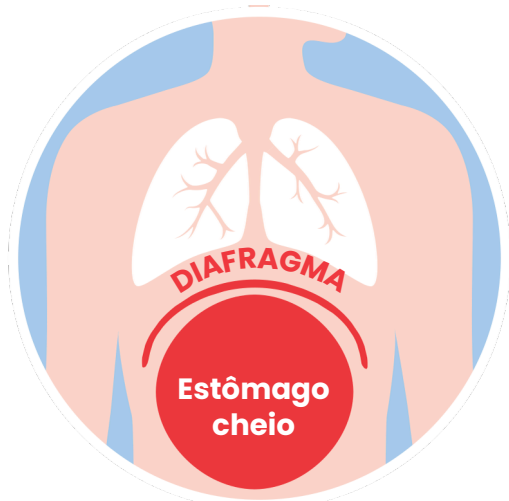


Planeie as suas porções para respirar melhor

O diafragma situa-se entre os pulmões e o estômago. Move-se normalmente para baixo para expandir os pulmões quando inspira, e para cima para empurrar o ar para fora quando expira. Com um estômago cheio, o diafragma é empurrado para cima, o que faz com que os pulmões não se consigam expandir tanto e, por isso, não se consegue inspirar tão bem.



2-3 refeições grandes



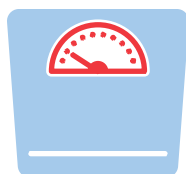
O estômago cheio restringe o diafragma



Falta de ar



Não terminar as refeições



Perda de peso indesejada



5-6 refeições pequenas



Diafragma sem restrições



Respiração mais fácil



Terminar as refeições



Ganho de peso bem sucedido / manutenção do peso desejado