 2 para a 3, mas o percentual cai um pouco à medida que a quantidade de outros alimentos que você come aumenta.) Essas proporções se assemelham à dieta que seguíamos em meados do século XX, antes do surgimento da moda das dietas de baixo teor de gordura e mediterrâneas de hoje. Com contribuições aproximadamente iguais de gordura e carboidratos, você não vai ter que restringir qualquer nutriente importante e pode desfrutar a liberdade nas escolhas alimentares. Como nas outras fases do programa, deixe a fome ser sua guia. Coma até se sentir agradavelmente satisfeito, mas não desconfortavelmente cheio, e mantenha o foco na qualidade dos alimentos.

### FASE 3 – RECOMENDAÇÕES DE ESTILO DE VIDA

O objetivo da Fase 3 é criar uma receita pessoal de sucesso duradouro, não apenas na dieta, mas também na atividade física, no sono e nas técnicas

de alívio do estresse – os outros componentes fundamentais de uma vida saudável. Para alcançar isso, considere quais hábitos vão ser mais agradáveis, práticos e gratificantes e incorpore-os profundamente na sua vida.

## Movimento

Se você gostou da *passaggiata* noturna, torne-a uma prática permanente. E as atividades físicas, de moderadas a vigorosas, de três a quatro vezes por semana? Você encontrou opções de que gosta e com as quais pode continuar indefinidamente? Considere reunir amigos em torno dessas atividades para manter um grupo de apoio – se deslocar junto para uma aula de dança ou se encontrar regularmente toda semana para jogar bola. Você perdeu peso, está mais em forma, ganhou confiança física? Se for esse o caso, atividades que talvez parecessem intimidantes anteriormente, como andar de patins ou escalar, agora podem estar dentro da sua capacidade! Procure oportunidades de aumentar seu movimento durante o dia: ande, em vez de dirigir, sempre que possível; vá de escada, em vez de pegar o elevador; fique de pé quando falar ao telefone; ou faça uma reunião de negócios caminhando, se o tempo permitir.

## Sono

Com o aumento da atividade física e a diminuição do estresse, você vai ter mais facilidade para dormir durante a noite. Tente se deitar meia hora mais cedo. Você tem acordado se sentindo mais descansado e precisando de menos cafeína para iniciar o dia? Continue a ajustar sua rotina para dormir.

## Alívio do estresse

Se você encontrou benefícios nas duas sessões breves de alívio do estresse da Fase 2, considere expandir o tempo total de vinte para trinta minutos por dia. Mas tenha em mente que o importante aqui é a manutenção de

uma prática diária, e não as metas de tempo. De que outras maneiras você pode se proteger da carga da vida moderna? Para muitas pessoas, não há nada melhor do que o contato com a natureza, seja ele um passeio no parque, um mergulho no oceano ou uma caminhada nas montanhas.

### Outras recomendações

**Refaça seu planejamento “E se...”.** Talvez você já tenha usado suas estratégias “E se...” com sucesso para lidar com obstáculos recorrentes. Ou talvez não tenha adquirido esse hábito. De qualquer forma, considere reescrever seu planejamento “E se...” ao continuar para a Fase 3. Obstáculos que pareciam assustadores na Fase 1 podem já não representar problemas; talvez surjam novas dificuldades. Muitos de nós estamos habituados a fazer “dieta” por um tempo. Mas o que acontece quando tentamos estabelecer mudanças de forma permanente? Planejar-se vai ajudá-lo a ficar no caminho certo a longo prazo (e a voltar para ele quando necessário).

**Repense seu “Grande motivo”.** Talvez sua grande motivação continue a mesma: evitar o diabetes ou se sentir o melhor possível no seu dia a dia. Mas se ela envolvia algo mais a curto prazo, como estar em forma para o verão, talvez você já tenha atingido o objetivo. Se for esse o caso, é hora de estabelecer um novo desafio. Que visão específica vai ajudá-lo a alinhar seu comportamento diário com suas mais altas aspirações na vida? Aproveite a oportunidade para refletir sobre o quadro geral da sua vida (consulte a p.140 para orientação).

### FASE 3 – FERRAMENTAS

A Fase 3 não tem um plano específico de refeições. Em vez disso, ela é montada com base na Fase 2. Use as tabelas, as dicas, as sugestões de refeição a seguir, as receitas do Capítulo 9 e as planilhas de planejamento e preparação (disponíveis no Apêndice B) para orientação.

Após vários meses de alimentação consciente, você pode agora começar a reintroduzir alguns carboidratos processados à sua dieta (consulte as Comidas do programa fase a fase, p.124). Coma uma fatia de pão com a omelete do café da manhã, uma tortilha ou tapioca com o prato do almoço, massa no jantar ou uma sobremesa doce. Comece com apenas um desses, algumas vezes por semana, e aumente aos poucos, conforme a sua tolerância. (Mesmo no caso de comidas à base de farinha moída, os produtos integrais são preferíveis, mas não obrigatórios.)

À medida que fizer essas alterações na dieta, preste atenção especial no seu nível de fome, nos impulsos por comida, nos níveis de energia, no humor, na sensação geral de bem-estar, no peso e na medida da cintura (como registrado no Diário alimentar e no Gráfico de progresso mensal). Se você começar a sentir dificuldade, diminua de novo os carboidratos processados e/ou reajuste o foco no seu estilo de vida, no que diz respeito ao movimento, ao sono e à redução do estresse. Você pode voltar para a Fase 2, ou até para a Fase 1, a qualquer momento, para recomeçar do zero.

Muitas pessoas chegam à conclusão de que não se dão bem com muitos carboidratos processados, mas, mesmo que você não sinta efeitos negativos óbvios, recomendo se limitar a duas porções modestas de carboidratos processados por dia, como regra geral. Eles estão entre as piores comidas disponíveis, responsáveis pela maioria das doenças atuais relacionadas com alimentação – são altamente calóricos, mas desprovidos de nutrição de verdade. Nem todo mundo responde da mesma forma. Com cada vez mais consciência dos sinais e das necessidades biológicas do seu corpo, você vai estar bem preparado para encontrar o equilíbrio. E se estiver entre o considerável grupo de pessoas que não toleram muito carboidrato processado, a simples decisão de que “essas comidas não servem para mim” pode ser libertadora, especialmente agora que você sabe como pode ser satisfatório manter uma dieta de maior teor de gordura e alimentos integrais, sem os carboidratos processados!

## Convertendo refeições das Fases 1, 2 e 3

Com apenas algumas modificações simples, você pode adaptar pratos favoritos em refeições da Fase 3. Aqui vão alguns exemplos. Lembre-se: incluir mais carboidratos processados na Fase 3 é totalmente opcional. Consuma-os com moderação, apenas se seu corpo puder lidar com eles. Caso contrário, permaneça no plano de alimentação da Fase 2.

REFEIÇÃO DA FASE 1	VARIAÇÃO PARA A FASE 2	VARIAÇÃO PARA A FASE 3
<b>Café da manhã</b>		
<b>Omelete</b> 2 ovos 1 clara de ovo Azeite de oliva, 2 colheres (chá) Espinafre Queijo, ralado, 3 colheres (sopa) Frutas vermelhas, 1 xícara Iogurte grego, ½ xícara	<i>O mesmo que a Fase 1, exceto:</i> Descarte a clara adicional de ovo Diminua o azeite para 1 colher (chá) Inclua tomate com o espinafre Diminua o queijo para 2 colheres (sopa) Acrescente ¼ de xícara de quinoa cozida Acrescente 1 colher (chá) de mel às frutas e ao iogurte	<i>O mesmo que a Fase 2, exceto:</i> Sirva com 1 fatia de pão integral, em vez da quinoa
<b>Salmão defumado</b> Salmão defumado, 90g Queijo, 15g 1 tomate médio fatiado 1 pepino pequeno fatiado Cubra com: <i>Molho cremoso de endro</i> (p.267), 3½ colheres (sopa) Mirtilos (ou outra fruta vermelha de sua preferência), 1 xícara	<i>O mesmo que a Fase 1, exceto:</i> Diminua o molho para 2 colheres (sopa) Diminua os mirtilos para ½ xícara Sirva com: Aveia cortada, ½ xícara cozida	<i>O mesmo que a Fase 2, exceto:</i> Faça sanduíches de salmão com 2 fatias de pão alemão Dispense a aveia
<b>Almoço</b>		
<b>Salada taco</b> <i>Frango desfiado à mexicana</i> (p.240) Misture com salada (folhas de alface, tomate, cenoura etc.) <i>Molho cremoso de limão com coentro</i> (p.268)	<i>O mesmo que a Fase 1, exceto:</i> Reduza ⅓ do molho Acrescente milho em grãos, ½ xícara	<i>O mesmo que a Fase 2, exceto:</i> Use vegetais ralados (como repolho), em vez de alface Faça <i>wraps</i> com 1 ou 2 tortilhas de milho, em vez de acrescentar milho em grãos Cubra cada <i>wrap</i> com molho

<b>Almoço (continuação)</b>		
<b>Bife com salada</b> <i>Bife com salada e molho de queijo azul</i> (p.250) 1 tangerina	<i>O mesmo que a Fase 1, exceto:</i> Reduza $\frac{1}{3}$ do molho Sirva com <i>Batata-doce assada</i> (p.277), opção “batata frita”	<i>O mesmo que a Fase 2, exceto:</i> Acrescente 1 xícara de croûtons à salada e descarte a “batata frita”
<b>Jantar</b>		
<b>Curry</b> <i>Camarão com coco ao curry</i> (p.246) Sirva sobre uma camada de folhas de espinafre	<i>O mesmo que a Fase 1, exceto:</i> Sirva com arroz integral, em lugar do espinafre	<i>O mesmo que a Fase 2, exceto:</i> Sirva com arroz integral ou branco
<b>Frango assado</b> <i>Sopa cremosa de couve-flor</i> (p.278) <i>Sobrecoxas de frango assadas com ervas</i> (p.239) Brócolis, 1 xícara $\frac{1}{2}$ cenoura pequena Sirva os legumes com <i>Molho de limão com azeite</i> (p.266), 1 colher (sopa)	<i>O mesmo que a Fase 1, exceto:</i> Substitua o molho por suco de limão Acrescente uma batata-doce pequena, assada	<i>O mesmo que a Fase 2, exceto:</i> Acrescente uma batata pequena, de qualquer tipo, assada
<b>Tempeh tailandês com amendoim</b> <i>Tempeh tailandês com amendoim</i> (p.255) Legumes crus fatiados (pepino, cenoura, pimentão vermelho) com um pouco de suco de limão	<i>O mesmo que a Fase 1, exceto:</i> Reduza $\frac{1}{4}$ da porção de Tempeh tailandês com amendoim Sirva com arroz integral ( $\frac{1}{2}$ xícara)	<i>O mesmo que a Fase 2, exceto:</i> Sirva com macarrão oriental ( $\frac{1}{2}$ xícara)
<b>Sobremesa</b>		
<b>Frutas vermelhas com creme</b> Frutas vermelhas, 1 xícara Creme de leite, 2 colheres (sopa)	<i>O mesmo que a Fase 1, exceto:</i> Acrescente um pouco de mel, opcional	<i>O mesmo que a Fase 2, exceto:</i> Cubra com <i>Granola caseira</i> (p.226), em vez de mel

## Dicas para uma Fase 3 de sucesso

A Fase 3 é para a vida. Você vai precisar de inspiração e novas ideias para manter as coisas interessantes. A experimentação é a chave.

A quantidade de proteína que você escolher não deve mudar. Consuma de 120 a 180 gramas de proteína por refeição, inclusive nas opções vegetarianas.

**Continue a apostar nas gorduras.** Molhos e pastas ricas em gordura, castanhas, sementes, abacate e azeite – esses alimentos devem permanecer a base de suas refeições, tornando-as deliciosas, nutritivas e satisfatórias. A quantidade total deve ser semelhante à da Fase 2.

**Desfrute todos os legumes sem amido e as frutas.** Tente preencher metade de suas refeições com esses alimentos naturais que promovem a saúde.

**Inclua também ½ xícara de grãos ou vegetais ricos em amido, até três vezes ao dia.** Diferentemente da Fase 2, você pode incluir em suas refeições batata, arroz branco, flocos de aveia, pipoca, tapioca, pães e outros produtos de farinha e semelhantes (confira as Comidas do programa fase a fase, na p.124). Tente restringir a maioria dos grãos que consome sob a forma de farinha integral (com o farelo e o gérmen de trigo) ou, melhor ainda, as opções que mantêm o grão integral.

**Encontre seu “ponto ideal” de doce (se desejado).** Você agora pode consumir uma pequena quantidade de açúcar branco, dependendo de sua tolerância, mas tente limitar a adição de açúcar (inclusive de mel, xarope de bordo e todos os outros tipos – ver p.102) a 6 colheres (chá) por dia. Depois de alguns meses no programa, é provável que seu paladar tenha mudado e você não precise de tanto açúcar para desfrutar a experiência de doçura. Com a capacidade de apreciar o sabor de um morango completamente maduro, você pode comer uma pequena fatia de bolo numa festa do trabalho sem se sentir fora de controle.

## TABELA DE PROCESSAMENTO DE GRÃOS

Escolha as opções integrais para a maioria de seus grãos. Produtos altamente processados de grão integral são preferíveis aos de grão refinado (que tiveram a fibra e o germe removidos). O gráfico a seguir fornece alguns exemplos para ilustrar as diferenças entre os tipos de produtos de grãos.



GRÃOS INTEGRAIS OU MINIMAMENTE PROCESSADOS	GRÃOS INTEGRAIS ALTAMENTE PROCESSADOS	GRÃOS REFINADOS ALTAMENTE PROCESSADOS
<i>Recomendação diária: de 0 a 3 porções por dia</i>		
<b>Fases 2 e 3*</b>		<b>Fase 3 apenas</b>
0 a 3 porções por dia	Podem ser incluídas até 2 porções por dia, como parte de sua ingestão total	
Grãos de trigo Aveia, grão inteiro ou cortado Arroz integral Trigo-sarraceno Painço Quinoa	Pão integral** Macarrão integral Cuscuz de sêmola de trigo integral Biscoito de sal integral Tortilhas de milho ou de trigo integral Aveia em flocos	Pão branco Macarrão branco Cuscuz de sêmola de trigo-branco Arroz branco Biscoito de sal não integral Salgadinhos

\* A Fase 1 não aceita qualquer tipo de grão.

\*\* Pães sem farinha, essênios (pães germinados) e de farinha moída em moinhos de pedra são menos processados que os produtos convencionais feitos com farinha refinada e se assemelham aos grãos integrais, em termos nutritivos.

**Álcool e cafeína.** Você pode tomar até 2 bebidas alcoólicas por dia, de acordo com os seus limites. Desfrute café e chá conforme sua tolerância, mas, para muitas pessoas, a recomendação é um máximo de 2 a 3 bebidas com cafeína por dia. Quantidades superiores podem produzir resistência à insulina – uma causa subjacente às complicações do sobrepeso (ver p.72) – e causar outros efeitos negativos.

**Alimentação consciente.** Com carboidratos altamente processados, é fácil ir de faminto a estufado muito rápido. A transição da fome para a saciedade ocorre de forma mais lenta com alimentos naturais integrais, o que lhe oferece mais tempo para ajustar a quantidade que come para as necessidades do seu corpo. Você vai ser capaz de fazer esse ajuste com mais precisão se comer de modo consciente. Ao se sentar para uma refeição, desligue a TV e ponha o jornal de lado. Relaxe e se concentre na comida. Se tiver companhia, conduza a conversa para longe de assuntos estressantes. Essa não é a hora de resolver um debate político ou um mal-entendido pessoal. Coma devagar. Preste atenção à sua experiência

sensorial de aromas, sabores, texturas, mastigação e deglutição. A cada poucos minutos, considere a sensação da comida em seu estômago, à medida que seu apetite se satisfaz. Tente identificar o momento em que você comeu o suficiente, mas não demasiado. Os japoneses chamam esse ponto de *hara hachi bu*, o que se traduz como “estômago 80% cheio”. Paradoxalmente, comer além disso diminui a apreciação global da refeição, à medida que o desconforto substitui a sensação de prazer. Quando tiver comido o bastante, saboreie uma xícara de chá ou de café, para ajudar a finalizar a refeição num tom agradável.

**A regra das cinco horas.** Uma das melhores maneiras de ajustar seus hábitos alimentares é estar em sintonia com seu corpo por cinco horas após qualquer refeição.

- Você se sente completamente satisfeito, mas não estufado depois de comer?
- Você experimenta níveis de humor e energia estáveis ao longo das horas seguintes?
- Você desenvolve um apetite saudável (que não chega a uma fome voraz) em tempo da próxima refeição, cerca de cinco horas mais tarde?

Senão, considere o que e quanto comeu na última refeição e faça ajustes. Com a prática, você vai internalizar profundamente o fato de comer bem com o seu bem-estar – uma habilidade inestimável na hora de lidar com a comida no nosso ambiente moderno. Com o tempo, você se tornará o seu melhor guia.

### FASE 3 – SUGESTÕES DE REFEIÇÃO

Em vez de um Plano de refeições, use os modelos de Planilha de planejamento de refeições e de Planilha semanal de preparação (disponíveis no Apêndice B) para ajudar a afinar sua dieta e seguir adiante com ela. Aqui vão algumas sugestões de refeição para colocar você no clima da Fase 3.

**CAFÉ DA MANHÃ****Burrito de café da manhã**

Aqueça uma tortilha essênia ou integral de 20cm numa frigideira de ferro fundido. Transfira a tortilha aquecida para um prato e cubra com 1½ xícara de Mexidinho de Tofu (p.219), 1 colher (sopa) de queijo cheddar natural, minimamente processado (variações: queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha), ralado, 2 colheres (sopa) de guacamole (p.271), 1 colher (sopa) de creme azedo (p.271), 1 colher (chá) de salsa mexicana, ou a gosto. Dobre a base da tortilha sobre o recheio por cerca de 2,5cm e depois dobre ambas as laterais, sobrepondo-as no meio, e faça um *wrap* de burrito. Sirva como um café da manhã rápido e prático.

**Omelete de espinafre com torrada**

Aqueça 1 colher (chá) de azeite de oliva numa frigideira. Bata 2 ovos e 1 clara de ovo e adicione 1 xícara de folhas de espinafre baby. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Coloque na frigideira. Cubra com 2 colheres (sopa) de queijo cheddar natural, minimamente processado (variações: queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha), ralado. Dobre e cozinhe. Sirva com uma fatia de pão integral e 1 colher (sopa) de pasta de amendoim.

**Iogurte com granola**

Cubra 1 xícara de iogurte grego integral sem sabor com ¼ de xícara de Granola caseira (p.226) e 1 xícara de mirtilos, ou de qualquer outra fruta vermelha de sua preferência.

**Panqueca integral com calda de frutas**

Panqueca integral com calda de frutas, Chantilly (p.227) e 2 fatias de peito de peru defumado.

**ALMOÇO E JANTAR****Salada de salmão com sopa e biscoitos**

Salada de salmão ou tofu (p.251) com biscoitos 100% integrais, como bolachas de centeio. Sirva com uma sopa de legumes, por exemplo, a Sopa cremosa de couve-flor (p.278) ou a Sopa de cenoura com gengibre (p.280), e uma laranja.

**Sanduíches abertos de tomate, manjeriço e muçarela derretida**

Cubra duas fatias de pão integral com manjeriço fresco picado (cerca de 2 colheres de chá), ¼ de colher (chá) de manjeriço seco ou uma fina camada de pesto; algumas fatias de tomate fresco; e de 80 a 120g de muçarela em fatias. Aqueça no forno ou numa sanduicheira até o queijo derreter. Sirva aberto, com uma salada verde com legumes picados temperada com 1 colher (sopa) de Vinagrete de mostarda (p.261) ou outro molho de sua preferência.

**Macarrão primavera**

Tempere ½ a 1 xícara de macarrão de trigo integral cozido com 1 a 1½ xícara de Marinara de primavera (p.231). Cubra com queijo parmesão ralado (cerca de 1 colher de chá). Sirva com 1 xícara de vagem escaldada ou outra verdura.

**Frango assado com ervas, arroz e brócolis**

Sirva as Sobrecoxas de frango assadas com ervas (p.239) com ½ xícara de arroz branco ou integral cozido (consulte o Guia de como cozinhar cereais integrais, p.315) e brócolis, ervilha-torta, cenoura ou outros legumes cozidos no vapor ou escaldados com um pouquinho de suco de limão, sal e pimenta-do-reino a gosto. *Opção:* Retire a pele do frango e misture-o com o brócolis, o arroz e o queijo, e asse, para fazer uma caçarola de arroz com brócolis.

**Sanduíche de carne moída com salada de repolho e batata frita**

Sirva um Sanduíche de carne moída (p.238) em ½ pão integral com Salada picante de repolho (p.278) e Batata-doce assada (p.277), usando a versão de “batata frita”.

**SOBREMESA****Frutas com granola**

Cubra 1 xícara de frutas frescas ou cozidas com  $\frac{1}{4}$  de xícara de Granola caseira (p.226) e 2 colheres (sopa) de creme de leite ou leite de coco.

**Maçã com cobertura crocante**

Faça a receita de Maçã com cobertura crocante (p.285).

**O CAMINHO PELA FRENTE**

Embora tenhamos chegado ao final do programa, espero que você carregue o programa Emagreça Sem Fome consigo, como companheiro em seu caminho para a saúde ideal. E, por favor, junte-se a mim em outra jornada – a de tornar o mundo um lugar mais saudável para todos nós. Uma vez que trouxemos a cura para as nossas vidas, podemos trabalhar em conjunto para que esta geração de crianças não tenha de enfrentar a perspectiva de uma vida mais curta e menos saudável do que a dos pais.