

# A DIETA DO

# OVO COZIDO



UMA MANEIRA SIMPLES PARA  
O EMAGRECIMENTO RÁPIDO

# Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo1: O ovo e seus benefícios .....</b>	<b>9</b>
O ovo .....	9
Tabela nutricional do ovo cozido .....	10
A cor do ovo impacta na qualidade dele? .....	10
Destaques na produção e consumo de ovos .....	11
Composição do ovo .....	12
<b>Capítulo 2: Quando é interessante realizar a dieta do ovo? .</b>	<b>13</b>
Quando precisa de resultados rápidos .....	14
Quando está no efeito platô de alguma dieta .....	14
Quando quer se recuperar de algum desvio .....	15
É possível adotar uma mentalidade para emagrecer? .....	15
<b>Capítulo 3: Entenda os riscos da dieta do ovo .....</b>	<b>17</b>
Consumo de ovo em excesso .....	17
Salmonelose .....	17
Como cozinhar adequadamente os ovos .....	19
Consumo de ovos e a relação com algumas doenças .....	19
<b>Capítulo 4: Quantos quilos é possível perder fazendo a dieta do ovo? .....</b>	<b>21</b>
Dieta do ovo de 3 dias .....	22
Dieta do ovo de 7 dias .....	22
Dieta do ovo de 14 dias .....	22
A perda de peso e os estudos científicos recentes .....	22
<b>Capítulo 5: Dieta do ovo com 3 dias de duração .....</b>	<b>24</b>
Algumas regras importantes .....	24
Primeiro dia .....	25
Segundo dia .....	26

Terceiro dia.....	26
-------------------	----

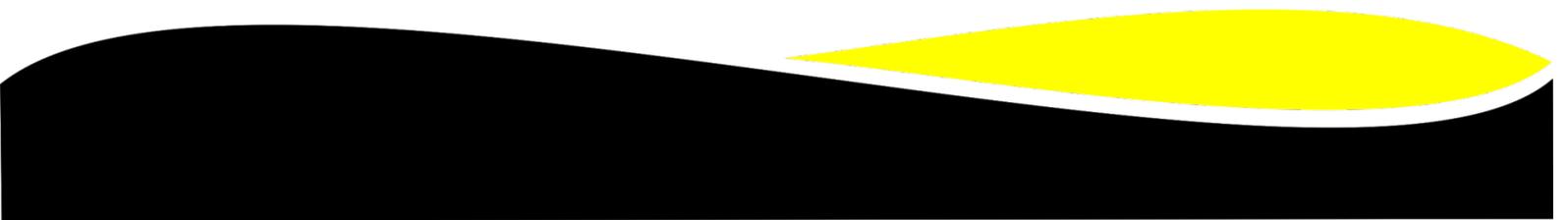
**Capítulo 6: Dieta do ovo com 7 dias de duração ..... 28**

Algumas regras importantes.....	28
Primeiro dia .....	29
.....	29
Segundo dia.....	30
Terceiro dia.....	30
.....	30
Quarto dia .....	31
Quinto dia.....	31
Sexto dia .....	31
Sétimo dia .....	32

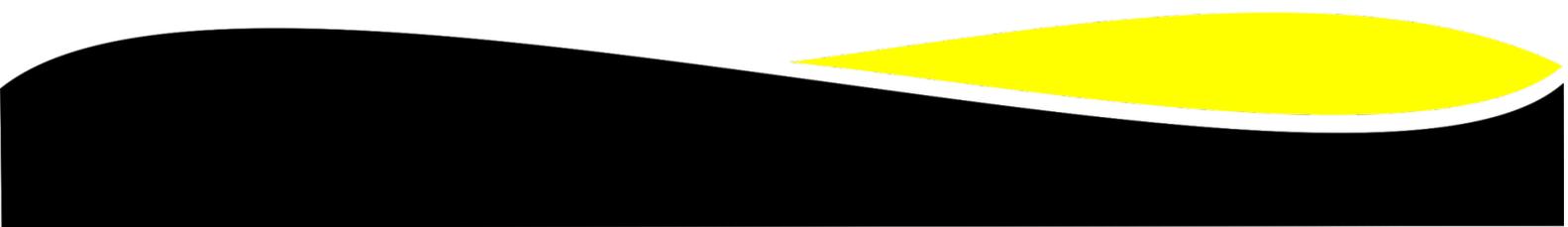
**Capítulo 7: Dieta do ovo com 14 dias de duração ..... 33**

Algumas regras importantes.....	34
Primeiro dia .....	34
Segundo dia.....	34
Terceiro dia.....	35
Quarto dia .....	35
.....	35
Quinto dia.....	36
Sexto dia .....	36
Sétimo dia .....	36
.....	36
Oitavo dia .....	37
Nono dia.....	37
Décimo dia .....	37
Décimo primeiro dia .....	38
Décimo segundo dia .....	38
Décimo terceiro dia .....	38
Décimo quarto dia .....	39

**Capítulo 8: Contras e efeitos adversos relacionados à dieta do ovo ..... 40**



Contras a dieta do ovo .....	40
Esgotamento de biotina .....	41
Ovo causa alergias.....	41
O ovo e a sobrecarga de proteínas .....	41
Possível impacto negativo nos relacionamentos amorosos .....	42
<b>Conclusão .....</b>	<b>43</b>





## Introdução

**A dieta do ovo cozido está com tudo! Com este e-book você receberá um conteúdo de peso sobre essa dieta muito popular hoje em dia. Leia o material e coloque em prática as orientações, que você não se arrependará!**

Neste e-book abordamos várias formas possíveis de como você pode praticar a dieta do ovo cozido e atingir sua meta de peso de forma relativamente rápida.

Você tem uma festa para ir e quer entrar naquela roupa super estilosa, mas viu que ela não está servindo? Ou já é adepto a algum outro tipo de dieta mas seu peso estagnou e você não consegue mais emagrecer? Você está cansado da sua imagem atual, e deseja iniciar uma mudança em sua vida e condição física?

Se você respondeu sim para alguma das perguntas realizadas acima, existe uma dieta do ovo que mais se adapta a você.

O ovo já foi um alimento muito condenado, tendo recebido uma fama ruim nos anos 90. Isso ocorreu porque pesquisas mais antigas apontavam um aumento de colesterol com o consumo do ovo. Somente vários anos mais tarde, com o avanço de muitas pesquisas, é que se afirmou que o ovo é um alimento saudável, com vários benefícios ao organismo quando consumido.

E foi assim que a dieta do ovo foi desenvolvida. Hoje é possível identificar um grande crescimento do consumo de ovos, em nível mundial. O Brasil está entre os dez países que mais consomem ovos, apresentando crescimentos expressivos anualmente.

O ovo se destaca por ser uma fonte de proteína de custo baixo e de fácil acesso, fácil preparo, e composição que favorece a saúde de seu consumidor. Sem contar o baixo conteúdo de calorias, de cerca de 65 calorias quando cozido.

O ovo possui interessante composição nutricional, que se destaca principalmente pela contribuição à memória e concentração a quem o consome. Para quem deseja perder muito peso, a clara do ovo auxilia no aumento do colágeno natural, auxiliando o corpo a se manter firminho!

O ovo ainda fornece elevada energia necessária ao corpo, reduzindo a sensação de fome, e auxiliando no ganho de massa magra.

Entre as dietas do ovo mais conhecidas, estão a dieta de 3 dias, a dieta de 7 dias e a dieta de 14 dias de duração. Todas estas dietas contribuem para perdas de peso, sendo elas:

- Dieta de 3 dias: promove a perda de até 3 Kg de peso corporal;
- Dieta de 7 dias: promove a perda de até 5 Kg de peso corporal;
- Dieta de 14 dias: promove a perda de até 14 Kg de peso corporal.

Claro que a perda de peso é variável e depende muito do biotipo da pessoa, do metabolismo e da forma de resposta à dieta. Pensando nisso, lembre-se que durante o período em que se está realizando a dieta, as perdas de peso são variáveis. Dessa forma, é possível que em um dia você perca um certo peso e no outro perca outra quantidade, ou então não perca nada, mesmo fazendo tudo certinho.

Apesar dos benefícios do consumo do ovo e da perda de peso que a dieta promove, é altamente recomendável que não ultrapasse 14 dias de dieta, visto que a dieta é um pouco restritiva e pode gerar um certo desbalanço nutricional. Esta dieta praticamente não tem carboidratos e esse é um dos motivos pelos quais ela funciona.

Outro efeito negativo que o consumo prolongado pode provocar é a elevação do ácido úrico. Além disso, o consumo elevado de ovos pode facilitar a perda de cálcio nos ossos, de forma a aumentar a possibilidade de a pessoa desenvolver cálculo renal e aumentar seu nível de colesterol.

Dados de pesquisas nacionais apresentaram uma prevalência de 43% de sobrepeso e 16% de obesidade em mulheres de 15 a 49 anos de idade, podendo essa prevalência ser diferente de acordo com a região do país.

Um dos principais cuidados que se deve ter numa dieta do ovo é o cozimento adequado do mesmo: ovos mal cozidos podem provocar Salmonelose, uma doença provocada pela bactéria Salmonella que pode estar alocada no ovo. Por isso atente-se ao ponto do ovo e cozinhe-o bem para se manter longe deste mal.

A dieta sempre é vista como uma daquelas tarefas fáceis de planejar e difíceis de executar. São raros os casos de pessoas que têm sucesso logo na primeira tentativa. A grande dificuldade para seguir uma dieta pode ter 3 explicações principais: expectativas irreais, fome emocional e encarar o emagrecimento como algo passageiro.

Traçar metas pouco realistas só contribui para aumentar a ansiedade, o que por sua vez torna ainda mais difícil seguir um plano alimentar.

Se você conseguir um parceiro de dieta, sentirá grande facilidade em realizar a dieta. Esta é uma importante estratégia de suporte. Um estudo da Universidade de Yale já mostrou que casais que fazem dieta juntos tendem a perder mais peso do que homens e mulheres que não têm a colaboração do companheiro na empreitada.

Outro fator que pode contar contra é o ambiente: existem ambientes que empurram o indivíduo rumo aos quilos a mais. Se há uma oferta cada vez maior de comida à nossa disposição, a tendência é engordarmos. Isso sem falar em questões de autoestima, autoindulgência, autossabotagem. É como se um automóvel esvaziasse o posto ao ver modelos que fazem mais quilômetros por litro.

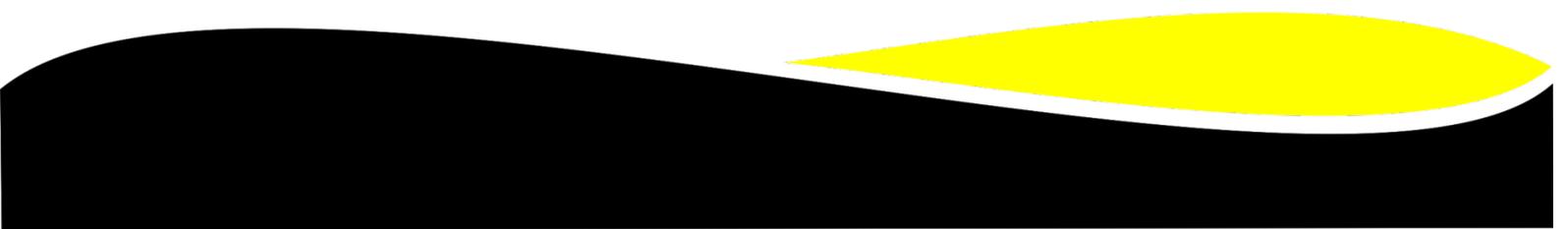
Justamente por se tratar de uma questão ambiental, a nova tendência das políticas públicas de combate à obesidade é abandonar o foco no indivíduo e criar ações coletivas. Um bom exemplo está no norte da França: as cidades de Fleurbaix e Laventie provaram que funciona. Em 12 anos, com mais áreas públicas para esporte e orientação familiar, a obesidade entre crianças caiu a 8,8%, menos da metade da taxa de cidades vizinhas.

Perder muito peso em pouquíssimo tempo não é saudável, pois em geral implica seguir dietas muito restritivas, que privam o organismo de nutrientes essenciais e podem acentuar a perda de massa muscular, além de serem um gatilho para a fome compulsiva.

Quando você não consome carboidratos, seu corpo perde o seu combustível. Surgem então os sintomas como fraquezas, dores de cabeça, lentidão, tontura e desânimo. Ainda assim, o metabolismo desacelera para economizar energia, queimando menos calorias e dificultando a perda de peso.

Dietas à base de proteína também precisam de atenção. Isso porque o excesso de suplementação, de carnes e de claras de ovo, por exemplo, pode sobrecarregar os rins e o fígado. A longo prazo, pode causar inflamação nos rins, hipertensão e até mesmo diabetes.

Sendo assim, defina objetivos factíveis ao entrar numa dieta, lembrando que a perda de peso deve ser mantida a longo prazo e a pressa pode colocar tudo a perder.





# Capítulo 1: O ovo e seus benefícios

**Conheça a composição do ovo e quais benefícios o seu consumo pode proporcionar à sua saúde!**

## **O ovo**

De grande consumo no Brasil, o ovo é amplamente utilizado nas mais variadas culinárias existentes. Este é reconhecidamente um alimento pouco calórico e que pode aumentar em muito a sensação de saciedade.

O ovo tem como principais características:

- Ser uma importante fonte de proteína;
- Ser um auxiliador de ganho de músculos;
- Proporcionar ao organismo diversas vitaminas e minerais essenciais para o bom funcionamento do nosso corpo.

O ovo já foi muito mau visto pela sociedade e medicina. Isso porque devido o fato da gema ser rica em colesterol, ele ganhou fama de alimento pouco saudável, e potencialmente responsável pelo aumento do nível de gordura no sangue. Essa fama culminou em uma considerável queda de seu consumo.

Porém, devido as pesquisas científicas desenvolvidas nos últimos anos, essa imagem de alimento não saudável foi esquecida e o ovo ganhou o reconhecimento de superalimento.

Hoje é reconhecido que o ovo, além de ser um alimento rico em proteínas e vitaminas, possui apenas 75 calorias, sendo essa mais uma boa razão para seu consumo. Os nutrientes do ovo fornecem maior sensação de saciedade, possibilitando que os períodos entre as refeições sejam maiores, mais longos.

Em outras palavras, com o ovo nos nutrimos e ainda evitamos ingerir alimentos que provocam a obesidade e o sobrepeso. E todos estes benefícios somados ao fato de as proteínas de alta qualidade serem estimuladoras da formação de massa muscular.

## **Tabela nutricional do ovo cozido**

<b>Tabela nutricional</b>		<b>% VD (*)</b>
Calorias (valor energético)	65,7 kcal	3,29 %
Pontos*	2	-
Carboidratos	0,27 g	0,09 %
Proteínas	5,99 g	7,98 %
Gorduras totais	4,28 g	7,77 %
Gorduras saturadas	1,31 g	5,93 %
Fibra alimentar	0 g	0 %
Sódio	65,7 mg	2,74 %

(\*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

## **A cor do ovo impacta na qualidade dele?**

O ovo pode ter sua casca branca ou marrom. Essa característica é decorrente de um caráter genético, não tem nenhuma relação com

a qualidade (seja ela nutritiva ou gastronômica), mas sim com a raça da galinha.

Em alguns casos, é possível identificar uma coloração verde ou azul nos ovos. Esse fato se deve a fixação da substância biliverdina no ovário da ave e este pigmento se incorpora na estrutura da casca dos ovos, não constituindo apenas uma película de coloração do ovo.

Nestas linhagens de galinhas, não é uma mera característica genética natural, trata-se de uma mutação ocasionada por um retrovírus possivelmente 500 anos atrás, tendo inclusive suscitado um possível questionamento sobre a origem das galinhas introduzidas na América do Sul, fato este posteriormente desconsiderado visto as mutações pelo vírus tratarem-se de eventos independentes.

Apesar de essa informação ser um tanto divulgada nos diversos meios, ainda é maior a preferência dos consumidores pelos ovos de cor marrom.

## **Destaques na produção e consumo de ovos**

Dados estatísticos da UNA, União Nacional de Avicultores, apontaram em 2017 o México como o país que mais consumiu ovos. E não é à toa que o país comemora o Dia Mundial do Ovo: o México tem uma média de 23,3Kg de ovos por habitante ao ano. Sua produção de ovos está estimada em 2.765,4 milhões de toneladas.

Para o mesmo ano de 2017, o Brasil ficou posicionado em 9º lugar, com 12 kg de ovos por habitante ao ano. Veja abaixo a lista dos 10 países que mais consomem ovos no mundo em 2017:

1. México;
2. Malásia;
3. Rússia;
4. Colômbia;
5. Argentina;
6. Nova Zelândia;
7. Eslováquia;
8. China;
9. Brasil;

## 10. Turquia.

No entanto, no ano seguinte (2018), houve um importante aumento do consumo de ovos e o Brasil subiu para o 7º lugar.

Apesar desse aumento, para o presidente da ABPA, Associação Brasileira de Proteína Animal, o Brasil ainda está abaixo da média mundial no consumo de ovos, que é de 230 unidades por pessoa (por ano). Também estamos longe do nível de consumo mexicano, que é maior que 360 unidades por pessoa (por ano).

### **Composição do ovo**

O ovo possui importantes nutrientes, a maioria deles essenciais à nossa saúde, a saber:

- Ácido fólico;
- Proteína;
- Zinco;
- Ferro;
- Manganês;
- Potássio.

O ovo possui gorduras totais em aproximadamente 5 gramas, dentre os quais, 1,5 grama é representado pela gordura saturada.

A gema do ovo é rica em carotenóides, vitaminas e fosfolípido, que tem o nome de fosfatidilserina. Esses compostos não só trazem benefícios para a memória e concentração, mas também traz melhoras para o desempenho físico, reduzindo a retenção de líquidos e o colesterol ruim.

Já a clara do ovo tem apenas 15 calorias e representa uma excelente fonte de colágeno natural. E, ainda por cima, não tem gordura, é muito gostosa e rica em proteínas. As receitas com clara de ovo auxiliarão o praticante da dieta do ovo a não ficar com pele sobrando.

Após os vários estudos científicos nos últimos anos, foi visto que a quantidade de colesterol presente no ovo exerce baixa influência na elevação dos níveis de gordura do sangue. Essa condição é significativamente diferente dos alimentos ricos em gorduras saturadas, tal qual carne vermelha (gorda), queijos amarelos, óleos



Capít  
a di

## Capítulo 2: Quando é interessante realizar a dieta do ovo?

cozidos em altas temperaturas e leite integral. Esses alimentos, por sua vez, trazem prejuízos à saúde do coração, quando ingeridos com certa regularidade.

Uma pesquisa desenvolvida em Harvard, nos EUA, identificou que a quantidade aceita como saudável de unidades de ovo em um cardápio, cuja alteração de taxas de colesterol no sangue é baixa, é de até 7 ovos por semana.

Esse mesmo estudo recomenda que o consumo de ovo seja moderado para aqueles que apresentam colesterol alto. A quantidade para esses indivíduos não deve ser maior do que três ovos por semana.

**Adote a dieta do ovo e tenha impressionantes resultados!**

Dado os vários benefícios que o consumo de ovo proporciona ao nosso organismo, as dietas restritas em que os ovos aparecem como protagonistas ganharam muitos adeptos em todo o mundo.

Vários estudos desenvolvidos na Wane State University, em Michigan (EUA), apontaram que o ovo é uma fonte de proteína completa. Ele possui todos os aminoácidos (ou seja, uma estrutura complexa que exige uma digestão lenta). Sendo assim, utilizar os ovos logo na primeira refeição do dia fornece maior saciedade e, portanto, a pessoa tem menos fome, isso já ajuda a consumir menos calorias durante o dia.

Neste e-book você conhecerá as principais características das dietas do ovo mais adotadas pelas pessoas que desejam emagrecer. Mas lembre-se: a dieta do ovo é apenas uma medida temporária, que foi desenvolvida para que a pessoa perca o máximo de peso em um curto espaço de tempo.

Sendo assim, entenda que a dieta do ovo não se trata de uma reeducação alimentar. De qualquer forma, para evitar situações desagradáveis, busque ajuda profissional para manter o emagrecimento com saúde.

São várias as situações em que a dieta do ovo é indicada, veja as principais e se você se encaixa em alguma delas.

## **Quando precisa de resultados rápidos**

A dieta do ovo é muito adotada por pessoas que desejam resultados rápidos. Geralmente em poucos dias já conseguem notar grandes avanços e mudança em seu corpo.

A dieta é composta por ovos, frutas cítricas e legumes, além de chá verde, que aceleram o metabolismo promovendo a queima de gordura. Dessa forma, não há a sensação de fome, e aliada ao consumo de muita água para manter a hidratação, o corpo se desintoxica e seu adepto consegue perder peso na ordem de 10 Kg em até 7 dias.

## **Quando está no efeito platô de alguma dieta**

Muita gente recorre à dieta do ovo cozido quando está na fase de efeito platô de alguma dieta. E conseguem resultados muito positivos.

Sabe quando você está em uma dieta, com desenvolvimento de um plano para emagrecer, e passado algum tempo o seu peso estagna e você para de emagrecer? Esse é o chamado efeito platô, que acontece com muitas pessoas e pode ter variadas causas.

O efeito platô ocorre na maioria das vezes porque o organismo acaba por se acostumar com a fase de baixa quantidade de alimentos consumidos durante a dieta, fazendo com que o metabolismo desacelere e acabe interferindo na perda de peso. Funciona como se o corpo entrasse em estado de alerta, consumindo menos energia, culminando na parada do emagrecimento.

## **Quando quer se recuperar de algum desvio**

A dieta do ovo também pode ser adotada quando se deseja recuperar de algum desvio da rotina:

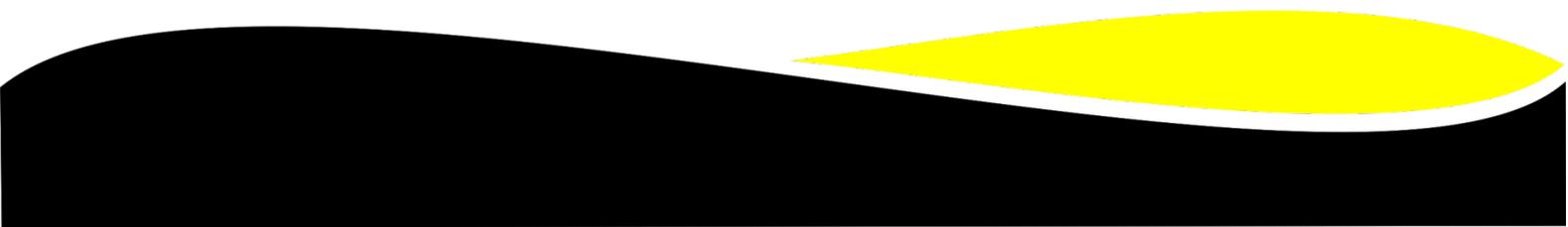
- Quando se extrapola em alguma refeição;
- Quando se percebe que aumentou o peso, mesmo não sabendo o real motivo deste aumento.

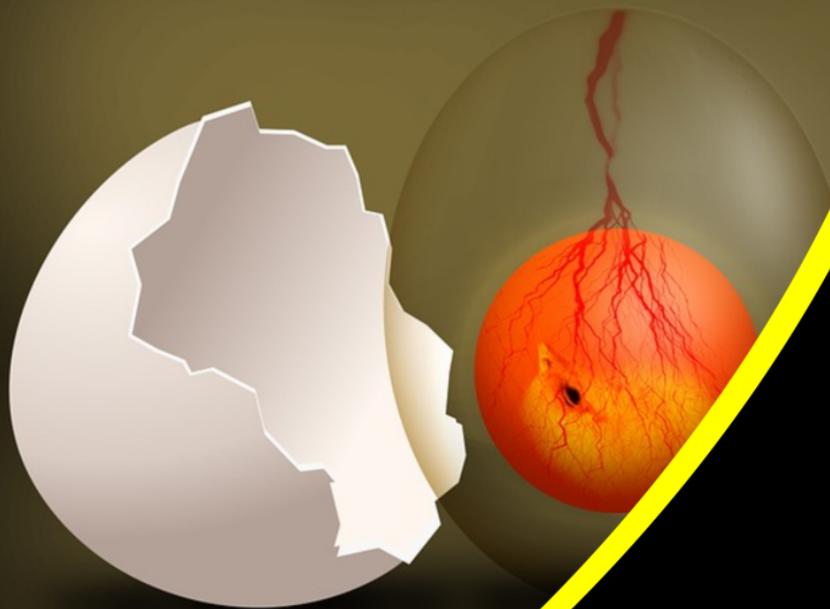
## **É possível adotar uma mentalidade para emagrecer?**

A motivação pode representar um problema: ela vem e vai. Pode ser que em alguns dias você se sinta invencível. Já em outros dias, você pode se sentir pior do que Darth Vader sem seu sabre de luz. Ninguém se sente "motivado" o tempo todo. Se você realmente quer ficar em forma e quer permanecer consistente neste ano, esqueça de procurar motivação para emagrecer.

Quando você tem disciplina, o fato de não sentir vontade de fazer algo não impede você de realmente fazer o que precisa ser feito.

A motivação é momentânea: a disciplina está enraizada na consistência, então torna-se parte de quem você é e do que você faz. Muitas pessoas vêem a disciplina como um traço de personalidade fixo e imutável. Você tem ou não tem. Mas a disciplina é como um músculo. Se você não tem, você pode construí-lo. E isso é fundamental para entrar em forma; não a motivação para emagrecer.





## Capítulo 3: Entenda os riscos da dieta do ovo

### **Consumo de ovo em excesso**

Apesar dos vários benefícios a que o consumo do ovo pode promover, deve-se evitar o excesso de consumo deste alimento. Essa recomendação é importante porque por ser um alimento rico em proteína, o excesso dele pode aumentar o ácido úrico. Outro tema que preocupa é que ele pode facilitar a perda de cálcio nos ossos, elevando consideravelmente as chances de cálculo renal e de aumento do colesterol.

### **Salmonelose**

A salmonelose é uma intoxicação alimentar causada por uma bactéria chamada Salmonella. A forma mais comum de transmissão desta doença para o homem é através da ingestão de alimentos contaminados, e os maus hábitos de higiene.

A Salmonella é uma bactéria que atua sobre os intestinos, onde se multiplica podendo entrar na corrente sanguínea e atingir outros órgãos aumentando assim a gravidade da infecção.

No entanto, na maioria das vezes não é necessário tratamento específico, controlando apenas os sintomas de vômito e diarreia, por exemplo.

### Sintomas de Salmonelose

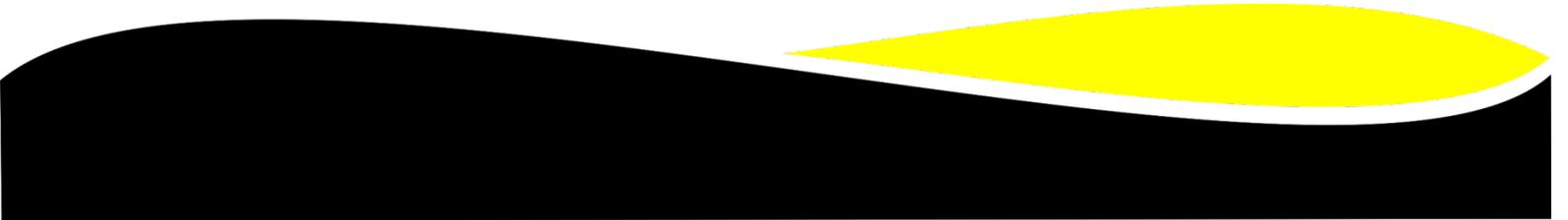
Os sintomas da salmonelose surgem entre 8 e 48 horas após o consumo do alimento contaminado ou contato com o animal infectado, resultando em desconforto gastrointestinal e outros sintomas, como :

- Dores de barriga;
- Diarréia;
- Pode haver febre;
- Calafrios;
- Dor de cabeça;
- Mal-estar;
- Náuseas e vômito;
- Pode haver sangue nas fezes.

As infecções mais graves acontecem mais facilmente em pessoas idosas e em crianças, devido à sensibilidade do sistema imunológico e, por isso, há maior risco de apresentarem sintomas relacionados à desidratação.

Não é sempre que temos as condições ideais de postura de ovos, realizada por uma galinha saudável, com seu recolhimento no tempo adequado, transportado e armazenado com cuidado e sempre respeitando as regras e condições de higiene. Em outras palavras, nem sempre temos um ovo considerado seguro.

Diante dessa afirmação, há o risco de salmonelose, que representa um dos problemas sanitários mais relevantes com relação ao consumo de ovos.



De 1998 a 2001, na Europa, o consumo de ovos e seus derivados representaram cerca de 38,5% das intoxicações alimentares documentadas no continente.

Esse risco é facilmente evitado quando se cozinha ou frita adequadamente o ovo, não deixando partes cruas e, com isso, eliminando a Salmonella.

## **Como cozinhar adequadamente os ovos**

Opção mais saudável para consumir ovos, o ovo cozido é também a opção mais fácil de ser preparada.

Para cozinhar um ovo só necessita de ovos e água quente.

Dica: Utilize um ovo à temperatura ambiente. Se cozinhar um ovo imediatamente depois de o retirar da geladeira o risco de ele estalar ou quebrar durante a cozedura será maior.

Introduza o ovo com cuidado numa panela ou caçarola. Em seguida coloque água morna por cima e leve tudo a ferver. A partir dos 10 minutos o ovo está já bastante sólido quer a clara como a gema.

## **Consumo de ovos e a relação com algumas doenças**

São vários os estudos que apontam uma relação de risco entre o consumo de ovo e pacientes com diabetes. Existem outros que apontam o contrário.

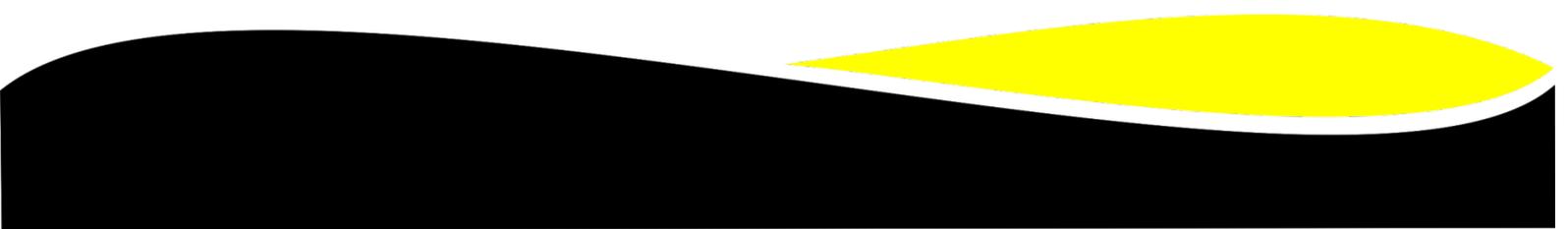
Por isso, é importante que pacientes que tenham o diabetes consultem seu médico sobre a ideia de ingerir o alimento. Também é aconselhável que os pacientes com colesterol alto também consultem seu médico sobre o consumo do ovo.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, o consumo de colesterol alimentar deve ser  $< 300$  mg/dia para auxiliar controle da colesterolemia, sendo que o consumo de ovo deve ser moderado (no máximo 1 ovo por dia) para população em geral e restrito para diabéticos.

Também devem consultar seu médico sobre alimentação adequada os pacientes que possuem as seguintes condições de saúde:

- Insuficiência renal;
- Insuficiência hepática;
- Osteoporose;
- Osteopenia.

Não é recomendável que gestantes e crianças realizem a dieta do ovo cozido.





## Capítulo 4: Quanto é possível perder fazendo a dieta do ovo?

**As perdas são variáveis conforme a duração da dieta escolhida. Entenda qual delas mais se encaixa à sua necessidade.**

Isso mesmo, a perda de peso está intimamente relacionada ao estilo de dieta escolhido. Dieta de 3 dias de duração terá uma perda menor do que a dieta de 7 ou 14 dias.

Da mesma forma é a variação do esforço realizado para se cumprir a dieta: em 3 dias o esforço é menor do que para 7 ou 14 dias de dieta.

Em qualquer caso, a recomendação é que você siga a dieta escolhida sem se esquecer de ouvir o seu corpo. Havendo qualquer sintoma ou efeito anormal, aborte a dieta imediatamente e procure seu médico para uma avaliação e aconselhamento.

Independente da duração de dieta escolhida, lembre-se de não comer fast food, diminuir sal e açúcar, evitar bebidas alcólicas e açucaradas, beber muita água e praticar pelo menos 30 minutos de atividade física ao dia.

## **Dieta do ovo de 3 dias**

Nesta modalidade de dieta é possível perder até 3 quilos.

## **Dieta do ovo de 7 dias**

Nesta modalidade de dieta é possível perder até 5 quilos.

## **Dieta do ovo de 14 dias**

Nesta modalidade de dieta é possível perder de 10 a 14 quilos.

## **A perda de peso e os estudos científicos recentes**

Atividade física x dieta

Cerca de 60 estudos científicos concluíram que fazer dieta tem maior impacto na redução de peso do que a prática de atividades físicas. Isso foi observado porque apesar de os exercícios terem impacto positivo na melhora da saúde humana, eles representam uma quantidade pequena de energia consumida ao longo do dia de uma pessoa que não é atleta profissional. Em outras palavras, o consumo calórico basal, a energia consumida pelo organismo para se manter em funcionamento, representa a maior do gasto de energia de uma pessoa. Portanto, reduzir o consumo de alimentos calóricos tem impacto maior na redução de peso.

O que acontece com a gordura? Pela lei de conservação de massa de Lavoisier, nada se perde, tudo se transforma. O princípio também se aplica à perda de peso. De acordo com estudo da Universidade de Nova Gales do Sul, na Austrália, grande parte da gordura perdida em uma dieta ou durante a prática de atividade física é exalada na respiração.

Segundo testes dos pesquisadores, 84% dos triglicérides—que constituem a gordura—viraram dióxido de carbono, enquanto 16% se transformaram em água em um processo de redução de peso.

Quem emagrece tem mais fome depois? A ciência diz que sim. Um estudo de pesquisadores de Universidades da Noruega e da Dinamarca analisou o sentimento de fome e satisfação e descobriu que mudanças na química corporal de pessoas que perderam peso dois anos antes podem ocasionar o aumento da fome.

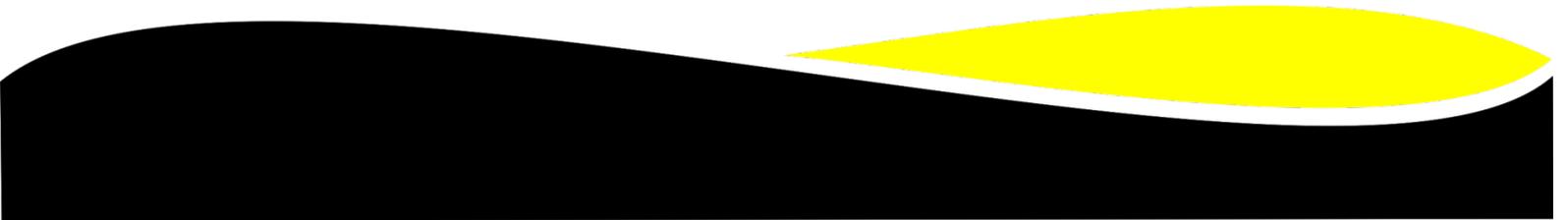
O hormônio ligado à satisfação chamado peptídeo YY se manteve estável desde a quarta semana de dieta e exercícios. No entanto, após um ano desde o início do experimento, os níveis de grelina, conhecido como hormônio da fome, tiveram aumento consistente, e assim permaneceram por mais doze meses.

A atividade física pode ocasionar um comportamento compensatório, que leva as pessoas a comerem mais porque praticaram algum exercício. Fora isso, após uma corrida matinal, as pessoas tendem a se movimentar menos ao longo do dia pelo mesmo motivo. Porém, outros estudos ligam a manutenção do peso perdido a uma dieta regrada e à prática regular de exercícios.

O estresse está ligado ao ganho ou perda de peso. Pesquisadores da University College London relacionaram o estresse com o ganho de peso em 2.500 pessoas (homens e mulheres) com mais de 54 anos de idade. Analisando os níveis de cortisol, o hormônio liberado em momentos de estresse.

Foi descoberto que o nível de cortisol no cabelo é correlacionado positiva e significativamente com a maior circunferência da cintura e com o maior índice de massa corporal. Com isso, os pesquisadores associaram o alto nível de estresse com a obesidade.

O cortisol ajuda a regular o nível de açúcar no sangue e também na liberação de energia para as reações emergenciais em situações de estresse. A possível causa do aumento ou redução de peso relacionada ao estresse é o fato de que o cortisol é liberado a partir do tecido de gordura visceral, que envolve os órgãos.





## Capítulo 5: Dieta do ovo com 3 dias de duração

**Não é incrível! A dieta do ovo pode promover a perda de 3 quilos em apenas 3 dias!**

Isso mesmo, nesta versão de dieta do ovo é possível perder até três quilos em apenas três dias.

### **Algumas regras importantes**

Atente-se às regras importantes para que você atinja os melhores resultados possíveis:

- Água, café e chás sem açúcar ou com adoçante são liberados, à vontade;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Evite o consumo de bebidas a base de açúcar;
- Evite comer fast food ou frituras;
- Diminua o consumo de sal o quanto for possível;
- Diminua o consumo de açúcar o quanto for possível;
- Beba muita água para hidratar o corpo e também facilitar a desintoxicação;
- Pratique ao menos 30 minutos de atividade física por dia, ela acelera o metabolismo potencializando os resultados.

Mantenha seu foco: mentalize o seu objetivo a cada vez que pensar em desistir. Evite ficar longos períodos sem tomar chá ou café, ou água. Quando se ingere algo, ainda que líquido e sem açúcar, você tem uma leve sensação de saciedade e consegue se manter até chegar a hora da próxima refeição.

Além disso, o estresse contínuo pelo estado de privação à alimentação aumenta os níveis de cortisol (hormônio do estresse), que pode induzir a degradação de proteínas. O jejum prolongado pode levar a quadros de hipoglicemia e sintomas como dores de cabeça e náuseas. A privação de comida também pode interferir na memória e no nível de concentração.

## **Primeiro dia**

Café da manhã:

- 1 xícara de chá verde (sem açúcar);
- 2 ovos cozidos e 2 tomates.

Almoço:

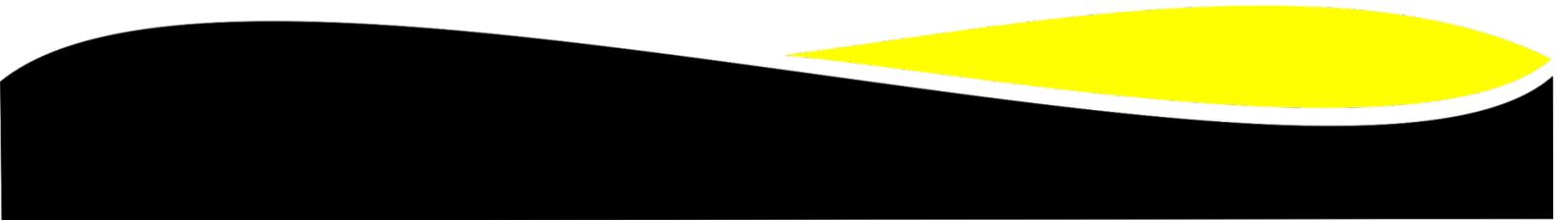
- 2 claras de ovo;
- 150g de peixe assado, grelhado ou cozido;
- Um copo de chá verde (sem açúcar).

Lanche da tarde:

- 1 maçã.

Jantar:

Consuma cozidos como verduras como por exemplo:

- Brócolis;
  - Cenoura;
  - Feijão verde;
  - Cogumelos;
  - Cebola;
  - Ervilha ou outras opções semelhantes.
- 

- Acompanhe a refeição junto a 1 xícara de chá verde sem açúcar.

## **Segundo dia**

Café da manhã:

- 1 banana;
- 2 ovos cozidos e
- 1 xícara de chá verde.

Almoço:

- 2 claras de ovos cozidas;
- 120 g de peito de frango grelhado (Sem pele);
- 1 copo de chá verde.

Jantar:

- 1 fatia de torrada de pão;
- 120 g de queijo fresco, ou requeijão ou queijo cottage e
- 1 copo de leite magro 0% gordura.

## **Terceiro dia**

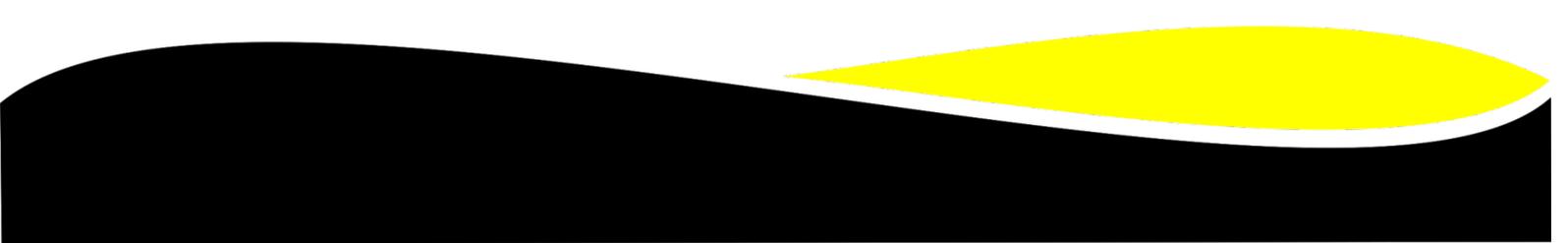
Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- Um copo de suco de tomates.

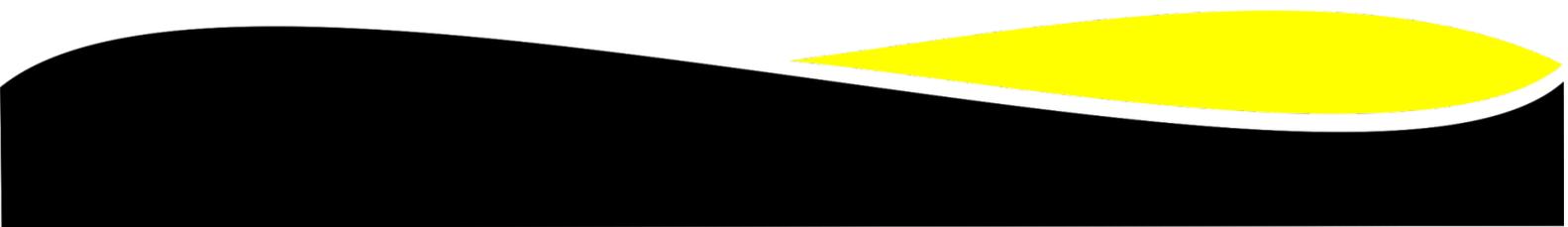
Almoço:

- 2 claras de ovos;
- 120 g de carne vermelha cozida;
- 1 xícara de chá verde sem açúcar.

Jantar:

- 2 batatas cozidas;
  - Alface;
- 

- 1 ovo cozido;
- 1 copo de chá verde sem açúcar.





## Capítulo 6: Dieta do ovo com 7 dias de duração

**Esta versão da dieta do ovo tem duração intermediária, seu praticante consegue perder uma soma considerável de peso e desintoxicar seu corpo.**

### **Algumas regras importantes**

Assim como a versão da dieta do ovo praticada em 3 dias, para que você atinja os melhores resultados possíveis, atente-se às seguintes regras importantes:

- Água, café e chás sem açúcar ou com adoçante são liberados, à vontade;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Evite o consumo de bebidas a base de açúcar;
- Evite comer fast food ou frituras;
- Diminua o consumo de sal o quanto for possível;
- Diminua o consumo de açúcar o quanto for possível;
- Beba muita água para hidratar o corpo e também facilitar a desintoxicação;
- Pratique ao menos 30 minutos de atividade física por dia, ela acelera o metabolismo potencializando os resultados.

Mantenha seu foco: mentalize o seu objetivo a cada vez que pensar em desistir. Evite ficar longos períodos sem tomar chá ou café, ou água. Quando se ingere algo, ainda que líquido e sem açúcar, você tem uma leve sensação de saciedade e consegue se manter até chegar a hora da próxima refeição.

Além disso, o estresse contínuo pelo estado de privação à alimentação aumenta os níveis de cortisol (hormônio do estresse), que pode induzir a degradação de proteínas. O jejum prolongado pode levar a quadros de hipoglicemia e sintomas como dores de cabeça e náuseas. A privação de comida também pode interferir na memória e no nível de concentração.

## **Primeiro dia**

Café da manhã:

- 1 xícara de chá verde (sem açúcar);
- 2 ovos cozidos e 2 tomates.

Almoço:

- 120g de peixe assado;
- 2 ovos e um copo de chá verde.

Lanche da tarde:

- 1 maçã.

Jantar:

Consuma cozidos como verduras como por exemplo:

- Brócolis;
- Cenoura;
- Feijão verde;
- Ervilha ou outras opções semelhantes.
- Acompanhe a refeição junto a 1 xícara de chá verde sem açúcar.

## Segundo dia

Café da manhã:

- 1 banana;
- 2 ovos cozidos e
- 1 xícara de chá verde.

Almoço:

- 2 ovos cozidos;
- 125 g de peito de frango grelhado;
- 1 copo de chá verde.

Jantar:

- 1 fatia de biscoito;
- 125 g de queijo cottage e
- 1 copo de leite magro 0% gordura.

## Terceiro dia

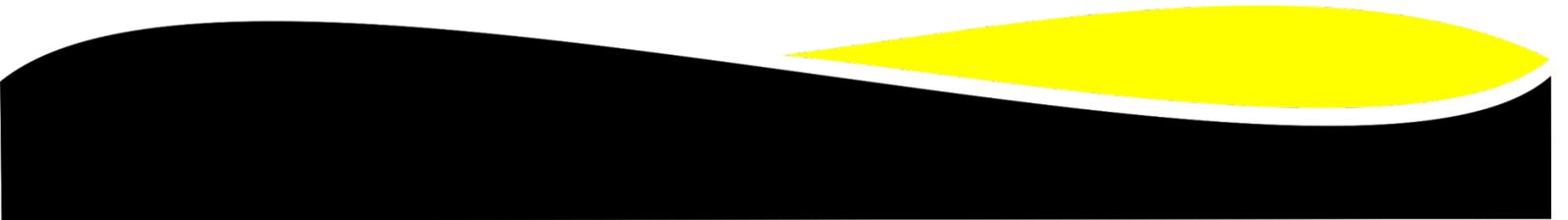
Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- Um copo de suco de tomates.

Almoço:

- 2 ovos cozidos;
- 125 g de carne vermelha cozida;
- 1 xícara de chá verde.

Jantar:

- 2 batatas cozidas;
  - Alface;
  - 1 ovo cozido;
  - 1 copo de chá verde.
- 

## **Quarto dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço:

- Frutas.

Jantar:

- Salada e frango cozido no vapor.

## **Quinto dia**

Café da manhã:

- 1 banana;
- 2 ovos cozidos;
- 1 xícara de chá verde.

Almoço:

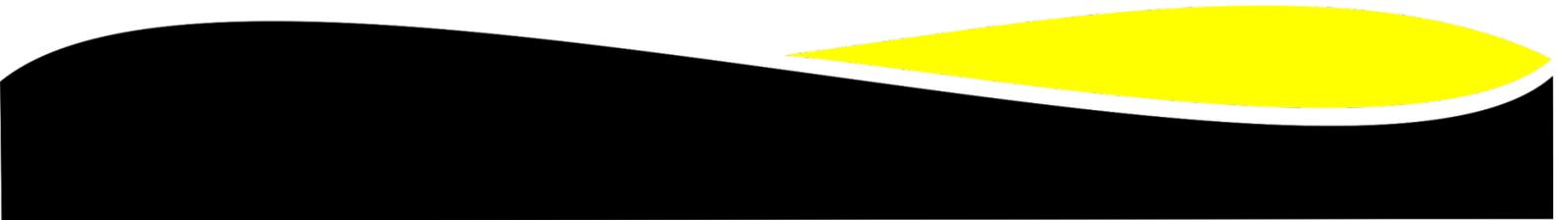
- Legumes cozidos;
- 2 ovos.

Jantar:

- Salada e peixe grelhado.

## **Sexto dia**

Café da manhã:

- 1 xícara de chá verde sem açúcar;
  - 2 ovos cozidos;
  - 2 tomates.
- 

Almoço:

- Frutas.

Jantar:

- Frango;
- Legumes cozidos no vapor.

## **Sétimo dia**

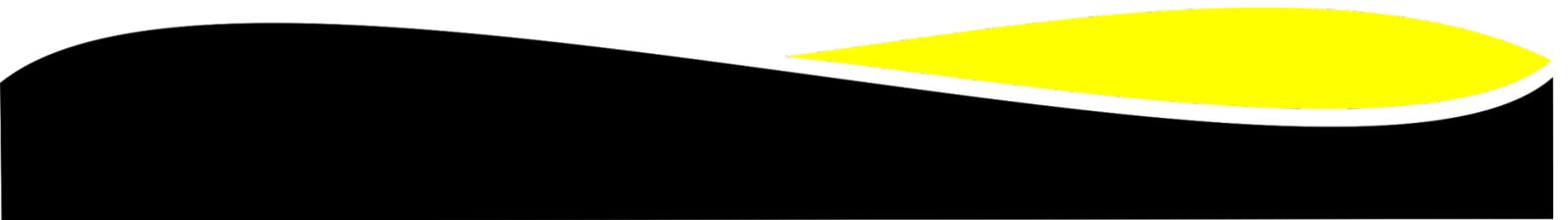
Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço:

- Salada de tomate;
- Legumes cozidos no vapor;
- Frango.

Jantar: legumes cozidos no vapor.





## Capítulo 7: Dieta do ovo com 14 dias de duração

**De maior tempo de duração, esta dieta requer maior esforço e comprometimento do praticante.**

Maiores desafios conferem maiores resultados, não é mesmo? Se você é persistente, não enjoa facilmente e deseja perder uma boa soma de peso, esta modalidade da dieta do ovo é para você.

A dieta de 14 dias de duração pode te levar a perda de 10 a 14 quilos! O peso perdido dependerá muito do estado de inchaço a que a pessoa está, a forma como ela segue a dieta, sem "jacadas" (fidelidade à dieta) e facilidade de perda de peso.

Em todo caso, pense no seu objetivo a cada vez que pensar em desistir. Evite ficar longos períodos sem tomar chá ou café, ou água. Quando se ingere algo, ainda que líquido e sem açúcar, você tem uma leve sensação de saciedade e consegue se manter até chegar a hora da próxima refeição.

Além disso, o estresse contínuo pelo estado de privação à alimentação aumenta os níveis de cortisol (hormônio do estresse), que pode induzir a degradação de proteínas. O jejum prolongado pode levar a quadros de hipoglicemia e sintomas como dores de cabeça e náuseas.

A privação de comida também pode interferir na memória e no nível de concentração.

## **Algumas regras importantes**

Assim como a versão da dieta do ovo praticada em 3 ou 7 dias, para que você atinja os melhores resultados possíveis, atente-se às seguintes regras importantes:

- A dieta do ovo deve ser seguida por duas semanas, no máximo;
- Água, café e chás sem açúcar ou com adoçante são liberados, à vontade;
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Evite o consumo de bebidas a base de açúcar;
- Evite comer fast food ou frituras;
- Diminua o consumo de sal o quanto for possível;
- Diminua o consumo de açúcar o quanto for possível;
- Beba muita água para hidratar o corpo e também facilitar a desintoxicação;
- Pratique ao menos 30 minutos de atividade física por dia, ela acelera o metabolismo potencializando os resultados.

## **Primeiro dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço:

- 2 batatas doces;
- 2 maçãs.

Jantar: 1 prato grande de salada e frango.

## **Segundo dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço:

- Vegetais verdes;
- Salada de frango.

Jantar:

- Salada de legumes;
- 1 laranja;
- 2 ovos cozidos.

## **Terceiro dia**

Café da manhã

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço:

- Um pouco de queijo;
- 1 tomate;
- 1 batata doce.

Jantar: salada e frango.

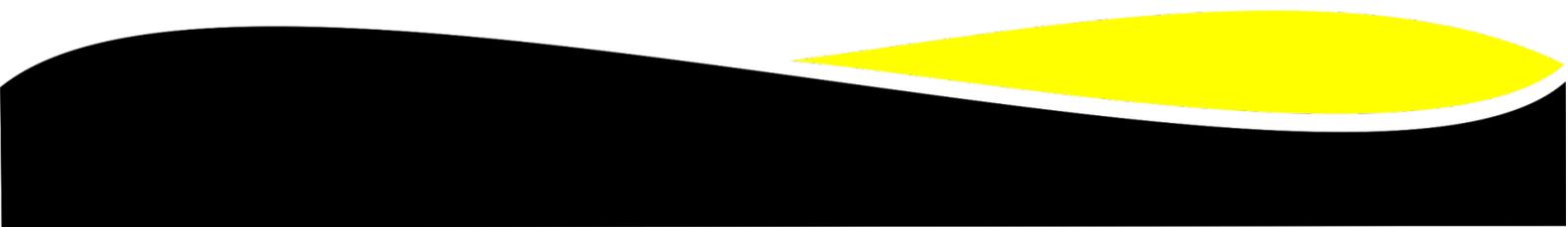
## **Quarto dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço: uma fruta.

Jantar: alguma salada e frango cozido no vapor.



## **Quinto dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço:

- 2 ovos;
- Legumes cozidos.

Jantar: salada e peixe grelhado.

## **Sexto dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço: 1 fruta

Jantar: frango e legumes no vapor.

## **Sétimo dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço:

- Salada de tomate;
- Legumes no vapor;
- Frango.

Jantar: vegetais cozidos no vapor.

## **Oitavo dia**

Café da manhã:

- 1 xícara de chá verde (sem açúcar);
- 2 ovos cozidos e 2 tomates.

Almoço: salada e frango.

Jantar:

- 1 laranja;
- 2 ovos;
- Alguma salada.

## **Nono dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço:

- 2 ovos;
- Legumes no vapor.

Jantar:

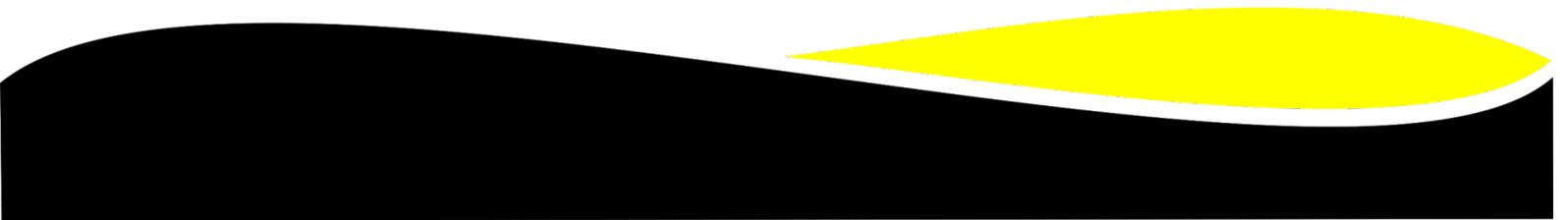
- Salada;
- Peixe grelhado.

## **Décimo dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço:

- Salada;
  - Frango.
- 

Jantar:

- 1 laranja;
- Salada de vegetais;
- 2 ovos.

## **Décimo primeiro dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço: salada de sardinhas.

Jantar:

- Salada;
- 2 ovos.

## **Décimo segundo dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

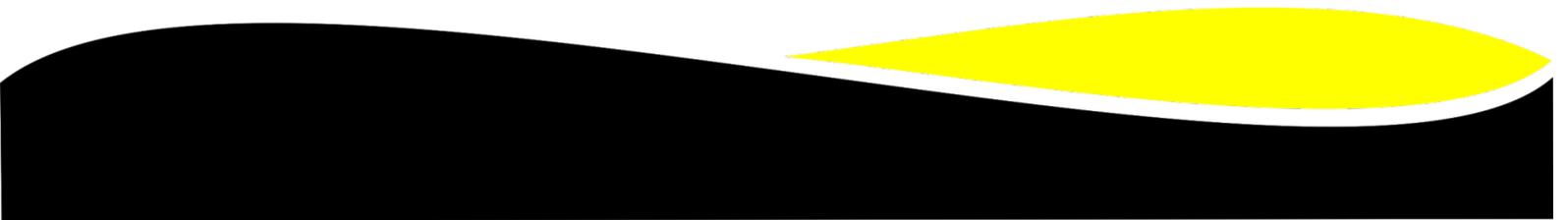
Almoço:

- Legumes cozidos no vapor;
- Queijo com baixo teor de gordura;
- 2 ovos.

Jantar: salada e frango.

## **Décimo terceiro dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
  - 1 fruta cítrica.
- 

Almoço:

- Salada;
- Frango.

Jantar: 1 fruta.

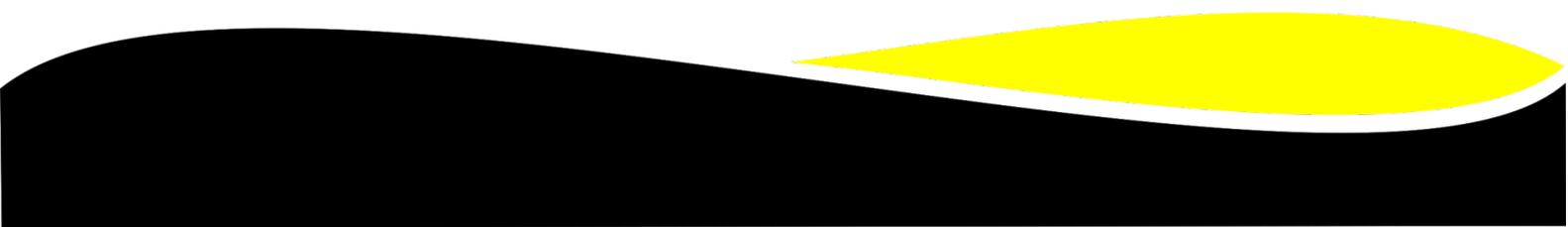
## **Décimo quarto dia**

Café da manhã:

- 2 ovos cozidos;
- 1 fruta cítrica.

Almoço: vegetais no vapor e frango.

Jantar: 1 fruta.





## Capítulo 8: Contras e efeitos adversos relacionados à dieta do ovo

**Mesmo seguindo todos os passos à risca, é possível que algumas coisas fujam do esperado. A seguir, os efeitos colaterais que o consumo de ovo pode promover.**

### **Contras a dieta do ovo**

- A dieta do ovo não é personalizada e não atenderá às necessidades pessoais, específica de pessoa a pessoa;
- Em longo prazo pode levar o indivíduo ao desequilíbrio nutricional;
- Se for praticada além do prazo indicado pode aumentar os níveis de colesterol;
- Há um grande risco de sobrecarga renal em pessoas com problemas nos rins;
- Esta dieta não garante a manutenção do peso perdido;
- O cardápio estrito pode representar uma grande dificuldade ao praticante em se manter firme na dieta, especialmente se estiver tentando desenvolver em 7 ou 14 dias;
- Pode promover um efeito contrário se não houver ajuste no consumo de calorias.

## **Esgotamento de biotina**

O consumo de clara de ovo crua pode causar o esgotamento da biotina no indivíduo. A biotina também é conhecida como vitamina H ou vitamina B7. A deficiência de biotina provoca problemas de pele, como dermatite seborreica. A falta de tônus muscular e coordenação, dor e câibras nos músculos, convulsões e perda de cabelo, são alguns dos outros problemas de saúde causados pela deficiência de biotina.

A albumina crua contém avidina, que é uma proteína. Não é uma substância tóxica, mas rouba a biotina de seu corpo. Quando você consome ovos crus regularmente, a biotina que seu corpo exige é roubada pela avidina. Isso resultará em problemas de saúde dentro de algumas semanas, e estes problemas continuarão a tornar-se pior, em última análise, causando uma doença grave.

## **Ovo causa alergias**

Você está ciente do fato de que a alergia é um dos efeitos colaterais mais comuns de de ovo? Em muitos casos, as pessoas alérgicas à clara de ovo também são alérgicas a proteínas da albumina.

Urticária, erupções cutâneas, inchaço da pele, náuseas, diarreia, vômitos, sibilos, tosse, espirros e cólicas são alguns dos sintomas comuns de uma alergia.

## **O ovo e a sobrecarga de proteínas**

Segundo orientação da classe médica, comer uma grande quantidade de proteína pode ser perigoso se você sofre de problemas renais. Pessoas com baixa taxa de filtração glomerular pode ser atingida com uma lesão renal aguda por causa do alto valor biológico da proteína do ovo, que é de 6, enquanto que é 0,8 gramas de proteína é a dose diária recomendada para pessoas que sofrem de insuficiência renal. No entanto, os médicos também dizem que 60% das proteínas consumidas devem vir de ovos.

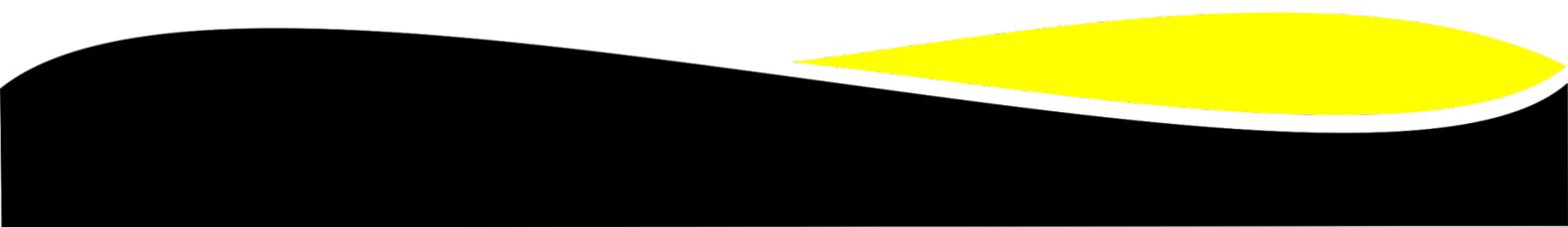
É muito importante consultar o seu médico e discutir completamente sobre os benefícios e efeitos colaterais do ovo antes de decidir iniciar uma dieta com ovo. Dessa forma você se blinda de efeitos ruins, e não passa nenhum desconforto.

## **Possível impacto negativo nos relacionamentos amorosos**

Estudos apontam que, após a perda de peso, a comunicação de casais melhora consideravelmente: o parceiro que perde peso fica mais propenso a falar sobre comportamentos saudáveis e inspirar seu/sua companheiro (a) a manter ou iniciar um estilo de vida mais saudável.

Em outros casos, os casais em que ambos os parceiros foram receptivos a essas mudanças relataram também mais interações positivas e maior intimidade física e emocional.

No entanto, em alguns casos, a perda de peso resultou em problemas no relacionamento: algumas pessoas que emagreceram incomodavam os parceiros para que eles seguissem o mesmo estilo de vida, o que ocasionou certa tensão.





## Conclusão

É sabido que o excesso de peso corporal é o sexto mais importante fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis. São inúmeras as publicações que foram produzidas nos últimos anos para avaliar a melhor alternativa para perda de peso.

Apresentamos a você neste e-book as curiosidades sobre o ovo, seus benefícios e riscos quando consumido em excesso, perfil de consumo no Brasil e no país que mais consome este alimento no mundo.

De forma bem sucinta temos o ovo como um alimento precioso: garante satisfação e nutrição em poucas calorias. Com isso o indivíduo permanece mais tempo sem procurar por alimento e as chances de “jacar” são realmente diminuídas.

Também apresentamos formas possíveis de adotar a dieta do ovo em três versões diferentes de dieta, sendo elas com 3, com 7 e com 14 dias de duração.

Agora que você tem estas informações sistematizadas em sua mente fica mais fácil ponderar qual versão mais se encaixa na sua necessidade e qual será o tamanho do seu esforço.

Independente de sua escolha, é necessário perseverança e foco para se chegar aos resultados tão desejados. Mantenha uma postura firme e focada e esteja certo de que você conseguirá!

Em todo caso, pense no seu objetivo a cada vez que pensar em desistir. Evite ficar longos períodos sem tomar chá ou café, ou água. Quando se ingere algo, ainda que líquido e sem açúcar, você tem uma leve sensação de saciedade e consegue se manter até chegar a hora da próxima refeição.

Além disso, o estresse contínuo pelo estado de privação à alimentação aumenta os níveis de cortisol (hormônio do estresse), que pode induzir a degradação de proteínas. O jejum prolongado pode levar a quadros de hipoglicemia e sintomas como dores de cabeça e náuseas. A privação de comida também pode interferir na memória e no nível de concentração.

Não se esqueça de estar sempre observando seu corpo! Ele é seu maior tesouro. Qualquer dieta quando muito restritiva pode sim apresentar efeitos adversos e o corpo pode dar sinais de que algo não está indo bem.

Surgindo qualquer efeito estranho ou indesejável, peça ajuda a alguém de sua família, aborte imediatamente a dieta e conforme a situação, consulte seu médico de confiança para um diagnóstico e correção adequados.

Definitivamente, não é nada fácil fazer dieta! Mas com um pouco de dedicação, foco, e muita perseverança você ficará mais próximo da sua meta, sempre negociando e cada vez mais próximo ao padrão tão desejado de peso e de corpo!

