



Emílio Peres

Emagrecer

Por que se engorda e como se emagrece

CAMINHO
BIBLIOTECA DA SAÚDE
dirigida por Emílio Peres

CA

1.	<i>Ai moda! A quanto obrigas</i>	13
2.	<i>A questão do peso ideal</i>	19
	Harmonia do corpo	19
	Falsos magros e mal emagrecidos	21
	A gordura das mulheres	22
	Peso estável ao longo da vida	23
	O mito do peso ideal	24
	Obesidade, factor de risco	25
	Exercício prático	27
3.	<i>Gordos, gorduchos e barrigudos</i>	29
	Definir obesidade	29
	Gordura a mais	31
	Bio-impedância	32
	Ancudas e barrigudas	33
	Celulite e papos	36
	Barriga inchada	38
	Na gravidez, se tudo correr bem, o peso sobe	38
4.	<i>Engorda-se porquê?</i>	41
	Quanto vale a herança genética	42
	Vontade de comer	45
	Perturbações do apetite e alterações do comportamento alimentar	46
	Maus momentos	52

5.	<i>Comida tem muita culpa</i>	57
	Há alimentos que, engordam?	57
	Comida que engorda	60
6.	<i>Engordar: pode evitar-se?</i>	63
	Desejos imediatos	63
	Abordagem sistêmica da obesidade	66
	Recomendações para não engordar	69
	Volta-se a engordar?	73
7.	<i>Vale a pena emagrecer?</i>	79
	Tratar ou não?	81
	Ser gordo é perigoso	85
	Êxito terapêutico	88
	Prevalência da obesidade	90
	Não cair em tentações	91
8.	<i>É preciso passar fome?</i>	95
	Passar fome	95
	Triste dieta	98
	Jejuar?	98
9.	<i>Dieta não basta</i>	101
	Exercício físico	101
	Remodelar o corpo	105
	Remédios	107
	Terapia comportamental	111
	Cirurgia	112
10.	<i>Dietas para emagrecer</i>	115
	Ideias claras	115
	Programar a jornada	118
	Escolher alimentos, estruturar refeições e organizar o dia alimentar	123
11.	<i>Mitos e miragens</i>	137
	Por que existem e deslumbram?	137
	Dietas selvagens	139
	Dietas e alimentos em moda	140
	Miragens	142
12.	<i>Olho vivo nos mais novos</i>	145
	Prevenção	146
	Tratamento	149

13. <i>Culinária dietética</i>	155
Sopas	156
Saladas	162
Pratos	167
Sobremesas	180
Bebidas	185
14. <i>Anexos</i>	187