

#DTC 6 DIAS



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE

DTC EXPERIENCIA 6 DIAS

→ 13

→ 13 A

→ 14

→ 14 A

→ 13

→ 13 A

→ 14

→ 14 A

CONTEÚDO

#DTC 6 DIAS

Boas - Vindas

Como começar

Lista de Compras

Sugestões de Snacks

Índice Glicémico

Alimentos desaconselhados

Dicas

A Força da mente

Receitas Saudáveis

#DTC 6 DIAS

Boas-Vindas

BEM-VINDO (A)!

Bem-vindo(a) ao DTC Experiência de 6 Dias e parabéns pela escolha de melhorares o teu bem-estar e a tua composição corporal!

Muito feliz por poder iniciar esta viagem contigo, estou ao teu lado para te apoiar, motivar e dar as ferramentas necessárias para atingires a tua melhor versão. Só há uma coisa que depende de cada um de nós: **FOCO E FORÇA DE VONTADE!**

O objectivo deste Desafio é essencialmente conheceres o DTC e perceberes como podes ter resultados com a ajuda desta ferramenta e de tudo o que ela inclui.

Neste e-book vais perceber como vai decorrer o desafio, vais ter acesso a sugestões de receitas, uma lista de compras e de Snack's e algumas dicas para te ajudar no dia-a-dia.

O Desafio de 6 Dias é uma forma dinâmica de te ajudar a perceber como podes controlar o peso e teres melhorias significativas no teu bem-estar, usando a Nutrição da Herbalife Nutrition.

Lembro que tens sempre o meu apoio, enquanto teu Coach de Bem-Estar, para personalizar o teu programa e esclarecer todas as questões.

Desejo um excelente Desafio!



#DTC 6 DIAS

Como começar



PASSO 1

Tira foto de frente e de lado com fundo neutro (roupa justa, para no fim do desafio se tornar mais fácil observar as diferenças), não cortes a tua cara, e não tires foto de roupa interior. Regista a medida do perímetro abdominal e o teu peso (deves fazê-lo no início do desafio e no final, para teres uma noção da evolução).

PASSO 2

Adquire alimentos diversos, tendo em conta os exemplos fornecidos na lista de compras.

PASSO 3

Vê toda a informação disponibilizada na plataforma para que possas usufruir o melhor possível destes 6 dias.

Lista de compras



LEGUMES E FRUTAS

- Batata Doce
- Mandioca
- Bróculos
- Couve coração
- Couve lombarda
- Cogumelos frescos
- Espargos
- Couve roxa
- Ervilhas
- Cenoura
- Couve de Bruxelas
- Tomate
- Cebola
- Maçã
- Pêra
- Citrinos

PROTEÍNA VEGETAL E ANIMAL

- Frango
- Perú
- Peixe (qualquer um - marisco não é peixe)
- Soja granulada
- Seitan
- Tofu
- Ovos

ERVAS AROMÁTICAS

- Todas elas são ótimas para diminuir o consumo de sal!

GORDURAS

- Azeite
- Abacate
- Azeitonas
- Óleo de côco

HIDRATOS DE CARBONO E GRÃOS

- Arroz Integral (preferencialmente o arroz basmati integral)
- Massa integral
- Massa de lentilhas
- Massa de grão
- Grão de bico
- Feijão Preto
- Feijão vermelho
- Lentilhas
- Quinoa

LACTICÍNIOS

- Queijo (quanto mais branco melhor)
- Requeijão e/ou queijo fresco
- Queijo mozzarella fresco (preferencialmente light)
- Queijo quark
- Queijo ridota
- Queijo da vaca que ri
- Queijo Babybel (light)
- Queijo philadelphia
- Iogurte natural
- Iogurtes de aroma devem ter no máx. 5g de açúcar por iogurte (ATENÇÃO AOS RÓTULOS)

OUTROS

- Fiambre de peru ou frango
- Tortilhas de arroz (evitar as de milho)
- Tostas de quinoa (existem na zona BIO)

Sugestões de Snacks



- Barra de Proteína Herbalife Nutrition
 - Chips Herbalife Nutrition
 - Muffins (receita Herbalife Nutrition)
 - 1 Peça de Fruta (maçã, pêra e laranja têm índice glicémico mais baixo) + queijo fresco
 - 1 a 2 ovos cozidos
 - 1 iogurte de soja magro
 - 2 tortilhas de arroz com uma fatia de fiambre ou queijo
 - Queijo fresco + frutos secos
 - Gelatina zero (a acompanhar a peça de fruta ou frutos secos)
 - Frutos secos (sem sal) (mais ou menos 1 colher de sopa)
 - Ovos mexidos sem gordura (ex: 2 claras e 1 ovo inteiro)
- Esta lista contém apenas algumas sugestões.

Tabela de Índice Glicêmico

| Baixo IG (até 55) | | Médio IG (de 56 a 69) | | Alto IG (70 em diante) | |
|----------------------|----|-----------------------|----|---------------------------|-----|
| Alimentos | IG | Alimentos | IG | Alimentos | IG |
| Aveia | 55 | Abacaxi | 66 | Abóbora | 75 |
| Abobrinha | 20 | Ali Bran | 60 | Arroz branco | 81 |
| Alface | 20 | Ameixa | 56 | Baguette Francês | 136 |
| Amendoim | 21 | Arroz parboilizado | 68 | Banana | 83 |
| Arroz integral | 50 | Biscoito de água | 69 | barra de cereais | 109 |
| Aspargos | 20 | Capellini | 64 | Batata cozida | 121 |
| Batata Doce | 44 | Damasco | 57 | Batata frita | 107 |
| Berinjela | 20 | Espaghetti Branco | 59 | Bebidas Isotônicas | 78 |
| Brócolis | 20 | Lactose | 65 | Beterraba | 88 |
| Cenoura crua | 16 | Laranja | 62 | Biscoitos | 90 |
| Centelo | 48 | Macarrão | 64 | Bolacha de água | 78 |
| Cereja (natural) | 22 | Nhoque | 67 | Bolos | 87 |
| Cevada | 36 | Pão de Centelo Light | 68 | Chocolate | 84 |
| Cogumelo | 20 | Pão integral (trigo) | 69 | Corn Flakes | 119 |
| Couve | 20 | Pão sírio | 57 | Cream cracker | 71 |
| Couve de Bruchellas | 20 | Passas | 64 | Croissant | 96 |
| Couve-flor | 20 | Pêssego enlatado | 67 | Cuscus | 93 |
| Damasco seco | 31 | Pessego Fresco | 60 | Donuts | 108 |
| Damasco seco | 44 | Raviole carne | 56 | Farinha de trigo | 99 |
| Ervilha fresca | 48 | Sopa de feijão preto | 64 | Gatorade | 78 |
| Espaghetti integral | 50 | Suco de Abacaxi | 66 | Mandioca | 73 |
| Espinafre | 20 | Suco de maçã | 58 | Kiwi | 75 |
| Feijão de soja | 23 | Uva | 66 | Mamão papaya | 100 |
| Feijão manteiga | 44 | Yakult | 64 | Manga | 80 |
| Feijão preto | 30 | | | Mel | 104 |
| Feijão-fradinho | 36 | | | Melancia | 103 |
| Fettuccine | 32 | | | Milho | 98 |
| Fettuccine | 46 | | | Mingau de aveia | 87 |
| Frutose | 32 | | | Musli | 80 |
| Grão-de-bico | 42 | | | Nutri-granola | 94 |
| Iogurte | 36 | | | Pão branco | 100 |
| Iogurte c/ frutas | 26 | | | Pão branco de trigo | 71 |
| Iogurte desnatado | 33 | | | Pão de Centelo | 78 |
| Iogurte light | 20 | | | Pão de Cevada | 95 |
| Iogurte sem sacarose | 27 | | | Pão de forma | 70 |
| Leite de Soja | 43 | | | Pão de Hamburgér | 87 |
| Leite desnatado | 46 | | | Pão de semolina | 92 |
| Leite Integral | 39 | | | Pão francês | 95 |
| Lentilhas | 38 | | | Pão preto | 76 |
| Maçã | 52 | | | Pão sem glúten | 79 |
| Nozes | 47 | | | Pipoca | 79 |
| Pão de mel | 43 | | | Pizza de queijo | 87 |
| Pepino | 20 | | | Pudim de leite condensado | 93 |
| Pêra | 54 | | | Puré de batata | 70 |
| Ravioli | 39 | | | Sacarose | 87 |
| Repolho | 20 | | | Sopa de feijão | 84 |
| Salsão | 20 | | | Sorvete | 84 |
| Soja | 18 | | | Sorvete Light | 71 |
| Sopa de tomate | 54 | | | Suco de laranja | 74 |
| Tomate | 20 | | | Tapioca | 115 |
| | | | | Trigo cozido | 105 |
| | | | | Waffle | 109 |



#DTC 6 DIAS

Alimentos Desaconselhados



Os seguintes alimentos são exemplos de alimentos desaconselhados durante este Desafio. Vamos escolher, durante estes dias, alimentos que nos fornecem melhores nutrientes e vitaminas e diminuir a quantidade de hidratos de carbono/gorduras prejudiciais ao nosso organismo.

A evitar:

- Qualquer tipo de pão de massa branca
- Frutas com alto IG (as frutas tropicais devem ser evitadas nestes dias)
- Qualquer tipo de fritos
- Bebidas alcoólicas
- Produtos de pastelaria
- Refrigerantes

Dicas

ROTINA SUGERIDA

- Pequeno-almoço: Refeição Herbalife
- Snack da manhã: Proteico;
- Almoço: Refeição de faca e garfo equilibrada (1/2 legumes + 1/4 Hidratos de carbono + 1/4 proteína);
- Snack da tarde: proteico;
- Jantar: Refeição de faca e garfo equilibrada (1/2 legumes + 1/4 Hidratos de carbono + 1/4 proteína);

NOTAS IMPORTANTES

- Aconselha-se a prática de exercício físico, seja caminhada, corrida, ginásio, natação ou outros desportos.
- Ingerir água: Mulheres - 1litro/25kg de peso; Homens - 1 litro/30kg de peso.
- Comer de 3/3h, máximo 4/4h;
- Fazer sempre pequeno-almoço Herbalife (se acordares mais tarde, deves saltar o snack da manhã);
- A proteína deve estar incluída em todas as refeições principais e snacks, pois ajuda a saciar e fortalecer a massa magra;



#DTC 6 DIAS

A Força da Mente

Eu desejo emagrecer

Eu desejo ser saudável

Eu respeito o meu corpo

Eu vou emagrecer em harmonia
comigo mesmo

Eu vou mudar somente porque eu
desejo

Eu desejo mudar os meus hábitos
alimentares

**CHANGE
YOUR
MINDSET!**

Não esquecer:

Beber mais água

Mudar hábitos alimentares

Comer de 3 em 3 horas

Cada dia é mais um passo

Evitar refrigerantes

Evitar doces, bolos e fritos

Praticar exercício físico

Descansar

Receitas Saudáveis

Batata Doce recheada

Ingredientes:

- 2 Batatas doces pequenas
- Cogumelos frescos
- F1 de cogumelos
- Queijo mozzarella
- Ervas aromáticas a gosto
- Azeite

Preparação:

- Lavar bem as batatas e picá-las com um garfo.
- Envolvê-las, separadamente em papel de rolo de cozinha e levar ao microondas cerca de 4 a 5 minutos (tem que ficar cozidas)
- Entretanto, saltear os cogumelos laminados no azeite e temperar com ervas a gosto.
- Dissolver 1 colher medida de F1 cogumelos em 100 ml de bebida vegetal de soja e juntar aos cogumelos.
- Abrir a batata. retirar algum do seu recheio. Recheá-la com o preparado.
- Cobrir com o queijo mozzarella.
- Levar ao forno cerca de 15 minutos a 180°C



Receitas Saudáveis

Tortilha de Batata Doce e Bacalhau

Ingredientes:

- 1 cebola
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 lombo de bacalhau cozido
- 1 batata doce cortada as rodelas fininhas
- 6 ovos
- Salsa ou coentros, pimenta preta (opcional)



Preparação:

- Refogar a cebola com azeite até ficar mole e deixar arrefecer.
- Bater os ovos e juntar o bacalhau desfiado, a cebola, salsa e pimenta. Mexer muito bem.
- Untar com óleo de côco um tabuleiro em pirex.
- Colocar as rodelas de batatas e o preparado intercalando ou então colocar as batatas a cobrir o fundo e depois preparado por cima.
- Levar ao forno pré aquecido a 180° durante 15 a 20min.

Receitas Saudáveis

Hamburgueres Proteicos

Ingredientes:

- 150 grs flocos de aveia integrais
- 200 grs pão duro
- 10 gr salsa ou coentros
- 3 dentes de alho
- 55 grs azeite
- 150 grs quinoa, lavada
- 300 grs água - Sal q.b.
- 125 grs cebola
- 120 grs tomate maduro
- 80 grs pimento
- 250 grs feijão preto cozido, escorrido
- 1 pitada de pimenta
- 1 pitada de noz moscada
- 5 grs molho de soja



Preparação:

1. Coloque numa picadora 50 grs de aveia e pulverize. Adicione 100 grs de aveia envolva com a ajuda da espátula e reserve.
 2. Coloque no copo o pão, a salsa e 1 dente de alho e rale.
 3. Adicione 25 grs de azeite e envolva na picadora.
 4. Coloque num tacho a quinoa, a água e o sal e cozinhe durante 10 min. Retire e coe com a ajuda de um coador. Reserve.
 5. Coloque no tacho a cebola picada, 2 dentes de alho, o tomate cortado em pedaços, o pimento e azeite e refogue 5 min.
 6. Adicione a aveia reservada, o feijão preto, a quinoa reservada, o sal, a pimenta, a noz moscada e o molho de soja, envolva e coza 7 min.
- Molde os hambúrgueres, passe pelo pão ralado reservado.

Leve ao forno a 200°C cerca de 20 minutos ou a um grelhador com um fio de azeite.

Receitas Saudáveis

Bolonhesa de lentilhas

Ingredientes:

- 2 limões
- 2 lombos de peru
- 3 colheres de sopa. mais 1 colher de chá de azeite
- Sal e pimenta
- . 1 pé brócolos

Preparação:

- Aqueça a grelha média-alta. Rale as raspas de 1 limão e reserve e corte os dois limões ao meio. Pincele a carne com azeite e tempere com sal. Grelhe a carne, virando ocasionalmente, durante cerca de 18 a 20 minutos. Transfira para a tábua e deixe descansar por pelo menos 5 minutos.
- Enquanto isso, cubra os brócolos com 1 colher de sopa de azeite e grelhe com a carne, virando sempre, até ficar macio e carbonizado. Grelhe o limão até ficar carbonizado, 1 a 2 minutos.
- Esprema as metades de limão sobre a carne e corte em fatias. Sirva com brócolos e fatias de limão grelhadas.



Receitas Saudáveis

Coxas de frango marinadas com limão com arroz basmati e salada de tomate

Ingredientes:

- 1 1/2 kg de coxas de frango (com a pele e com osso)
- 200g de Arroz Basmati
- 150g de tomate cherry

Para a marinada:

- 3 dentes de alho amassados
- Sumo e raspas de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de paprica
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino moída
- 1 1/2 colher de chá de sal
- salsa (a gosto)

Preparação:

- Numa taça, misture todos os ingredientes para a marinada.
- Coloque as coxas de frango numa taça e deixe-as de molho por igual na marinada, ou pincele-as com a marinada de cada lado, com um pincel.
- Cubra a taça com película aderente e guarde no frigorífico pelo menos 30 minutos (o ideal é durante uma noite inteira).
- Coloque as coxas de frango numa assadeira.
- Asse por 30 minutos a 200°C. Depois, vire cada coxa e asse por mais dez minutos. Se você tiver coxas maiores, pode assá-las por um pouco mais de tempo. Se você quiser que as coxas fiquem crocantes, regue-as com o molho algumas vezes durante o cozimento.
- Sirva as coxas ao forno com o arroz basmati e o tomate.



feiticeirafit.com

Receitas Saudáveis

Salada de Grão com Tofu

Ingredientes:

- 2 chávenas de grão-de-bico cozido
- 250 gr de tofu fumado
- Molho de soja qb
- Pimentão doce, óregãos e pimenta preta qb
- 1 cebola roxa
- Salsa
- 10 tomates cherry
- Sal fino e azeite qb
- Sumo de limão para temperar

Preparação:

- Escorra o grão-de-bico.
- Corte o tofu em cubinhos. Coloque-o numa frigideira e tempere com azeite, molho de soja, pimentão doce, óregãos e pimenta preta. Leve a lume brando e salteie por 5 minutos. Retifique o tempero e aumente o lume para dourar; retire e reserve.
- Pique finalmente a cebola e a salsa. Corte o tomate-cherry em metades ou quartos.
- Deite numa taça e tempere. Sirva a salada fria. Se desejar, acrescente folhas de espinafres.

Receitas Saudáveis

Bifes de frango com cogumelos e molho de cogumelos

Ingredientes:

- 2 peitos de frango
- 100g de cogumelos frescos;
- 1 cebola média;
- 2 dentes de alho;
- 1 limão,
- azeite q.b,
- sal,
- 2 colher medida de F1 de cogumelos

Preparação:

- 2 horas antes tempere os bifes de frango com sal e limão.
- Numa frigideira coloque um fio de azeite, os alhos picados e a cebola cortada em meias luas. Deixe refogar e adicione os cogumelos devidamente limpos e cortados (não deve lavar os cogumelos com água, limpe-os com papel de cozinha).
- Deixe cozinhar por 10 min em lume brando. Se vir que é necessário adicione um pouco de água.
- Grelhe os peitos de frango.
- À parte, prepare o F1 de cogumelos de acordo com as indicações da embalagem.
- Quando estiver pronto, junte o F1 de cogumelos ao preparado de cebola e cogumelos e mexa até começar a ferver.
- Num prato coloque os peitos de frango e adicione o preparado dos cogumelos.

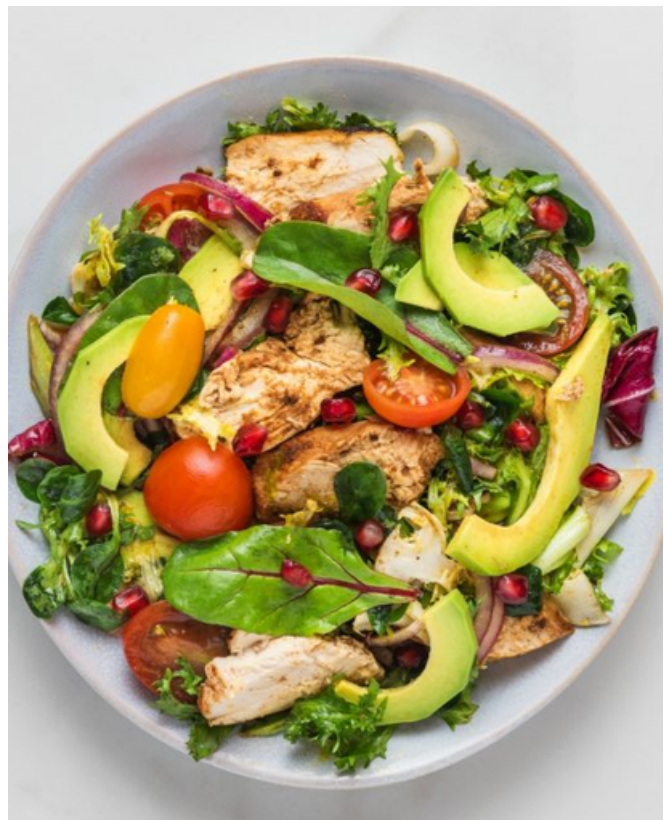


Receitas Saudáveis

Salada aromática de Frango

Ingredientes:

- 15 tomates cherry
- 1 abacate pequeno
- ½ manga madura
- 2 colheres de sopa de coentros picados
- 1 chávena de restos de frango cozinhado
- Sumo de lima ou limão q.b. (opcional)



Preparação:

- O primeiro passo é preparar a manga e o abacate e cortar tudo em cubos pequenos. Depois, lavar os tomates cherry e cortar ao meio.
- À parte, numa taça, colocar o frango já partido em pedaços e acrescentar os coentros picados, a manga, o abacate e os tomates cherry e misturar bem.
- Temperar com o sumo de lima ou limão ou outro tempero à sua escolha.

Receitas Saudáveis

Salada de atum, feijão e brócolos

Ingredientes:

- 4 Latas de atum
- 600g Feijão encarnado
- 300g Brócolos
- 120g Cebola
- q.b. Pimenta
- 1 Limão (raspa e sumo)
- 30g Salsa ou coentros
- 200g Cenoura



Preparação:

- Coloque água numa panela e coloque ao lume. Quando estiver a ferver, coloque os brócolos e deixe cozer durante 15 a 20 min.
- Pique a cebola, corte a cenoura crua em rodelas ou rale e reserve.
- Abra as latas de atum e escorra bem.
- Numa taça envolva o atum com a cebola, os brócolos, a cenoura e adicione os coentros ou salsa picados. Tempere com pimenta e raspa e sumo de limão.

Receitas Saudáveis

Esparguete de curgete com atum

Ingredientes:

- 2 curgetes pequenas
- 150-200g de atum ao natural
- 1 tomate maduro picado
- 100 ml de água
- 40g de queijo ralado
- pimenta-do-reino
- manjericão
- sal marinho



Preparação:

- Lave as curgetes e corte em fios com um descascador. Se não tiver um, pode ralá-las.
- Numa taça pequena, misture a sopa de tomate gourmet com a água quente. Mexa bem.
- Adicione o atum e os temperos a gosto.
- Despeje a mistura sobre o “esparguete” de curgete.
- Uma boa ideia é polvilhar o prato com queijo e manjericão fresco.



#DTC 6 DIAS

Eu posso, eu quero,
eu consigo!