



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

DIETA **HCG**



A Dieta HCG envolve a combinação do uso do hormônio HCG (gonadotrofina coriônica humana), administrado por injeção ou ingestão, com uma dieta extremamente baixa em calorias, geralmente entre 500 e 800 calorias diárias. Esse método vem ganhando popularidade como uma estratégia rápida de perda de peso, mas apresenta sérios riscos à saúde e eficácia questionável.

Como funciona a dieta HCG?

O protocolo combina o uso do hormônio HCG, naturalmente produzido durante a gravidez, com uma dieta bastante restritiva. A combinação promete emagrecimento rápido; no entanto, não há evidências científicas sólidas que comprovem sua segurança e eficácia a longo prazo.

Pontos de atenção:

- **Risco de deficiências nutricionais:** Com uma ingestão calórica tão baixa, a dieta provavelmente não atende às necessidades diárias de nutrientes essenciais.
- **Efeitos colaterais:** A dieta HCG pode causar dores de cabeça, fraqueza, irritabilidade e até distúrbios hormonais.
- **Sustentabilidade e efeito rebote:** A perda de peso rápida e extrema tende a ser insustentável, o que pode levar ao efeito rebote e recuperação do peso quando a dieta é interrompida.

A Dieta HCG é uma abordagem polêmica e potencialmente perigosa. **Não há comprovação de que o hormônio HCG realmente auxilia na perda de peso.** Além disso, seguir uma dieta com tão poucas calorias pode causar sérios problemas de saúde. **É essencial evitar dietas restritivas sem a orientação e o acompanhamento de um profissional de saúde.**