

## EMAGRECIMENTO

RINALDI, Amanda Jecssia  
DA SILVA, Rogerio Fernando França

As indústrias do emagrecimento vêm crescendo cada vez mais, o desespero pelo corpo perfeito cresce em toda a população, pessoas realizam dietas treinos suplementação chás, remédios desregrados sem orientações de um especialista para alcançar o corpo perfeito, buscando ter 5% de gordura ou 30 de cintura e quadril. Para obter o corpo perfeito vale de todas as formas, recurso seja ele legal ou ilegal, a medicina prescreve remédios que apresentam efeitos imediatos de dias, a indústria de suplementos cresce, e esta cada vez mais está sendo procurada por sua venda legal de suplementos que emagrecem sem prescrição medicas, que aceleram o metabolismo e proporciona mais disposição. O que importante para esse público que busca desesperadamente a fórmula secreta de emagrecimento, a saúde ou o efeito imediato de resultados. Como dietas sem nenhuma orientação de um Nutricionista, como grandes doses de proteínas ou ate pequenas doses de carboidratos. Qual efeito isto trará ao corpo, e por quanto tempo isso vai durar. Substituição de refeições por sheiks, frutas ou folhagem, sem orientação de especialista, buscamos entender como todas essas formas afetam o corpo humano e até onde uma pessoa vai para ter o corpo do sonho. Treinos exagerados repetitivos, sobrecargas e intensidades sem acompanhamento, resultados que são alcançados devido à grande tensão desenvolvida ao corpo seja na alimentação ou treinos. Grande sacrifício trará grandes resultado imediatos ou gradativos, porem todo o corpo sofre a este efeito seja órgãos, afetados por dietas desregradas ou as articulações por sobrecargas. Porem entende-se que existe grande procura por formulas, que fazer de tudo para ser aceito pela sociedade com o corpo perfeito é o que importa porem a saúde e o bem estar físico nem sempre são importantes. Entretanto, esse trabalho ainda está em processo de produção durante a disciplina de Metodologia da Pesquisa Científica, muitas coisas ainda devem ser pesquisadas e levantadas para novas discussões até o termino.