

PROJETO 90

DIAS

*Emagrecimento.
Uma abordagem
prática para
perda de peso
saudável.*

MOSTB EDITORA

PROJETO 90 DIAS

Emagrecimento

Uma abordagem prática para perda de peso saudável.

2024

São José dos Campos, SP.

Essa é uma obra registrada na Fundação Biblioteca Nacional Ministério da Cultura –
Escritório de Direitos Autorais. RJ/Brasil. Todos os direitos reservados à MOSTB
Editora.

Está vedada a reprodução completa ou parcial deste material.

LEI DE DIREITOS AUTORAIS, LEI Nº 29.610/98.



Direção Editorial - Linda Borges

mostbeditora@gmail.com

Produção Editorial - Equipe MOSTB Editora

Capa/Editoração Eletrônica - Equipe MOSTB Editora

Borges, Linda. *PROJETO 90 DIAS* –
Uma abordagem prática para perda de peso saudável.
São José dos Campos.

Inclui Bibliografia.

Catálogo no BN Biblioteca Nacional – Escritório De Direitos Autorais.
385.880/717-40.

IMPRESSO NO BRASIL, DE FORMA DIGITAL.

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS, SP.

MOSTB EDITORA

Fone: 55 – 12 - 98105-0908

PROJETO 90 DIAS – *Uma Abordagem Prática Para À Perda De Peso Saudável.*

ÍNDICE -

Introdução

- **O que é contagem de calorias?**
 - Introdução ao conceito de calorias e sua importância para o corpo.
 - Explicação sobre o equilíbrio energético (calorias consumidas vs. calorias gastas).
-

Capítulo 1: Entendendo as Calorias

- **O que são calorias?**
 - Definição e função das calorias no corpo.
 - **Como o corpo utiliza as calorias?**
 - Metabolismo basal, atividades físicas e digestão.
 - **Calorias e macronutrientes**
 - Relação entre calorias, carboidratos, proteínas e gorduras.
-

Capítulo 2: O Papel das Calorias no Emagrecimento

- **Déficit calórico: o segredo para emagrecer**
 - Como criar um déficit calórico saudável.
 - **Quantas calorias eu preciso consumir por dia?**
 - Fórmulas simples para calcular a necessidade calórica individual.
 - **Taxa metabólica basal (TMB) e fator de atividade**
 - Como ajustar as calorias de acordo com o estilo de vida.
-

Capítulo 3: Como Contar Calorias de Forma Simples

- **Ferramentas e aplicativos para contagem de calorias**
 - Lista de aplicativos populares para acompanhar a ingestão calórica.

- **Leitura de rótulos nutricionais**
 - Como interpretar os rótulos dos alimentos.
 - **Montando suas refeições: foco nos alimentos saudáveis**
 - Dicas para escolher alimentos ricos em nutrientes e baixos em calorias.
-

Capítulo 4: Benefícios da Contagem de Calorias

- **Controle sobre o que você consome**
 - Aumentando a consciência alimentar.
 - **Melhorando hábitos alimentares a longo prazo**
 - Como a contagem de calorias ajuda na reeducação alimentar.
 - **A importância do equilíbrio e da flexibilidade**
 - Como evitar dietas extremas e manter uma alimentação equilibrada.
-

Capítulo 5: Dicas Práticas para Sucesso na Contagem de Calorias

- **Planejamento de refeições**
 - Como organizar suas refeições para manter o controle calórico.
 - **Estratégias para comer fora**
 - Dicas para contar calorias em restaurantes e eventos sociais.
 - **A importância da hidratação**
 - Como a água pode ajudar na saciedade e na perda de peso.
-

Capítulo 6: Exercícios e Gastos Calóricos

- **Combinar contagem de calorias com exercícios físicos**
 - Benefícios de adicionar atividades físicas ao processo de emagrecimento.
- **Como calcular as calorias gastas nos exercícios**
 - Formas simples de monitorar o gasto calórico.
- **Exemplos de exercícios e suas respectivas queimas calóricas**

Capítulo 7: Mitos e Verdades sobre Calorias

- **Calorias líquidas vs. calorias sólidas**
 - Diferença entre calorias dos alimentos e bebidas.
- **Dietas milagrosas e restrição extrema**
 - Por que o equilíbrio é mais eficaz que dietas restritivas.

Conclusão

- **A importância da paciência e consistência**
 - Como resultados sustentáveis vêm com tempo e dedicação.
- **Foque em uma abordagem equilibrada para o sucesso a longo prazo**
 - O impacto positivo de uma mentalidade saudável no emagrecimento.

Cardápio

Calorias dos Alimentos

Política de Reembolso de E-Books da MOSTB Editora

A **MOSTB Editora** preza pela transparência e pela satisfação de seus clientes. Para garantir a proteção dos autores e evitar práticas indevidas, antes de adquirir nossos produtos **LEIA** com **ATENÇÃO** nossa política de reembolso de e-books segue as diretrizes abaixo, em conformidade com o Código de Defesa do Consumidor (CDC).

Direito de Arrependimento: De acordo com o artigo 49 do CDC, o consumidor tem o direito de arrependimento e pode desistir da compra no prazo de 7 (sete) dias a contar do recebimento do e-book. No entanto, uma vez iniciado o download ou o acesso ao conteúdo digital, o direito de arrependimento não se aplica, pois o produto é considerado consumido.

Reembolso Integral: Se a solicitação do reembolso ocorrer antes do início do download ou acesso ao e-book, o valor do reembolso será de 100% do valor da compra.

Reembolso Parcial: No caso em que o download tenha ocorrido, o valor do Reembolso será de 50%. Esta política visa evitar fraudes e compras mal-intencionadas, dado que o produto digital foi entregue e consumido.

Processo de Reembolso: O reembolso será efetuado exclusivamente por meio de depósito bancário direto na conta do comprador. Não serão realizados reembolsos via plataformas de pagamento, como Hotmart ou XGROW.

Contato para Reembolso: Para solicitar o reembolso, o comprador deve entrar em contato com nosso suporte pelo e-mail mostbeditora@gmail.com, fornecendo os dados da compra e informações bancárias para o depósito.

Ao adquirir um e-book da MOSTB Editora, você aceita os termos desta Política de Reembolso. Estamos comprometidos em garantir a satisfação dos nossos clientes e a proteção dos nossos autores.