



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE

Mayara Carla de Almeida Vieira
Orientadora: Prof. Doutora Daniela Lopes Gomes

ANÁLISE DE BLOGS QUE INCENTIVAM PRÁTICAS RELACIONADAS À
ANOREXIA E BULIMIA

Brasília
2015

RESUMO

A anorexia e bulimia são classificadas como transtornos do comportamento alimentar, que é cada vez mais comum entre jovens e adolescentes, levando-os à obsessão em obter um corpo excessivamente magro. Atualmente é muito comum o hábito da criação de comunidades e blogs pró-anorexia e pró-bulimia, divulgando informações para indivíduos que vêem os transtornos como “estilo de vida”. O objetivo desse trabalho foi analisar postagens em blogs públicos e nacionais, que incentivam práticas alimentares que podem levar ao desenvolvimento da anorexia e bulimia nervosa em seus seguidores. Foi realizado um estudo transversal, em 10 blogs, nas 20 postagens mais recentes. Foram analisadas postagens que apresentavam exposição de imagens de corpos extremamente magros e dietas muito restritivas. Com a análise dos resultados foi possível observar que 8 das 10 postagens analisadas apresentaram imagens de corpos extremamente magros e 5 divulgavam dietas extremamente restritivas, como práticas para se obter um corpo magro. Dos 10 blogs analisados, 4 deles divulgaram modelos de dietas altamente restritivas e pobres em macronutrientes e vitaminas. O trabalho mostrou que os conteúdos expostos em blogs podem incentivar seus membros a adotarem práticas não saudáveis para perda de peso, podendo gerar assim, transtornos alimentares como anorexia e bulimia em seus seguidores.

Palavras-chave: Anorexia nervosa. Bulimia nervosa. Transtornos alimentares. Comunidades pró-anorexia.

ABSTRACT

Anorexia and bulimia are classified as eating disorders, which is becoming increasingly common among young people and teenagers, leading them to the obsession of getting an excessively thin body. Nowadays it's very common the habit of creating communities and blogs about pro-anorexia and pro-bulimia, divulging information to people who see the disorders as "lifestyle". The objective of this study was analyzing postings of public and national blogs that influence eating habits that can lead to the development of anorexia and nervous bulimia in their followers. It was accomplished a cross-sectional study, in 10 blogs, in the 20 most recent posts. Posts were analyzed that had exposure of pictures of extremely thin bodies and very restrictive diets. With the analysis of the results it was observed that 8 of the 10 posts analyzed showed pictures of extremely thin bodies and 5 published extremely restrictive diet such as practices to get a thin body. Of the 10 blogs analyzed, 4 revealed models of highly restrictive diets and poor in macronutrients and vitamins. The study showed that the contents exposed on blogs can incentivate their members to adopt unhealthy practices for weight loss, which can generate so, eating disorders like anorexia and bulimia in their followers.

Keywords: Nervous anorexia. Nervous bulimia. Eating disorders. Pro-anorexia communities.

1 INTRODUÇÃO

No mundo moderno contemporâneo, a globalização e a mídia em todas as suas formas de expressão vêm desempenhando papéis estruturantes na construção de um modelo de corpos magros ligados à imagem feminina de sucesso (SERRA, 2001).

O final do século XX e início do século XXI são marcados pela busca do corpo perfeito realizada de maneira obsessiva, transformando-se em um estilo de vida para muitas pessoas, especialmente para mulheres das classes médias urbanas (CASTILHO, 2001). Essa busca obsessiva acaba desfigurando, assim, a tênue linha divisória entre o cuidado saudável com o corpo e o sutil movimento de instalação de doenças (ANDRADE; BOSI, 2003). Tal padrão estético é considerado pela literatura como central no aumento do número de casos de transtornos alimentares (GIACOMOZZI, 2010).

O gênero feminino, geralmente, é o mais vulnerável à aceitação das pressões sociais, econômicas e culturais associadas aos padrões estéticos e, por isso, mais suscetível aos transtornos alimentares, representando 95% dos casos (VILELA, et al., 2004).

Um dos transtornos mais comuns entre jovens e adultos é a anorexia nervosa, que é uma doença descrita na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10) como um "transtorno da alimentação, caracterizado pela perda de peso intencional, induzida e mantida pelo paciente" (OMS, 2008).

Cerca de 50% dos pacientes anoréxicos desenvolvem também a bulimia (MEJÍA et al., 2003), distúrbio esse que é caracterizado por um ato compulsório do indivíduo de comer e logo após provocar vômito, uma tentativa desesperada de impedir o ganho de peso. A combinação das características de ambos os transtornos tem sido cada vez mais comum. Essa afirmação se reflete nas práticas utilizadas para a perda de peso que incluem desde comportamentos restritivos até purgativos (LIRA, 2006).

A anorexia traz inúmeros malefícios para a saúde do indivíduo, como, hipotensão arterial, caquexia, amenorreia, acrocianose, retenção de fezes, retardo no crescimento, osteoporose, perda muscular, edema, alterações bioquímicas,

desnutrição proteico-calórica e insuficiência cardíaca (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012). Assim como a anorexia traz malefícios, a bulimia apresenta inúmeras alterações físicas e clínicas, como, esofagite, erosão do esmalte dentário, arritmias, alterações bioquímicas, diarreia, edema e glândula salivar aumentada, por exemplo (MAHAN; ESCOTT-STUMP; RAYMOND, 2012).

Esse objetivo de perder peso se intensifica com o pertencimento a um grupo que também o valorize. Na Internet, tais grupos tornam-se cada vez mais frequentes, além de comunidades virtuais e blogs de “anas” (pró anorexia) e “mias” (pró bulimia), onde se percebe um grande incentivo e até mesmo receitas prontas de “como se tornar uma anoréxica” (GIACOMOZZI, 2010). Para Giles (2006), tais sites “pró-ana” ou pró-anorexia têm provocado muitos questionamentos, pois, além de incitarem a prática de comportamentos anoréxicos e bulímicos, eles contêm efetivamente um discurso de resistência contra profissionais de saúde e contra quem quer que seja que deseje o fim desses comportamentos.

Segundo Lyons, Mehl e Pennebaker (2006) essas comunidades apresentam consequências clínicas relevantes sobre pacientes de anorexia, uma vez que a participação nestas dificulta a aceitação dos transtornos como uma doença que precisa de tratamento.

Com base no que foi exposto, o objetivo desse estudo é analisar blogs que veiculam informações que incentivam a prática de anorexia nervosa, investigar ocorrência de dietas ou privações alimentares que ocasionem perda de peso severa, observar a exposição de fotos de indivíduos desnutridos como estilo de vida, e observar o incentivo dessas postagens no desencadeamento desse distúrbio.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo primário

Analisar blogs que incentivem práticas que podem contribuir para o desencadeamento de anorexia e bulimia nervosa.

2.2 Objetivos secundários

- Analisar a qualidade nutricional das dietas sugeridas.
- Verificar postagens que possam incentivar jejum prolongado e restrição alimentar.
- Observar a exposição de fotos de pessoas extremamente magras como padrão de beleza.
- Identificar o número de seguidores que fazem apologia aos transtornos alimentares.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional transversal realizado por meio da análise de blogs que veiculavam informações sobre anorexia e bulimia. Foram analisados apenas blogs públicos, com postagens de textos e fotos 'pró-anorexia' e 'pró-bulimia' e que incentivavam seus seguidores no desencadeamento de práticas pró-anorexia e/ou pró-bulimia como estilo de vida.

3.1 Coleta e análise dos dados

Para a coleta das informações foram pesquisados blogs nacionais e públicos, por meio das palavras-chave: anorexia nervosa, bulimia nervosa, transtornos comunidades pró-anorexia e transtornos alimentares. Foram selecionados dez blogs, e aplicado roteiro de observação para coleta e análise dos dados. Para a análise das dietas foi utilizado o programa DietWin e para calcular a média de seguidores, macronutrientes e calorias foi utilizado o programa Microsoft Excel.

Foram incluídos blogs públicos, que tivessem mais de cem seguidores, que estivessem atualizados com no máximo três meses desde a última postagem, e apresentassem conteúdos relacionados à anorexia e bulimia. Foram excluídos os blogs com menos de cem seguidores, desatualizados, privados que impediam o acesso e aqueles que continham conteúdos inespecíficos.

Para a análise dos dados, foram contabilizados os resultados do roteiro de observação (APÊNDICE A), no qual contava com quatro alternativas sobre a caracterização das postagens, e um campo específico para registrar o número de seguidores. O roteiro de observação foi aplicado em um período de dez dias, nas vinte postagens mais recentes.

4 RESULTADOS

As características gerais dos dez blogs selecionados a partir dos critérios de inclusão e exclusão estão apresentadas na Tabela 1, na qual podemos observar que os mesmos apresentavam uma média de 418 seguidores, 5 incentivavam a prática de jejum prolongado e 8 exibiam fotos de corpos extremamente magros como padrão de beleza a ser adotado.

Tabela 1- Blogs que incentivavam jejum prolongado e exibiam fotos de corpos magros utilizados como padrão de beleza a ser atingido.

Nome e endereço do Blog	Seguidores (n)	Incentivo ao jejum	Exibição de fotos de corpos magros
“Iniciando... Anna & Mia” http://alfa-anna-mia.blogspot.com.br	1392	Sim	Sim
“Just Ana” http://umdesafiochamadoana.blogspot.com.br	796	Não	Sim
“ID secreta... Mia e Ana” http://lanaennye.blogspot.com.br	416	Não	Sim
“Anita perfeita” http://anitaperfeita.blogspot.com.br	335	Não	Sim
“Dicas e dietas Anna e Mia.” http://dicasedietasannamia.blogspot.com.br	302	Sim	Sim
“Magra” http://protodana.blogspot.com.br	260	Não	Sim
“Algumas partes de mim” http://algumaspartesdemim.blogspot.com.br	259	Sim	Não
“Venenos de pelúcia” http://venenosdepelucia.blogspot.com.br	185	Não	Sim
“Pró Ana-Mia 2015.” http://contacalorias.blogspot.com.br	129	Sim	Não
“Para sempre Ana e Mia!!!” http://parasempreanaemia.blogspot.com.br	109	Sim	Sim

A tabela 2 apresenta a análise das refeições sugeridas por quatro blogs que incentivavam seus seguidores a aderirem uma dieta específica. Observou-se a partir do cálculo do valor nutricional, que as refeições sugeridas eram hipocalóricas (média de 591 Kcal/dia), hipoprotéicas (média 20% do valor energético total), hipolipídicas (média 28,88% do valor energético total) e hipoglicídicas (média 49,09% do valor energético total).

Tabela 2- Análise das refeições sugeridas nos blogs selecionados

Blog: http://alfa-anna-mia.blogspot.com.br	
Desjejum	Informação nutricional
Suco verde (1 folha de couve, 1 cenoura, 1 pêra média, 1 pedaço de gengibre, suco de 1 limão sem açúcar)	CHO: 28,76g; PTN: 3,85g; LIP: 0,78g; Kcal: 137,42
Colação	
5 amêndoas, 10 uvas passas	CHO:12,59g; PTN: 5,59g; LIP: 13,44g; Kcal: 193,68
Almoço	
Salada de folhas (Agrião, alface, rúcula), tomate cereja, 3 colheres de sopa de arroz integral, ½ concha de feijão, 1 tomate assado e recheado com carne moída	CHO: 28,76g; PTN: 3,85g; LIP: 0,78g; Kcal: 137,42
Lanche	
1 banana prata, 1 colher de sopa de chia	CHO: 0,59g; PTN: 2,20g; LIP: 3,23g; Kcal: 80,18
Jantar	
2 colheres de quinoa cozida, 1 xícara de mix de cogumelo (shimeji, shitake), 1 filé médio de frango grelhado	CHO: 45,95g; PTN: 25,26g; LIP: 14,61g; Kcal: 416
Ceia	
Maçã	CHO:19,92g; PTN: 0,24g; LIP: 0,24g; Kcal: 82,80
TOTAL:	CHO: 149,8g; PTN: 57,0g; LIP: 43,05g; Kcal: 1215
TOTAL % (Em relação ao valor energético total):	CHO: 49,33%; PTN: 18,78%; LIP: 31,89%
Blog: http://contacalorias.blogspot.com.br	
Desjejum	
1 xícara de chá verde, sem açúcar	CHO: 0,60g; PTN: 0g; LIP: 0g; Kcal: 2,04
Almoço	
1 envelope de sopa vono®	CHO: 11g; PTN: 1,90g; LIP: 3,60g; Kcal: 84
Lanche	

2 fatias de abacaxi CHO: 15,74g; PTN: 0,65g;
LIP: 0,14g; Kcal: 66,86

Jantar

1 colher pequena de arroz, salada (Tomate, pepino e alface) CHO: 15,01g; PTN: 2,02g;
LIP: 1,09g; Kcal: 77,91

TOTAL:

CHO: 42,35g; PTN: 4,57g;
LIP: 4,83g; Kcal: 231 kcal

TOTAL % (Em relação ao valor energético total):

CHO: 73,28%; PTN: 7,89%;
LIP: 18,83%

Blog: <http://dicasedietasannamia.blogspot.com.br>

Desjejum

½ Laranja, 1 torrada integral light CHO: 12,38g; PTN: 1,39g;
LIP: 0,67g; Kcal: 61,16

Almoço

1 lata de atum light, 1 torrada integral light CHO: 5,33g; PTN: 25,83g;
LIP: 9,10g; Kcal: 206,56

Jantar

½ maçã, 1 cenoura pequena, 1 lata de atum light CHO: 10,37g; PTN: 25,57g;
LIP: 8,73g; Kcal: 222,31

TOTAL:

CHO: 28,08g; PTN: 52,79g;
LIP: 18,5g; Kcal: 490,03

TOTAL % (Em relação ao valor energético total)

CHO: 22,92%; PTN: 43,10%;
LIP: 33,98%

Blog: <http://parasempreanaemia.blogspot.com.br>

Desjejum

Copo de água Macronutrientes: 0g; kcal: 0

Almoço

Vitamina de maçã, 1 copo de gelo, 1 colher de mucilon® CHO: 29,17g; PTN: 7,23g;
LIP: 7,47g; Kcal: 212,81

Lanche

1 maçã CHO: 19,92g; PTN: 0,24g;
LIP: 0,24g; Kcal: 82,80

Jantar

3 colheres de sopa de arroz, ½ concha de feijão, meio tomate CHO: 25,95g; PTN: 3,75g;
LIP: 1,82g; Kcal: 135,15

TOTAL

CHO: 75,04g; PTN: 11,22g;
LIP: 9,53g; Kcal: 430,76

TOTAL % (Em relação ao valor energético total)

CHO: 69,68%; PTN: 10,41%;
LIP: 9,53%

CHO: carboidratos; PTN: proteínas; LIP: lipídios; kcal: Calorias

6 DISCUSSÃO

Com a presente pesquisa foi possível perceber que existe o incentivo de blogs que podem levar o desencadeamento de transtornos alimentares, onde observou-se que estes apresentavam grande número de seguidores, os quais eram expostos às postagens que incentivavam a prática de jejum prolongado, dietas altamente restritivas e imagens de corpos extremamente magros como padrão de beleza.

Daga et al. (2006) analisaram 47 sites que faziam parte do movimento “pró-anorexia”, e observou-se que esses sites não vêem a anorexia como uma doença, e sim como um comportamento que estimula jejuns prolongados e práticas alimentares purgativas. Outro estudo realizado por Noris et al (2006), onde foram observados 12 sites, realizou uma análise das principais características desses sites, dos quais, 10 apresentavam galeria de *thinspiration* (galeria de fotos inspiradoras e citações que servem como motivadores para o emagrecimento severo).

O poder de persuasão da mídia na divulgação de informações conduz o público adepto ao modelo exposto a ser seguido. Dessa forma, a divulgação de fotos de pessoas extremamente magras nas mídias, incentiva que estas sejam definidas como padrão de beleza. Em uma pesquisa realizada por Pereira (2007) durante 19 meses no meio virtual, foram entrevistadas cinco adolescentes, de 15 a 19 anos, encontradas em comunidades “pró-anas”. Em todos os relatos, a mídia foi apontada como uma das grandes incentivadoras da anorexia. Para as entrevistadas, a imagem de beleza feminina – sempre magra – personificada, principalmente, pelas modelos profissionais de moda as tornam mais suscetíveis à adesão às práticas anoréxicas.

O movimento “pró-ana” constrói o culto à magreza, que induz o movimento “pró-ana”. Dentro desse processo, o culto à magreza está em curso. A Internet e a mídia colaboram para a sua disseminação, mas não o criam. Apenas o transformam em imagens, que, por sua vez, são objetificadas e sintetizadas no corpo magro e jovem (PEREIRA, 2007). Dentro dessas comunidades, específicas para os adeptos à anorexia como “estilo de vida”, os membros sentem-se mais confortáveis em expor seus problemas. Segundo Brotsky e Giles (2007) este fenômeno resulta da

oportunidade incomum que as comunidades virtuais oferecem de aproximar indivíduos com transtornos alimentares em um ambiente livre do julgamento dos profissionais de saúde. Esse fenômeno é exclusivo da internet, e por isso as pró-anoréxicas ao se relacionarem através do ambiente virtual conseguem manter sua identidade virtual “pró-ana” protegida do mundo offline, e conseqüentemente, dos profissionais de saúde. Segundo Gavin, Rodham e Poye (2008), as participantes apoiam umas as outras e divulgam práticas anoréxicas bem-sucedidas. Um exemplo disso é quando elas realizam dietas muito restritas, que tem um baixo consumo de vitaminas, e conseqüentemente, leva a queda de cabelo. Para as “pró-anas” este sinal é considerado um sucesso, pois indica que a praticante está agindo de maneira correta para alcançar e manter o corpo magro. (GAVIN; RODHAM; POYE, 2008).

Segundo Mattos e Almeida (2008), as dietas baseadas na redução quantitativa e, muitas vezes, qualitativa dos alimentos promovem emagrecimentos rápidos e intensos, contribuindo para uma crença na solução rápida e no sucesso definitivo dos seus resultados. Outro estudo realizado por Fox, Wars e O'Rourke (2005), identificou na comunidade virtual pró-anoréxica analisada por eles, algumas estratégias utilizadas para “o gerenciamento do comportamento anoréxico”, como utilizar polivitamínicos ao realizar dietas extremamente restritivas, utilizar medicamentos para auxiliar a perda de peso e possuir *thinspirations*, que são inspirações à magreza (DAVID, 2009).

Dessa forma, as dietas de restrição alimentar aparecem como uma estratégia bastante utilizada na busca pelo corpo magro e jovem, que passou a estar associado à felicidade, sucesso, ascensão e aceitação social (MATTOS; ALMEIDA, 2008).

7 Conclusão

A partir da análise dos blogs pode-se concluir que quatro dos dez blogs pesquisados divulgavam dietas restritivas para seus seguidores, as quais eram extremamente hipocalóricas e pobres em macronutrientes, o que gera uma perda de peso rápida e severa, podendo gerar riscos à saúde.

Práticas de restrições alimentares e jejuns prolongados também foram observados nas postagens analisadas, incentivando assim seus seguidores a aderirem um padrão alimentar pobre em calorias, nutrientes e vitaminas.

Observou-se também o conteúdo visual que é exposto nas postagens, em relação a fotos de pessoas extremamente magras utilizadas como padrão de beleza, identificou-se que a maioria dos blogs analisados fazem uso desse artifício para motivar os seguidores a alcançarem “corpos perfeitos”.

O trabalho pôde mostrar que os blogs e comunidades virtuais têm um grande poder quando se trata de fazer apologia aos transtornos alimentares como estilo de vida, onde divulgam sem qualquer receio informações, truques e dicas de como conseguir um corpo esquelético, visto como perfeito, mas que para a saúde dos adeptos a essas instruções é, muitas vezes, fatal.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A.; BOSI, M. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista de Nutrição**. Campinas, v.16, n1, p.117-125, 2003.
- BROTSKY, S.R.; GILES, D. Inside the “Pro-ana” Community: a covert online participant observation. **Eating Disorders**. 2007.
- CASTILHO, S. M. **A imagem corporal**. Santo André: ESETec, 2001.
- DAGA, G.A. et al. Eating disorders and the internet: cure and curse. **Eating Weight Disorders**, Turin, 2006.
- DAVID, J. S. R. **Anorexia em comunidades virtuais: práticas e visões culturais do corpo**, Rio de Janeiro, 2009.
- FOX, N; WARD, K; O’ROURKE, A. Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: an “anti-recovery” explanatory model of anorexia. **Sociology of health & illness**.Oxford, p. 944-971, 2005.
- GAVIN, J; RODHAM, K; POYER, H. The presentation of “Pro-anorexia” in on line group interactions. **Qualitative Health Research**, Reino Unido, 2008.
- GIACOMOZZI A. I. Juntas Chegaremos à Perfeição: Representações Sociais da Anorexia no Orkut. **Interação Psicol**. Santa Catarina, 2010.
- GILES D. Constructing identities in cyberspace: The case of eating disorders. **British Journal of Social Psychology**, Lancaster, v. 45, p.463- 477, 2006
- LIRA, L. C. **Narrativas de Ana: corpo, consumo e self em um grupo pró-anorexia na internet**. Recife, 2006. Disponível em:<<http://www.bdae.org.br>>. Acesso em: 06 out. 2014.
- LYONS, E.J; MEHL, M.R.; PENNEBAKER, J.W. Pro-anorexics and recovering anorexics differ in their linguistic internet self-presentation. **Journal of Psychosomatic Research**, v.60, p. 253-256, 2006
- MAHAN L.K.; ESCOTT-STUMP S.; RAYMOND J.L. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.
- MATTOS, J.M.; ALMEIDA, L.S. Significações e subjetividade em mulheres portadoras de transtornos alimentares. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v.13, n.3, p. 51-69, 2008.
- MEJÍA, H. D. C. et. al. Transtornos de la alimentación: su prevalência y principales factores de riesgo – estudiantes universitárias de primer y segundo año. **Rev. CES Medicina**, v. 17, n. 1, 2003.

Disponível em: <<http://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/515>>.
Acesso em: 05 out. 2014

NORRIS, M. L. et al. Ana and the Internet: A review of pro-anorexia websites. **International Journal of Eating Disorders**, Toronto, v. 39, n. 6, p. 443-447, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. C.B.C.D. **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde**, São Paulo: Edusp, 2008.

PEREIRA, C.S. Os wannabees e suas tribos: adolescência e distinção na Internet. **Rev. Estud. Fem**, Rio de Janeiro, 2007.

SERRA, G. M. A. Saúde e nutrição na adolescência: O discurso sobre dietas na Revista Capricho. Dissertação de Mestrado não publicada. **Escola Nacional de Saúde Pública. Fundação Oswaldo Cruz**. Rio de Janeiro, 2001

VILELA J.E.M. et al. Transtornos alimentares em escolares. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.80, n.1, p.49-54, 2004.

APÊNDICE A – Roteiro de observação “Caracterização das postagens”

Caracterização das postagens encontradas

Nome do Blog:

Endereço:

- 1- () Há postagens que incentivam a restrição alimentar?
- 2- () Há postagens sugerem um plano alimentar extremamente restritivo?
- 3- () Há postagens que reforçam positivamente o fato de manter-se em jejum prolongado?
- 4- () Há postagens que exibem imagens de corpos extremamente magros, que sugerem como meta de corpo perfeito?

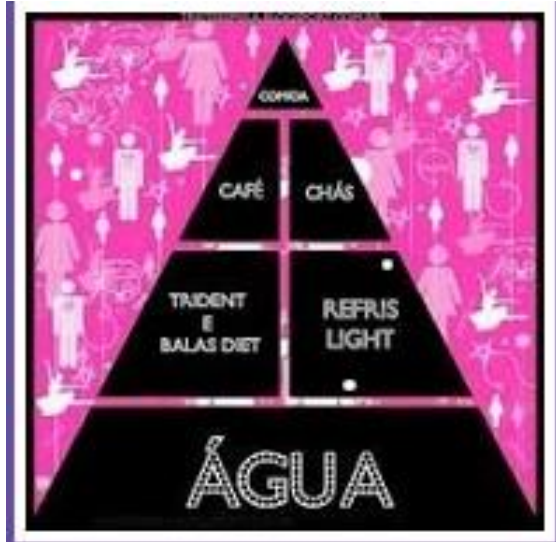
Número de seguidores do blog: _____

Análise de prescrição de dieta e/ou exemplo de refeições

Refeição	Alimentos	Quantidades	Valor nutricional
			VET: CHO: PTN: LIP
			VET: CHO: PTN: LIP
			VET: CHO: PTN: LIP


ANEXOS

Dicas e dietas exibidas pelos blogs.

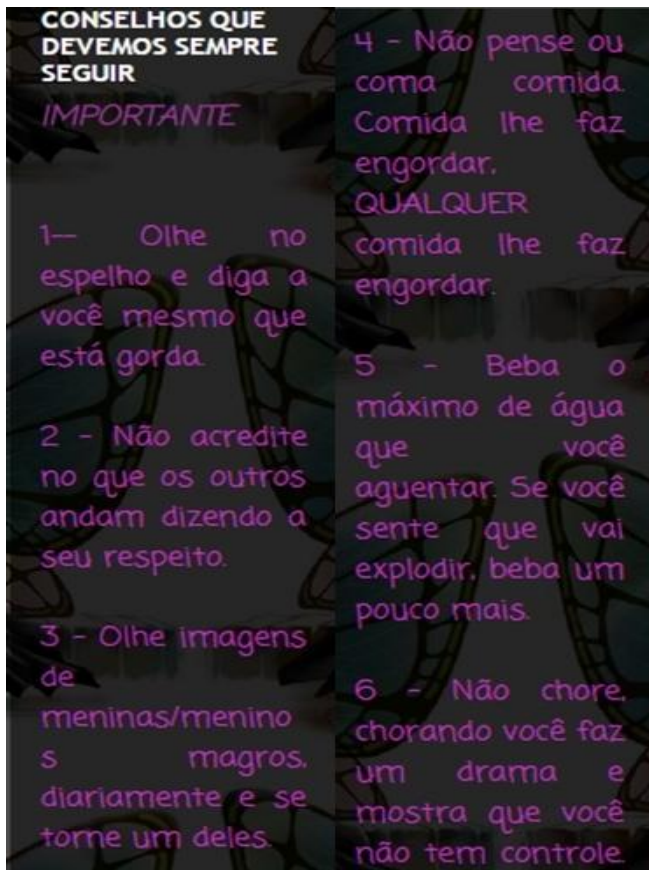


<http://alfa-anna-mia.blogspot.com.br>

DIETA ABC MODIFICADA

1º: 300kcal		Dia 31: 400
Dia 02: 400	Dia 21: 300	Dia 32: NF
Dia 03: 450	Dia 22: 100	Dia 33: 250
Dia 04: 300	Dia 23: 200	Dia 34: 350
Dia 05: 200	Dia 24: 150	Dia 35: 450
Dia 06: 100	Dia 25: 100	Dia 36: NF
Dia 07: 300	Dia 26: 50	Dia 37: 500
Dia 08: 200	Dia 27: 100	Dia 38: 400
Dia 09: 500	Dia 28: 200	Dia 39: 350
Dia 10: NF	Dia 29: 200	Dia 40: 200
Dia 11: 300	Dia 30: 300	Dia 41: 100
Dia 12: 400		Dia 42: 250
Dia 13: 100	dicasedietasannamia.blogspot.com	Dia 43: 200
Dia 14: 350		Dia 44: 200
Dia 15: 250		Dia 45: 250
Dia 16: 200		Dia 46: 200
Dia 17: NF		Dia 47: 300
Dia 18: 300		Dia 48: 200
Dia 19: 200		Dia 49: 150
Dia 20: NF		Dia 50: NF

<http://dicasedietasannamia.blogspot.com.br>



<http://lanaennye.blogspot.com.br>

24hrs dw NF
100kcal
12hrs de NF
200kcal
6hrs de NF
350kcal
3hrs de NF
500kcal (primeiro dia da ABC)

<http://contacalorias.blogspot.com.br>

NF= No Food (Tradução livre, sem comida)

letdo-it.blogspot.com



Cardápio:

Dia 1: Gelatina diet, uma porção de sopa e suco light.

Dia 2: 2 bananas e 3 pêras (ou maçãs)

Dia 3: 3 pacotes de Club Social e Suco light.

Dia 4: 2 bananas e 3 pêras (ou maçãs)

Dia 5: Gelatina diet, uma porção de sopa e suco light.

<http://parasempreanaemia.blogspot.com.br>

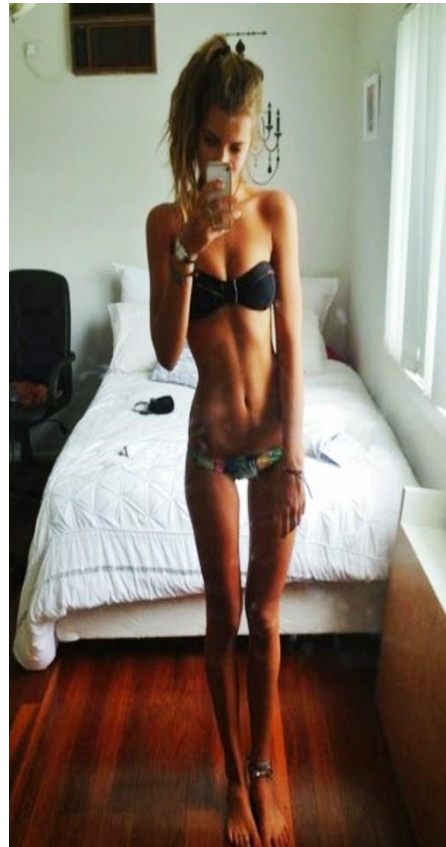
Fotos utilizadas pelos blogs que servem como inspiração.



<http://lanaennye.blogspot.com.br/>



<http://umdesafiochamadoana.blogspot.com.br>



<http://dicasedietasannamia.blogspot.com.br>



<http://protodana.blogspot.com.br>



<http://venenosdepelucia.blogspot.com.br>



<http://parasempreanaemia.blogspot.com.br>