

EMAGREÇA

5 KG EM 10 SEMANAS COM IA

Um guia prático
do ChatGPT
para você
emagrecer



EMAGREÇA 5 KG EM 10 SEMANAS COM IA

Um guia prático do ChatGPT
para você emagrecer

Rafael Bafuni
Jéssica Alice dos Santos Gomes
(nutricionista - CRN3 63666) - coautora

1ª edição

São Paulo | Brasil | dezembro 2024

EMAGREÇA 5 KG EM 10 SEMANAS COM IA
Um guia prático do ChatGPT para você emagrecer

Copyright 2024, Rafael Bafuni
Jéssica Alice dos Santos Gomes - coautora
1ª edição, dezembro 2024
São Paulo, Brasil

Revisão: Patricia Abbud Bussamra
Diagramação e Capa: Andrea Abbud Bussamra Coelho

Coordenação: Paulo Cesar Nascimento dos Santos

ÍNDICE

1. BASES DO EMAGRECIMENTO: Vamos aprender como perder 5kg em 10 semanas.....	07
2. ESTÁ QUASE LÁ: Hora de montar sua dieta personalizada.....	10
3. NÃO DESISTA: Se enjoar, vamos fazer as trocas com a IA.....	12
4. CONTROLE DIÁRIO: Como usar o ChatGPT para acompanhar sua alimentação.....	13
5. AUMENTE O RESULTADO: Exercício físico e musculação na jornada.....	14
6. CAPÍTULO BÔNUS: 10 Receitas Fitness e como criar as suas com IA.....	15
7. CONCLUSÃO: Seu sucesso está ao seu alcance.....	17

*Esse Ebook não substitui uma consulta com profissionais da nutrição, ele é uma ferramenta para dar início a quem não tem acompanhamento, e um modo prático de manejo para quem já tem acompanhamento e tem dificuldades de manejar a dieta! (Busque sempre orientação, o título é ilustrativo, o resultado é individual e envolve o seguimento de todas as etapas de forma integral e consideramos que há grande variação entre as respostas individuais, mas através dele conseguirá um início importante na busca pela melhora da qualidade de vida e resultados no emagrecimento através do conhecimento adquirido).

PREFÁCIO

Como nutricionista, vejo diariamente o quanto é desafiador para meus pacientes seguirem uma dieta de forma consistente. Mesmo com orientação profissional, muitos se perdem na escolha dos alimentos, na organização das refeições e no ajuste às suas rotinas. Isso acaba gerando frustração e resultados abaixo do esperado.

Quando me uni a este projeto com um médico especialista em emagrecimento e performance, nosso objetivo foi criar algo inovador: uma ferramenta prática e acessível que utilizasse a Inteligência Artificial para facilitar o manejo da dieta. Com o avanço das tecnologias, ensinar os pacientes a usar o ChatGPT para planejar refeições, controlar calorias e criar variações de receitas se mostrou um caminho transformador.

Este guia é o resultado desse trabalho conjunto, uma combinação de ciência, tecnologia e prática clínica. Agora, você tem em mãos o poder de personalizar sua alimentação, superar os obstáculos diários e conquistar seus objetivos de forma eficiente e sustentável. Bem-vindo à era do emagrecimento inteligente!

Jéssica Alice dos Santos Gomes - coautora
CRN3 63666

CAPÍTULO 1:

BASES DO EMAGRECIMENTO

Vamos aprender como perder 5 kg em 10 semanas!

Para perder peso, o segredo está no déficit calórico: consumir menos calorias do que você gasta. A matemática é simples: 500 kcal de déficit por dia equivalem a 0,5 kg de gordura eliminada por semana. Em 10 semanas, você pode perder 5 kg de forma saudável e sustentável.

O que é Taxa Metabólica Basal (TMB)?

A TMB é o número de calorias que seu corpo queima em repouso. Esse é o ponto de partida para saber quanto você deve comer.

Como calcular a TMB de forma simples:

- Homens: $\text{Peso corporal} \times 24$
- Mulheres: $\text{Peso corporal} \times 22$

Exemplo prático:

- Homem de 80 kg: $80 \times 24 = 1.920$ kcal
- Mulher de 60 kg: $60 \times 22 = 1.320$ kcal

Agora, calcule o déficit:

- Se sedentário: TMB - 20%
- Se ativo: Use a TMB como base

Exemplo de déficit:

- TMB: 2.000 kcal
- Consumo diário: 1.500 kcal (500 kcal de déficit)
valor que vóde fará a dieta.
- Perda esperada: 0,5 kg por semana

*se você pratica exercícios físicos moderados/intensos diariamente, use o mesmo valor encontrado na taxa metabólica para fazer a dieta, pois o exercício vai gerar gasto calórico, resultado da taxa metabólica.
Ex: 2000 kcal, dieta terá 2000 kcal.

Essa fórmula acima é uma regra prática e vai dar um valor bem aproximado em grande quantidade de casos. Na literatura a fórmula completa mais usada é a:

Fórmula de Harris-Benedict para calcular a Taxa Metabólica Basal (TMB)

Homens:

$$\text{TMB} = (10 \times \text{peso em kg}) + (6,25 \times \text{altura em cm}) - (5 \times \text{idade em anos}) + 5$$

Mulheres:

$$\text{TMB} = (10 \times \text{peso em kg}) + (6,25 \times \text{altura em cm}) - (5 \times \text{idade em anos}) - 161$$

CAPÍTULO 2:

ESTÁ QUASE LÁ! Hora de montar sua dieta personalizada

Você já sabe quantas calorias deve consumir por dia. Agora vamos usar o ChatGPT para criar sua dieta.

Passo a passo prático:

1. Defina o valor calórico diário. (Lembre de deixar faltar kcal em relação ao gasto do dia, se você não pratica exercício deve calcular o metabolismo com a fórmula e fazer uma dieta com menos 500 kcal (se for mulher aconselho diminuir apenas 300 kcal, se for sedentária, pois o metabolismo já é muito baixo).

2. Use o comando abaixo (aqui você pode escolher quantas refeições forem melhor para você, mantendo pelo menos 3):

"Crie uma dieta com X calorias dividida em 4 refeições. Inclua 3 opções de proteínas, carboidratos e gorduras para cada refeição."

Exemplo de comando:

"Crie uma dieta com 1.500 kcal dividida em 4 refeições. Dê 3 opções de fontes de proteínas 3 de fontes de carboidratos e 3 de gorduras".

O ChatGPT pode responder algo como (vide dieta abaixo): (após a primeira resposta, você pode refinar a busca, por exemplo: (gostei da resposta, mas acrescente os alimentos "x", "y", como opções e aí você pode manejar suas preferências).

- **Café da manhã:** 3 ovos + 1 fatia de pão integral + 1 colher de chá de manteiga.
- **Almoço:** 150 g de frango grelhado + 100 g de arroz integral + salada com azeite.
- **Lanche:** iogurte natural + 10 g de castanhas.
- **Jantar:** 150 g de peixe grelhado + 100 g de batata doce + brócolis.

Com essas opções em "gramas" o ideal é utilizar uma balança de alimentos (pesar sempre pronto) e tornar a dieta mais assertiva! Quanto mais refinada a dieta mais resultados terá! Mas caso queira, peça em forma de porções para que seja mais prático: "5 colheres de arroz, bife médio de frango" porém, haverá grandes variações o que pode comprometer o resultado.

Dica: Peça ajustes se necessário, como "adicione opções vegetarianas."

CAPÍTULO 3:

NÃO DESISTA!

Se enjoar, vamos fazer as trocas com a IA

Você enjoou do frango e do arroz? Não tem problema! Com o ChatGPT, você pode fazer trocas inteligentes sem sair da dieta.

Exemplo de comando:

"Substitua 150 g de frango e 100 g de arroz por opções (*coloque o que quer) com as mesmas calorias e nutrientes".

O ChatGPT pode sugerir:

* 150 g de carne magra + 100 g de batata doce.

Dica: use este comando sempre que sentir que sua alimentação está ficando repetitiva.

CAPÍTULO 4:

CONTROLE DIÁRIO: Como usar o ChatGPT para acompanhar sua alimentação

Manter o controle do que você come é fundamental. O ChatGPT pode ajudar a ajustar seu consumo em tempo real.

Exemplo de comando:

"Hoje comi: 3 ovos, 1 fatia de pão integral, 200 g de frango grelhado e 100 g de batata doce. Quantas calorias ainda posso consumir para atingir 1.500 kcal?"

*Outra opção que uso muito é "vou comer "x" e "y" me dê as calorias e nutrientes dessa refeição (assim você controla sua ingestão diária).

Dica importante: crie uma aba da sua dieta e escreva só lá, em vez de criar toda vez um arquivo novo, assim você tem total controle! Pois o chat salva suas preferências e vai ajustando conforme o que já vem sendo feito, legal né?

CAPÍTULO 5:

AUMENTE O RESULTADO: Exercício físico e musculação na jornada

(Busque orientação profissional sempre, para que sejam avaliadas necessidades específicas)

Exercícios aeróbicos, como caminhada ou ciclismo, podem acelerar sua perda de peso.

- Opções 30 a 60 minutos diários de caminhada ou bicicleta moderados (potência de 5 a 6 km/h na esteira por exemplo, podendo inclinar para maior gasto calórico).

A **musculação é essencial** para manter a massa muscular durante o emagrecimento.

- **Frequência ideal:** 3-5 vezes por semana.
- **Foco:** grandes grupos musculares como pernas, costas e peitoral.

CAPÍTULO BÔNUS:

10 RECEITAS FITNESS e como criar as suas com IA

Introdução

Com o ChatGPT, você pode transformar qualquer alimento básico em uma receita deliciosa.

Use este comando:

"Eu teria que comer 150 g de frango e 100 g de batata doce, mas quero fazer um escondidinho (me dê outros ingredientes se necessários), mas mantenha o total da receita com as mesmas calorias. Me dê o passo a passo."

Use sua criatividade e peça outros pratos ou sobremesas clássicas usando o modelo de comando.

Receitas Fitness

1. Omelete Proteico
2. Panqueca de Aveia e Banana
3. Escondidinho de Frango e Batata-Doce
4. Muffin de Claras com Espinafre

5. Frango ao Curry com Legumes
6. Tapioca com Pasta de Amendoim
7. Hambúrguer de Carne Magra com Abobrinha
8. Salada de Grão-de-Bico com Frango
9. Pudim de Chia com Morangos
10. Brownie Fit de Cacau e Batata-Doce

CONCLUSÃO:

SEU SUCESSO ESTÁ AO SEU ALCANCE

Você aprendeu como emagrecer usando a tecnologia, com passos claros e adaptados ao seu estilo de vida. Agora é só colocar em prática e aproveitar os resultados. A jornada começa hoje — você está pronto para conquistar seus objetivos com a ajuda da IA!

CAPÍTULO BÔNUS:

EXEMPLOS PRÁTICOS DE DIETA (ORIENTAÇÃO)

Este capítulo traz exemplos de dietas que exemplificam os conceitos, cálculos e estratégias apresentados ao longo do livro. É importante destacar que essas dietas servem como ponto de partida e não substituem a avaliação individualizada de um profissional da nutrição.

Cada pessoa tem necessidades únicas, determinadas por fatores como idade, peso, composição corporal, nível de atividade física e objetivos. Por isso, antes de adotar qualquer plano alimentar, é essencial consultar um profissional qualificado para ajustes personalizados que garantam saúde, segurança e eficácia.

Esses exemplos foram desenvolvidos para ilustrar como as teorias podem ser aplicadas na prática, proporcionando um guia inicial para quem busca transformar conhecimento em ação.

EXEMPLO DE DIETA

com 20% de Déficit para Pessoas
Sem Atividade Física

Abaixo estão dois exemplos de dieta com déficit calórico de 20% para uma pessoa que não realiza atividade física, mantendo as proporções de macronutrientes ajustadas para um homem de 80 kg e uma mulher de 60 kg.

Exemplo de Dieta para Homem (80 kg - 1760 kcal)

Café da Manhã

1/2 xícara de aveia (40 g)

1 banana média

1 scoop de whey protein

Carboidratos: 50 g | Proteínas: 25 g

Gorduras: 5 g | Calorias: 350 kcal

Almoço

120 g de frango grelhado

1/2 xícara de arroz integral (75 g cozido)

Salada verde à vontade

Carboidratos: 25 g | Proteínas: 35 g
Gorduras: 10 g | Calorias: 400 kcal

Lanche da Tarde

1 iogurte natural (200 ml) com
1 scoop de whey protein

Carboidratos: 15 g | Proteínas: 30 g
Gorduras: 8 g | Calorias: 300 kcal

Jantar

150 g de peixe grelhado
1/2 xícara de batata-doce (75 g cozida)
Legumes cozidos à vontade

Carboidratos: 25 g | Proteínas: 30 g
Gorduras: 12 g | Calorias: 350 kcal

Ceia

200 ml de leite desnatado com
2 colheres de sopa de aveia (20 g)

Carboidratos: 20 g | Proteínas: 15 g
Gorduras: 5 g | Calorias: 260 kcal

Total para o Homem:

Carboidratos: 135 g | Proteínas: 135 g
Gorduras: 40 g | Calorias: 1760 kcal

Exemplo de Dieta para Mulher (60 kg - 1280 kcal)

Café da Manhã

1/2 xícara de aveia (30 g)

1 maçã

1 colher de chá de chia

**Carboidratos: 35 g | Proteínas: 5 g
Gorduras: 5 g | Calorias: 220 kcal**

Almoço

100 g de peito de frango grelhado

1/2 xícara de arroz integral (75 g cozido)

Salada verde à vontade

**Carboidratos: 25 g | Proteínas: 25 g
Gorduras: 8 g | Calorias: 320 kcal**

Lanche da Tarde

1 iogurte natural (150 ml) com

1 scoop de whey protein

**Carboidratos: 15 g | Proteínas: 25 g
Gorduras: 5 g | Calorias: 250 kcal**

Jantar

120 g de peixe grelhado

1/2 xícara de batata-doce (75 g cozida)

Legumes cozidos à vontade

Carboidratos: 25 g | Proteínas: 25 g

Gorduras: 10 g | Calorias: 300 kcal

Ceia

1 fatia de queijo cottage e 1 maçã pequena

Carboidratos: 15 g | Proteínas: 10 g

Gorduras: 5 g | Calorias: 190 kcal

Total para a Mulher:

Carboidratos: 115 g | Proteínas: 90 g

Gorduras: 33 g | Calorias: 1280 kcal

Essas dietas são práticas e oferecem variedade, ajustando-se ao déficit calórico necessário para a perda de peso em pessoas sedentárias.

EXEMPLO DE DIETA

para Pessoas que Praticam Musculação
(1 Hora)

Com o acréscimo de uma sessão de musculação de uma hora, ajustaremos as calorias e a distribuição de macronutrientes para manter um déficit de 20%.

Exemplo de Dieta para Homem
(80 kg - 2500 kcal antes do déficit / 2000 kcal
após o déficit)

Café da Manhã

1 xícara de aveia (60 g)

1 banana média

1 scoop de whey protein

Carboidratos: 60 g | Proteínas: 25 g

Gorduras: 6 g | Calorias: 400 kcal

Almoço

150 g de peito de frango grelhado

1 xícara de arroz integral (150 g cozido)

Salada verde à vontade

Carboidratos: 45 g | Proteínas: 35 g

Gorduras: 10 g | Calorias: 450 kcal

Lanche da Tarde (Pré-treino)

1 iogurte natural (200 ml) com

1 scoop de whey protein

Carboidratos: 15 g | Proteínas: 30 g

Gorduras: 8 g | Calorias: 300 kcal

Jantar (Pós-treino)

150 g de peixe grelhado

1 xícara de batata-doce (150 g cozida)

Legumes cozidos à vontade

Carboidratos: 35 g | Proteínas: 30 g

Gorduras: 10 g | Calorias: 400 kcal

Ceia

200 ml de leite desnatado com

2 colheres de aveia (20 g)

Carboidratos: 20 g | Proteínas: 15 g

Gorduras: 5 g | Calorias: 250 kcal

Total para o Homem:

Carboidratos: 175 g | Proteínas: 135 g

Gorduras: 39 g | Calorias: 2000 kcal

Exemplo de Dieta para Mulher
(60 kg - 2000 kcal antes do déficit / 1600 kcal
após o déficit)

Café da Manhã

1/2 xícara de aveia (40 g)

1 maçã

1 scoop de whey protein

Carboidratos: 40 g | Proteínas: 20 g

Gorduras: 6 g | Calorias: 300 kcal

Almoço

120 g de peito de frango grelhado

1/2 xícara de arroz integral (100 g cozido)

Salada verde à vontade

Carboidratos: 25 g | Proteínas: 30 g

Gorduras: 8 g | Calorias: 350 kcal

Lanche da Tarde (Pré-treino)

1 iogurte natural (150 ml) com

1 scoop de whey protein

Carboidratos: 15 g | Proteínas: 25 g

Gorduras: 5 g | Calorias: 250 kcal

Jantar

120 g de peixe grelhado

1 xícara de batata-doce (100 g cozida)

Legumes cozidos à vontade

Carboidratos: 25 g | Proteínas: 25 g

Gorduras: 10 g | Calorias: 350 kcal

Ceia

1 fatia de queijo cottage

1 maçã pequena

Carboidratos: 15 g | Proteínas: 10 g

Gorduras: 5 g | Calorias: 150 kcal

Total para a Mulher:

Carboidratos: 120 g | Proteínas: 110 g

Gorduras: 34 g | Calorias: 1600 kcal

EXEMPLO DE DIETA

para Pessoas que Praticam Musculação
(1 Hora) + Aeróbico (30 Minutos)

Neste exemplo, ajustamos as calorias para considerar uma hora de musculação mais 30 minutos de aeróbico, mantendo o déficit de 20%.

Exemplo de Dieta para Homem
(80 kg - 2700 kcal antes do déficit / 2160 kcal
após o déficit)

Café da Manhã

1 xícara de aveia (60 g)

1 banana média

1 scoop de whey protein

Carboidratos: 60 g | Proteínas: 25 g

Gorduras: 6 g | Calorias: 400 kcal

Almoço

150 g de peito de frango grelhado

1 xícara de arroz integral (150 g cozido)

Salada verde à vontade

Carboidratos: 45 g | Proteínas: 35 g

Gorduras: 10 g | Calorias: 450 kcal

Lanche da Tarde (Pré-treino)

1 iogurte natural (200 ml) com
1 scoop de whey protein

Carboidratos: 20 g | Proteínas: 30 g
Gorduras: 8 g | Calorias: 300 kcal

Jantar (Pós-treino)

150 g de peixe grelhado
1 xícara de batata-doce (150 g cozida)
Legumes cozidos à vontade

Carboidratos: 35 g | Proteínas: 30 g
Gorduras: 10 g | Calorias: 400 kcal

Ceia

200 ml de leite desnatado com
2 colheres de aveia (20 g)

Carboidratos: 20 g | Proteínas: 15 g
Gorduras: 5 g | Calorias: 250 kcal

Total para o Homem:

Carboidratos: 180 g | Proteínas: 135 g
Gorduras: 39 g | Calorias: 2160 kcal

Exemplo de Dieta para Mulher
(60 kg - 2200 kcal antes do déficit / 1760 kcal
após o déficit)

Café da Manhã

1/2 xícara de aveia (40 g)

1 maçã

1 scoop de whey protein

Carboidratos: 40 g | Proteínas: 20 g

Gorduras: 6 g | Calorias: 300 kcal

Almoço

120 g de peito de frango grelhado

1/2 xícara de arroz integral (100 g cozido)

Salada verde à vontade

Carboidratos: 25 g | Proteínas: 30 g

Gorduras: 8 g | Calorias: 350 kcal

Lanche da Tarde (Pré-treino)

1 iogurte natural (150 ml) com

1 scoop de whey protein

Carboidratos: 15 g | Proteínas: 25 g

Gorduras: 5 g | Calorias: 250 kcal

Jantar (Pós-treino)

120 g de peixe grelhado

1 xícara de batata-doce (100 g cozida)

Legumes cozidos à vontade

Carboidratos: 30 g | Proteínas: 25 g

Gorduras: 10 g | Calorias: 350 kcal

Ceia

1 fatia de queijo cottage

1 maçã pequena

Carboidratos: 15 g | Proteínas: 10 g

Gorduras: 5 g | Calorias: 160 kcal

Total para a Mulher:

Carboidratos: 125 g | Proteínas: 110 g

Gorduras: 34 g | Calorias: 1760 kcal

Esses exemplos mostram dietas ajustadas para quem pratica musculação e aeróbico, adequando-se ao déficit e às necessidades energéticas de cada atividade física.

PASSO A PASSO FINAL

Calcule Seu Metabolismo:

fórmula homem: peso x 24 kcal / mulher: peso x 22 kcal, determine o déficit deixe faltar 300 a 500 Kcal em relação à dieta.

Exemplo: sua conta acima deu 2000 kcal sua dieta deve ter entre 1500 a 1700 kcal.

Distribua os Macronutrientes:

Ajuste proteínas, carboidratos e gorduras conforme os exemplos.

Monte um Plano de Treino:

Priorize musculação para preservar músculos e inclua aeróbicos para aumentar o gasto calórico.

Ajuste e Avalie:

Faça ajustes semanais com base no progresso. Se necessário, altere calorias ou treino.

Priorize o Sono e a Motivação:

Integre boas práticas de sono evite telas à noite, estimulantes (café, energético) após 16 horas e mantenha o foco com metas claras.

Agora vou te dar um presente! Exemplos práticos já montados!! Mas lembre de individualizar para maiores resultados.

Exemplos Práticos de Dieta:

	Homem de 80 kg:	Mulher de 60 kg:
Calorias:	2200 kcal	1600 kcal
Proteínas:	160 g (2 g/kg)	120 g (2 g/kg)
Carboidratos:	300 g (3,75 g/kg)	200 g (3,3 g/kg)
Gorduras:	55 g (0,7 g/kg)	45 g (0,75 g/kg)