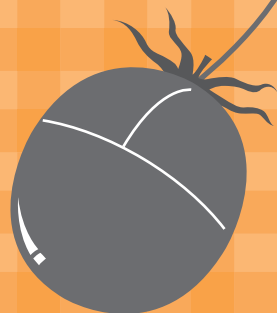


Andréa Antonacci

EMAGRECI FAZENDO UM BLOG

Como eliminar peso e ganhar amigos



Copyright © 2008 Andréa Antonacci

Supervisão editorial Marcelo Duarte

Assistente editorial Tatiana Fulas

Projeto gráfico Ana Miadaira

Diagramação Divina Rocha Corte

Preparação Cristiane Goulart

Revisão Telma Baeza G. Dias
Ana Maria Barbosa

CIP — BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

A638e

Antonacci, Andréa

Emagreci fazendo um blog / Andréa Antonacci. - 1.ed. - São Paulo :
Panda Books, 2008.

1. Emagrecimento. 2. Dieta de emagrecimento. 3. Internet.
4. Blogs. I. Título.

08-0921.

CDD: 613.25

CDU: 613.24

2008

Todos os direitos reservados à
Panda Books

Um selo da Editora Original Ltda.

Rua Lisboa, 502 — 05413-000 — São Paulo — SP

Tel.: (11) 3088-8444 — Fax: (11) 3063-4998

edoriginal@pandabooks.com.br

www.pandabooks.com.br

Dedico este livro ao Marcello, meu marido, que me deu apoio e ótimas idéias para o livro. Para Laura e Carolina, as minhas meninas. Para minha mãe e meu pai, tia Zezé, meus irmãos, sobrinhos, tios, familiares e amigos queridos que, cada um à sua maneira, me ajudaram a realizar este livro.

AGRADECIMENTOS

Em especial à Lu Francesa, à Luana, ao Carlos e à Fran, os blogueiros que acreditaram neste projeto e aceitaram fazer parte dele. E, finalmente, aos especialistas, pela paciência e pela contribuição valiosa.

CONSULTORIA

Dra. Carolina Santos é nutricionista graduada pelo Centro Universitário São Camilo, pós-graduada em Nutrição Clínica pelo Grupo de Nutrição Humana — Ganep/Beneficência Portuguesa, em Fisiologia do Exercício pela Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina (Unifesp/EPM) e pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional pelo Centro Valéria Paschoal de Educação/Unicsul (Universidade Cruzeiro do Sul).

Dr. Marco Antonio De Tommaso é psicólogo clínico e psicoterapeuta pela Universidade de São Paulo e credenciado pela Associação Brasileira para Estudo da Obesidade. Tem especialidade em Psicologia Clínica Geral, transtornos de ansiedade, de personalidade, transtornos alimentares e acompanhamento psicológico em programas de emagrecimento. Atua como psicólogo das agências de modelo Elite e L'Equipe. É também consultor da Unilever-Dove na campanha pela real beleza, do site e da revista *Boa Forma*. Atua, ainda, como articulista da revista *Corpo a Corpo*.

Marcos Sá possui formação em Educação Física pela Uni-FMU (Faculdades Metropolitanas Unidas) e é pós-graduado em Fisiologia do Exercício na Unifesp/EPM. Trabalha como *personal trainer* em academias, condomínios e clubes.

Dr. Sérgio Vaisman é médico-clínico e nutrologista, com atuação primordial em Medicina Preventiva. Foi professor do curso de pós-graduação em Bioquímica e Medicina Biomolecular na Universidade Moderna de Lisboa, em Portugal. Também é autor do livro *Mulheres e seus hormônios — uma forma de retardar o envelhecimento*.

SUMÁRIO

Apresentação	11
Meu blog SPA	13
1. Quando o trabalho é o vilão	15
2. Os tropeços de Narciso	24
3. O terror do bufê infantil	33
4. Eu só quero chocolate!	42
5. A rainha do chá verde	53
6. Homens são mesmo de Marte?	65
7. A blogueira mora ao lado	75
8. Como fazer um blog de sucesso	85
9. Alô, alô, comunidade	89
10. Uma vez magro, sempre magro	94

APRESENTAÇÃO

A história dos diários praticamente se confunde com a da escrita. Há desde os que relatam acontecimentos e observações de grandes personalidades até aqueles caderninhos em que se depositam os desabafos e se declaram paixões inconfessáveis. Há diários que são ultra-secretos, literalmente trancados com cadeados. Já outros, como *O diário de Anne Frank**, ganham o mundo transformados em livros.

Com o surgimento da internet os diários conquistaram o computador e, assim, nasceram os **blogs**, com os mais diversos conteúdos, tipos e formatos.

O universo das dietas, que sempre teve um grande público, com muitos grupos e programas específicos sobre o tema — como o Vigilantes do Peso (VP) e o Meta Real —, ocupou rapidamente seu espaço e hoje oferece apoio a muita gente. Infelizmente, também há blogs de adolescentes que fazem apologia a doenças, como anorexia e bulimia, e cultuam a manutenção de um corpo magérrimo e nada saudável.

Na internet, o caráter confessional do diário foi reduzido. O que vale é a interatividade. Os blogs permitem comentários de outras pessoas e discussões sobre um tema.

Um texto publicado (*post*), que gera comentários de outras pessoas, faz a alegria daqueles que têm um diário virtual. Assim como um artista precisa de aplausos, os *blogueiros* e *blogueiras* esperam ansiosamente pela opinião alheia. No caso dos blogs de RA (termo que vou usar daqui para a frente para me referir à reeducação alimentar), a expectativa maior é por uma palavra de apoio, por um incentivo e até por uma dica. Em mui-

Blog é...

Um diário virtual em que você publica opiniões, artigos e até relatos sobre um determinado assunto. Há blogs de todos os assuntos possíveis: artes, música, esportes, gente famosa, moda, beleza, viagem e, é claro, de reeducação alimentar. Os textos publicados, também chamados de posts, podem ser comentados pelas pessoas que acessam e lêem o seu blog.

* Livro em que a menina judia Anne Frank relata o período em que viveu num esconderijo para fugir dos nazistas durante a Segunda Guerra Mundial.

tas situações, essas palavras amigas são capazes de evitar, por exemplo, um ataque ao pacote de biscoitos mais próximo.

Para escrever este livro, naveguei por muitos blogs, conheci diversas histórias — algumas delas apresentadas aqui — e fiz também o meu diário virtual. Vivi a motivação de ter um *post* comentado e, o melhor: constatei que o blog de RA funciona, pois consegui emagrecer 7 quilos em quatro meses, seguir minha dieta com muito mais vontade e com menos tropeços. Hoje, oito meses depois, já eliminei mais de 9 quilos.

Espero que este livro traga para você o mesmo benefício que trouxe a mim — uma nova maneira de encarar as dietas, a alimentação e, principalmente, a vida.

Andréa Antonacci

MEU BLOG SPA

O meu blog nasceu por causa deste livro. E o livro surgiu inspirado numa matéria que li no site da revista *Boa Forma* sobre pessoas que criaram blogs para ajudá-las no processo de redução de peso. No início, a idéia era somente visitar diários virtuais de RA, selecionar histórias e exemplos interessantes e escrever sobre eles. Depois, pensei em criar um blog que servisse de diário de bordo, para falar da busca, do contato com as pessoas e dos blogs criados por elas sobre o assunto.

Por coincidência, a idéia de escrever o livro ocorreu com minha entrada neste mundo de dietas, retomada dos exercícios físicos e visitas à nutricionista. Tinha acabado de sair de um trabalho estressante, que me rendeu 12 quilos extras — cheguei a pesar quase 74 quilos. Daí pensei que, além do trabalho de pesquisa e dos contatos com os(as) blogueiros(as), também deveria relatar as minhas duas metas: perder peso e escrever o livro.

Nos próximos capítulos você vai acompanhar um pouco desta minha rotina e de como o blog ajudou — e tem ajudado — na redução do meu peso. Fiz uma seleção de *posts* sobre temas que considero importantes para dividir com vocês.

:: I. QUANDO O TRABALHO É O VILÃO

Dizem que o trabalho enobrece o homem. Mas, em alguns casos, ele também pode provocar verdadeiras transformações na silhueta das pessoas. Já vi muita gente entrar numa empresa usando roupa tamanho “P” e sair ostentando modelito “GG”. Em diversas situações, o discurso do mundo corporativo — que apregoa que a qualidade de vida e a saúde dos funcionários é muito importante — é totalmente diferente da realidade. O cenário não é muito distinto para profissionais liberais, para os que trabalham como *free-lancer* ou para os que têm seu próprio negócio.

A concorrência acirrada e o acesso às tecnologias como e-mail e telefone celular faz com que todos estejam mais disponíveis: a qualquer dia, em qualquer horário. Basta entrar em um restaurante na hora do almoço. Você já reparou o que tem de gente tratando de assuntos de trabalho no celular, entre uma garfada e outra?

Eu vivi isso na pele. Quantas e quantas vezes me rendi ao salgadinho nada saudável do carrinho que passava nos corredores da “firma”. Quantas vezes não usei a lei da compensação. Se estava irritada, me sentindo pressionada, precisava de um refrigerante, de um salgadinho, de um chocolate... E assim adquiri meus quilos extras, de almoços feitos em frente ao computador a lanchinhos amigos, que eu jurava para mim mesma serem os últimos — até o dia seguinte, é claro.

A responsabilidade foi toda minha. A maior lição desse período que hoje tento pôr em prática é aprender a trabalhar com os limites. Desde aqueles que preciso me impor aos que devo negociar com as outras pessoas. Saber falar **não** em algumas ocasiões é muitas vezes difícil, mas necessário e saudável.

Este capítulo fala um pouco sobre como conciliar a RA com períodos de bastante trabalho. O texto abaixo foi publicado por mim no *Meu Blog Spa* quando estava vivenciando isso. Quero dividir com você e propor sugestões para não deixar que o trabalho seja o vilão dessa história.

20.10.07

Peso: 67 quilos

Depois de séculos sem escrever, estou de volta. Mas, se tem faltado tempo pra escrever e até pra ir à academia, pelo menos tenho conseguido controlar a alimentação e evitar cair novamente na mesma rotina que me levou a ganhar peso. Essa rotina combinava vida estressante com péssima alimentação. Quem disse que sanduíche “natural” com maionese, engolido em 10 segundos, em frente ao computador e com pelo menos umas dez pessoas chatas ao seu redor, pedindo dez mil coisas para você fazer, não é prejudicial à saúde? Para mim, isso foi péssimo e contribuiu muito para que eu ganhasse os quilinhos que agora batalho pra perder.

Mas espero ter aprendido. Agora, apesar de estar correndo para terminar alguns trabalhos, tenho feito o máximo para comer direitinho. Quando é impossível almoçar, tenho dado preferência para as frutas e ando sempre com bolachinhas integrais. Mas confesso que um dia fiquei praticamente 24 horas só com o café-da-manhã e o jantar. É péssimo, eu sei...

Adorei a idéia de uma pessoa com quem estou fazendo um trabalho. Ela vive de reunião em reunião e é muito ocupada. Para driblar essa falta de tempo, carrega com ela desde água de coco e frutas até pequenos lanchinhos (bisnaguinhas) de pão integral com queijo tipo frescal ou cottage com alface, por exemplo. Dessa maneira, ela evita dois extremos: ou ficar sem

comer ou cair na armadilha do “disque bobagem,” que é muito comum nos escritórios. Achei a tática muito boa. Mas, pra dar certo, é preciso resistir aos dias de ansiedade. Se atacar todos os lanchinhos de uma só vez e depois apelar pro disque *fast-food*, não há reeducação alimentar que resista.

Comentários

Beth | 4.11.07 - 9:41 p.m. |

É assim mesmo, nem sempre a gente consegue fazer o melhor, o ideal. Mas o importante é continuar, é acertar o passo depois de uma fase mais complicadinha e você está indo bem!

O que a sua colega faz é legal; eu também costumo fazer isso no trabalho. Levo meus lanchinhos, levo fruta picadinha ou mesmo inteira (conforme a fruta), levo iogurte, água de coco, sanduichinho, coisas que me ajudam a comer regularmente e não ficar apelando para alimentos que comprometem a nossa evolução. Mas a gente vai aprendendo, vai se virando, né?

Beijos, ótima semana!

Marcelo | 1.12.07 - 1:00 a.m. |

Como trabalho por conta própria, uma das vantagens é poder organizar meus horários. Só recentemente percebi que não estava tirando proveito disso.

Sacrificava meus horários de almoço, adiava para o final do dia o tempo dedicado ao exercício — no caso, a natação, que pratico três vezes na semana. Dessa maneira, empurrava para mais tarde ainda a chegada em casa, o reencontro com minha família e...

o jantar. Além disso, reduzia as horas de sono.

Concordo com você que o trabalho pode ser o vilão, mas percebi, usando meu caso como exemplo, que muitas vezes somos cúmplices.

Tudo isso, somado a descuidos com consumo de doces e pouca ingestão de água, contribuiu para que eu ganhasse 8 quilos no espaço de um ano.

Reverti essa rotina, agora vou nadar no início do dia, chego em casa mais cedo e passo direto pela prateleira dos doces e chocolates na saída do restaurante onde almoço. Ainda preciso me disciplinar para tomar mais água durante o dia, mas já consegui perder 4 quilos.

Dicas ▶



Confira algumas sugestões para manter a RA, mesmo com uma rotina bastante corrida e estressante:

- Se tiver que almoçar fora de casa, dê preferência a restaurantes por quilo ao invés de um lanche rápido na lanchonete. Mas lembre-se: procure comer por volta das 12 ou 13 horas, quando os alimentos ainda estão expostos por pouco tempo e são mais saudáveis.
- Ainda no restaurante, o sistema de quilo oferece tanto opções saudáveis (variedade de legumes e verduras, por exemplo) quanto alimentos mais calóricos, como pastéis e salgadinhos fritos. Procure sempre ficar com os menos calóricos e não deixe que seus olhos sejam maiores do que a sua fome. Portanto, nada de fazer pratos gigantescos.
- Restaurantes vegetarianos, de comida japonesa e indiana também costumam ter opções saudáveis e são boas alternativas para variar.
- Não coma em frente ao computador e nem faça um horário de almoço apressado. O ideal é parar por pelo menos 45 minutos a 1 hora. Assim, você consegue se alimentar com calma e ainda descansar um pouco ou fazer uma caminhada leve, que ajuda na digestão.

- Reduza a ingestão de carne vermelha. Ela não precisa ser eliminada da dieta, mas consumida em menor quantidade e com menor frequência, já que tem digestão mais lenta e contribui para aumentar a sensação de cansaço e diminuir a produtividade após o almoço.
- O ovo é uma ótima escolha quando você precisar fazer alguma atividade que exija muito raciocínio. Mas lembre-se: ele deve ser consumido com moderação.
- As dietas do tipo Vigilantes do Peso são fáceis de adaptar para aqueles que comem fora de casa. Se você fizer acompanhamento com um nutricionista, peça a ele que, além de sugerir um cardápio, também forneça uma relação de alimentos liberados e sugestões de combinação de pratos.
- Café ao longo do dia pode, mas não em grande quantidade e, de preferência, sem açúcar ou com adoçante. O ideal é estabelecer 3 xícaras pequenas por dia e substituir as outras tantas por água, que deve estar muito presente na sua rotina (2 litros de água pura por dia).

Recadinho do bem



Não deixe de fazer um lanchinho no meio da manhã e outro à tarde. As melhores opções são as frutas e os sucos (principalmente os naturais), biscoitinhos integrais de cacau, nozes, castanha etc., pão integral, barrinha de cereais e iogurtes desnatados ou de soja.

As pessoas que trabalham fora normalmente comem em restaurantes ou lanchonetes todos os dias. Às vezes, o prato de comida que foi escolhido é rico em gorduras, frituras, pobre em fibras e repleto de calorias. Se você for uma dessas pessoas,

◀ **Palavra da nutricionista**



pode estar contribuindo para o ganho de peso e problemas de saúde no futuro. Atualmente, comer fora de casa não pode mais ser desculpa para não optar por alimentos saudáveis e compor uma refeição saudável. Os restaurantes a quilo e os bufês estão por toda a parte e oferecem grande variedade, inclusive saladas. A seguir, veja outras sugestões para ajudar você:

- Faça a refeição com calma, mastigue bem os alimentos. Se estiver almoçando com amigos, evite ficar falando muito, especialmente de fatos profissionais que irritam você. A regra é: na hora do almoço, esqueça o trabalho.
- Antes do prato principal, peça uma salada verde bem caprichada e cuidado com os molhos gordurosos: utilize limão, molho de soja, ervas, mostarda, vinagre. Evite excessos de maionese e óleos.
- Não se deixe influenciar pelos colegas na hora de escolher o seu prato.
- Sempre que possível, substitua a carne vermelha por ovos, peixe ou frango (sem pele). Cuidado com o excesso de frutos do mar, pois são ricos em colesterol.
- Peça, sempre, que o molho cremoso ou o tempero sejam servidos à parte, para que você controle a quantidade e não abuse.
- Dê preferência às saladas cruas ou cozidas no vapor, evite as versões muito temperadas e misturadas com maionese. Tempere com limão, vinagre, molho de soja e azeite de oliva.
- Prefira sempre as preparações grelhadas, assadas, cozidas ou ensopadas.
- Procure não beber nada durante a refeição.
- Ao escolher o acompanhamento, substitua o mais “pesado” por um mais leve (exemplo: batatas fritas por batata a vapor).
- Se não tiver a opção de sobremesa *light*, opte por uma fruta ou picolé de frutas.