

**Dieta Paleo**: Tudo o que precisa saber sobre o assunto:

A **Dieta Paleo** se baseia em comer somente aquilo que nossos antepassados comiam no período paleolítico, nesse período a alimentação era a base do que conseguiam encontrar, seja um animal, frutas, verduras e legumes e sementes.

Com base nisso durante a **dieta paleo** deve ser cortado da alimentação qualquer produto industrializado ou processado, além de óleos vegetais, como óleo de soja, óleo de canola, óleo de girassol.

Também estão fora da dieta massas, leguminosas e cereais, como arroz, feijão, cevada, ervilha, soja. Mas não para por aí, leite, margarina, refrigerantes, sucos e bebidas alcoólicas são retirados.

Mesmo com tantas restrições ainda há muitas opções do que comer, como frutas (Sem excessos), verduras, legumes, carne bovina, frango, peixe, nozes, castanhas, azeite, leite de côco, leite de amêndoas.

Os alimentos que são industrializados tendem a ser processados, isso modifica sua forma natural causando perdas de nutrientes e muitas vezes agregam açúcares e conservantes, estes últimos são bem maléficos ao organismo.

Na **Dieta Paleo** não existe quantidade de refeições e nem horário para fazer as refeições, você come quando sente fome.

O importante na hora de pensar nas refeições é balancear durante o dia o consumo de todos os grupos permitidos a fim de evitar deficiências ou excessos de nutrientes.

Alguns cuidados precisam de ser tomados, como a quantidade de gordura de origem animal ingerida, que quando em excesso pode causar hipertensão, também precisa ter cuidado com a alta ingestão protéica que pode causar sobrecarga renal.

Uma dieta restritiva não é fácil de ser seguida mas alguns truques podem ajudar a se manter na linha, sempre ter um lanche na bolsa, planejar suas refeições com antecedência, e se possível, preparar as refeições antecipadamente para evitar sair da dieta, outra opção é escolher alimentos que possam ser consumidos crus.

Para potencializar os resultados a **Dieta Paleo** sugere que uma vez na semana seja feito um jejum de 16h a 24h baseando se que nossos ancestrais nem sempre conseguiam comida e passavam grandes períodos de fome.

Os principais benefícios da **Dieta Paleo** são a perda de peso que ocorre de forma rápida já sendo possível ver seus efeitos com apenas uma semana e a limpeza que a dieta faz no organismo eliminando toda toxicidade.

As mudanças não ficam apenas na balança, a pele fica melhor e mais bonita, os cabelos se tornam mais fortes e com brilho, aumenta a disposição.

## CONCLUSÃO:

A <strong>Dieta Paleo</strong> tem várias vertentes, em algumas diz-se que a carne que será consumida deve ser proveniente de criadores que não utilizem rações e que tratem bem o animal, outras dizem que a dieta deve ser feita durante duas semanas e depois, durante uma semana a alimentação pode ser como era antes.

Alguns dizem que é preciso suplementar alguns nutrientes por ocorrer uma restrição no consumo de alguns tipos de alimentos, outros dizem que por ser saudável e bem balanceada a dieta supre todas as necessidades do corpo.

O que é comum a todas essas teorias é que o ideal é ter um profissional que indique qual a melhor opção para o seu caso e acompanhando todo o processo, assim os riscos de desenvolver efeitos colaterais por conta da dieta são minimizados.