

SUGESTÃO PROTOCOLO DO HCG



Como funciona a dieta HCG

Após muitos anos prescrevendo tratamento para obesidade com base na combinação dieta + HCG, o Dr. Albert Simeons criou dois tipos de protocolo de acordo com a meta de perda de peso:

Para quem precisa perder até 7 kg

- De 125 a 500 UI/dia de HCG por 23 dias;
- Alimentação bastante calórica durante dois primeiros dias da dieta;
- Iniciar dieta de 500Kcal/dia no terceiro dia de HCG e continuar por 26 dias;
- Período de três semanas para readaptação à alimentação normal.

Para aqueles que desejam perder mais de 7 kg

- De 125 a 500UI/dia de HCG durante 40 dias (excetuando-se, no caso de mulheres, o período menstrual);
- Alimentação bastante calórica durante dois primeiros dias da dieta;
- Dieta de 500 kcal/dia após terceiro dia de hormônio;
- Fazer a dieta hipocalórica por 43 dias consecutivos;
- Utilizar as três semanas após o final da dieta hipocalórica para reintroduzir mais alimentos ao cardápio. No início dê preferência às proteínas e gorduras saudáveis e limitar o consumo de carboidratos;
- Caso elimine mais de 17 kg antes dos 40 dias é recomendável interromper a dieta.

De maneira semelhante, quem pretende perder mais de 17 kg deve esperar pelo menos seis semanas antes de reiniciar a dieta HCG.

Dieta HCG detalhada

O Dr. Albert Simeons dividiu a dieta HCG em quatro fases distintas: fase 1 de carregamento, fase 2, fase 3 de transição e fase 4 de estabilização do peso.

Entenda como cada uma delas funciona:

Fase 1: carregamento

A primeira etapa da dieta HCG dura dois dias e começa com a suplementação do hormônio e a pesagem inicial. Nestas 48 horas você irá tomar o hormônio por duas vezes, mas não irá fazer dieta restritiva.

Na realidade, você deverá fazer o contrário: para preparar o corpo para o período de restrição calórica que se seguirá, consuma o máximo que puder de alimentos altamente calóricos, como abacate, nozes, ovos, creme de leite, carne, pizza; mas evite os açúcares se possível.

A idéia aqui é preencher as células de gordura com o máximo de ácidos graxos que ela possa comportar, pois assim o corpo recebe a mensagem de que já tem gordura suficiente e não deve armazenar mais nada.

SUGESTÃO PROTOCOLO DO HCG

Ainda na manhã do primeiro dia não se esqueça de se pesar, tirar as medidas e até mesmo fazer fotos para comparação ao final da dieta.

Fase 2

Após os dois primeiros dias de dieta hipercalórica é chegada a hora de cortar as calorias. Continue com a suplementação do hormônio, mas reduza a ingestão calórica para 500 kcal/dia e continue assim até atingir o peso desejado ou então atingir o limite de 40 dias de dieta.

Suba na balança todos os dias de manhã e consuma apenas os alimentos permitidos sem ultrapassar as 500 calorias.

Para facilitar a eliminação das toxinas originadas a partir da oxidação das gorduras e também para estimular a saciedade, é fundamental ingerir pelo menos 2 litros de água durante esta segunda fase da dieta HCG.

A pouca oferta de energia para o organismo pode dificultar a prática de exercícios físicos nesse período, mas caso sintam-se dispostos, tente encaixar caminhadas leves na sua rotina.

Fase 3: transição

Esta fase dura apenas 3 dias e se inicia logo após você ter atingido o peso desejado; ou então um período mínimo de 23 dias para quem precisa perder até 7 kg.

Tão logo termine a fase 2 você deverá interromper o uso do HCG, e continuar por mais três dias com a dieta restritiva de 500kcal/dia.

Esse período sem HCG serve para o corpo se equilibrar e eliminar as doses do hormônio HCG presentes na circulação.

Fase 4: estabilização do peso

Com duração de 21 dias, esta costuma ser a fase mais importante e, muitas vezes mais difícil, da dieta HCG.

Após tantos dias com pouco alimento, o corpo tende a reter tudo que é consumido, as células necessitam de energia rápida (carboidratos) e depois de um período de sacrifícios o sentimento de recompensa está mais forte do que nunca.

Ou seja, depois de 23 ou mais dias com apenas 500 calorias e quase nada de açúcares, a vontade de comer para se "premiar" por ter conseguido emagrecer pode colocar a perder todo o esforço de semanas.

Para evitar que isso ocorra o consumo calórico deve ser aumentado de maneira gradual, e continuar focando nas proteínas e gorduras. Evite os vegetais ricos em amido (batata doce, mandioca, batata), massas e doces em geral. Reiterando: nada de açúcar ou carboidrato na fase de estabilização.

Não existe uma quantidade de calorias exata para esta fase, pois o corpo estará tentando restabelecer o equilíbrio e trazer o metabolismo de volta ao normal. Tente manter-se na faixa de 1.200 a 1.500 calorias/dia, lembrando que o importante aqui é manter e não perder peso.

SUGESTÃO PROTOCOLO DO HCG

Caso o ponteiro da balança comece a subir, analise a dieta e faça modificações no cardápio a fim de não recuperar em poucos dias os quilos que levou semanas para perder.

Alimentos permitidos

Confira os alimentos permitidos em cada etapa:

Fase 1

Nos dois primeiros dias da dieta HCG para emagrecer você deverá consumir alimentos calóricos e com alto teor de gordura. Exemplo: queijos amarelos, carne vermelha, salmão, óleo de coco, cream cheese, amendoim e azeite.

Fases 2 e 3

Deixe os carboidratos de lado e utilize vegetais, proteínas e gorduras para atingir a cota de 500 calorias diárias.

Pode consumir:

- **Legumes com baixo teor de amido:** escarola, couve, espinafre, pepino, acelga, aipo, rabanete, brócolis, repolho, pimentão, palmito, tomate, rúcula, agrião, chuchu, almeirão e outras folhas verdes;
- **Proteína:** carne bovina magra, peixes pouco gordurosos (como a tilápia), peito de frango sem pele, ovos, camarão, lula e polvo;
- **Frutas de baixo índice glicêmico:** maçã, morango, laranja, amora e framboesa;
- **Pequena quantidade de carboidrato:** o equivalente a duas torradas;
- **Líquidos:** água com limão em jejum, chá ou café sem açúcar (é permitido o uso de Stevia para adoçar) e muita água;
- **Gorduras:** apenas a presente nos alimentos. Não é permitido utilizar óleo para cozinhar.

Fase 4

Pode consumir todos os alimentos da fase 3, só que com muita moderação:

- Frutas com pouco teor de açúcar (cereja, pêra, mirtilos, goiaba, mamão, pêsego) e legumes com pouco amido (abóbora, ervilha, couve-flor, abobrinha, berinjela);
- Queijos, iogurte (sem açúcar), leite desnatado e manteiga;
- Nozes, azeite, alguns grãos de soja, maionese, manteiga de amendoim sem açúcar;
- Bebidas alcóolicas em pequena quantidade (um copo de vinho seco durante a refeição, por exemplo);
- Açúcar e carboidratos continuam proibidos nesta fase de estabilização do peso.

SUGESTÃO PROTOCOLO DO HCG

Alimentos proibidos

Além do açúcar, sobremesas em geral, pães, queijos, embutidos, cereais, leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha) e refrigerantes (mesmo os lights) não entram no cardápio da dieta HCG.

Cardápio

Sugestões de cardápio com 500 calorias diárias para as fases 2 e 3:

– Café da manhã

- 1 ovo cozido **ou** uma torrada;
- 1 xícara de chá ou café sem açúcar (pode usar Stevia).

– Lanche da manhã

- 1 maçã pequena **ou** 5 morangos.

– Almoço

- 100 gramas de proteína magra (escolher entre filé de frango, frutos do mar, carne vermelha ou peixe);
- 1 prato raso de salada verde **ou** 50 gramas de chuchu refogado.

– Lanche da tarde

- 1 copo de suco de couve com limão **ou** 1 laranja.

– Jantar

- 100 gramas de proteína com baixo teor de gordura;
- 1 pires de couve "refogada" com alho.

Dicas:

- O cardápio completo diário da dieta HCG não deve ultrapassar as 500 calorias, então cuidado para não subestimar o valor calórico dos alimentos;
- Reduza o consumo de sal a fim de evitar a retenção de líquidos;
- Não faça substituições para não correr o risco de exagerar nas calorias ou mesmo alterar de maneira exagerada as taxas de açúcar no sangue (o que pode aumentar o apetite);
- Fique atento aos rótulos: muitos alimentos de sabor salgado contêm açúcar na lista de ingredientes. Molho para salada, shoyu, maionese, mostarda e molho de tomate são alguns deles e devem ficar de fora das fases 2 e 3 da dieta HCG;
- Um copo de suco de couve com água logo ao acordar é uma boa maneira de estabilizar a glicose no sangue e controlar o apetite na parte da manhã;
- O que está proibido durante todas as fases da dieta HCG: bronzeamento artificial, cremes e loções corporais à base de óleos, maquiagem oleosa, alimentos light ou diet e açúcar;
- Caso note que sua perda de peso "estacionou", comece a contar a quantidade de carboidratos que está ingerindo diariamente. Há quem sugira um dia inteiro com maçãs para sair do platô (Apple Day), mas esta alternativa parece ser ainda menos recomendável que o consumo de 500 calorias de alimentos variados;

SUGESTÃO PROTOCOLO DO HCG

- Embora não conste no protocolo original do Dr. Simeons, a gelatina diet pode oferecer um alívio em momentos de muita vontade de comer algo doce. Mas não exagere: 5 colheres são suficientes para "matar a vontade" e continuar com a dieta em dia.

Riscos:

A dieta HCG emagrece mas pode trazer alguns efeitos colaterais com o baixo consumo calórico como: deficiências nutricionais, queda de cabelo, dores de cabeça, alterações de humor, constipação, confusão mental e fadiga.

Além disso, o uso do HCG só é aprovado para tratamento de fertilidade, e em níveis elevados, o hormônio pode ter relação com o desenvolvimento de células tumorais. Homens que fazem uso da gonadotrofina coriônica para emagrecer podem desenvolver ginecomastia.

E nunca é demais lembrar o eterno risco do efeito sanfona tão comum às dietas com alta restrição calórica. Após um longo período de fome o corpo tende a reduzir o metabolismo e dificultar a queima de gordura.

Como muitas vezes a vontade de comer tem um fundo psicológico e não fisiológico, voltar a comer como antes com um metabolismo mais lento pode ser um caminho fácil para recuperar em pouco tempo o peso perdido.