

EVENTO VICTUS

Caderno de Atividades

AULA 1



Estratégia para o pilar da Quantidade Alimentar



Para emagreceres precisas obrigatoriamente de garantir défice calórico, mas isso não significa que tenhas que comer menos ou que tenhas que deixar de comer aquilo que tu mais gostas!

E para que consigas perder peso sem passar fome precisas de utilizar a densidade energética a teu favor que representa a **densidade energética** numa determinada quantidade de alimento.

Vou então sugerir-te que:

- Diminuas o consumo de alimentos com alta densidade energética.
- Aumentes o consumo de alimentos com baixa densidade energética.

Come mais e melhor para emagreceres!

Como diz o ditado “*os olhos também comem*”.

E como “conhecimento não aplicado não gera mudança” e eu quero que comeces a dar já os primeiros passos para a uma vida transformada. Vamos aplicar já todos os conhecimentos.

Plano de Ação para o pilar da **Quantidade Alimentar**



1. Reduz pelo menos para metade a quantidade de Gordura que comes habitualmente ao longo do teu dia, por exemplo:

- **Azeite** - Em vez de colocares azeite “a olho” coloca apenas 1 c. sopa de azeite (5g).
- **Manteiga** - Se costumavas colocar no pão dos dois lados coloca só de um dos lados, idealmente 1 colher de chá de manteiga magra (5g).
- **Frutos Gordos** - Se costumavas comer “a olho” come agora no máximo 10g, aproximadamente - 2 nozes inteiras ou 11 Amêndoas ou 8 avelãs ou 6 castanhas-de-caju ou 5 amendoins inteiros.

2. Substitui:

- **Alimentos mais processados**, exemplo bolachas “belvita”, “digestivas” e barras por **alimentos menos processados** como pão, tostas, fruta ou lacticínios.
- **Lacticínios “versão não light”** (iogurte, leite, queijo e manteiga) pela sua versão “**light**”.

3. Atenção aos tamanhos! Tanto no supermercado como em casa:

- Opta pela fruta mais pequena:
 - Bananas? Pequenas (70g).
 - Maças? Pequenas (110g).
 - Peras? Pequenas (150g).
- Opta pelo pão mais pequeno e mais leve!



Partilha na
Comunidade do
Facebook qual
destas ações já
estás aplicar!

Estratégia para o pilar da Felicidade Alimentar



“Somos o resultado do que fazemos a maior parte do tempo”.

No processo de emagrecimento, é possível incluíres diariamente alimentos que te dão muito prazer, como chocolate, gomas, pastéis, mesmo que sejam nutricionalmente mais pobres.

O prazer alimentar faz parte do processo, mas apenas representar a menor parte do tempo!

Plano de Ação para o pilar da Felicidade Alimentar



Come um doce com <100 Kcal, sem sentimento de culpa e com muito prazer!



Partilha na Comunidade do Facebook qual o teu docinho de eleição durante esta semana!

Estratégia para o pilar da Planeamento Alimentar



Quanto menos decisões alimentares tiveres que tomar, melhores resultados vais ter.

Para que uma alimentação seja completa e variada deves dominar todos os grupos alimentares.

Escolhe a fonte de hidratos de carbono (absorção lenta)



Arroz



Massa



Quinoa
Couscous



Batata



Milho



Leguminosas



Castanhas

Escolhe a fonte de proteína



Ovo



Carne e peixe



Marisco



Queijo



Seitan



Soja



Tofu

Escolhe a fonte de gordura



Frutos Gordos



Azeite



Azeitonas



Sementes



Abacate

Escolhe a fonte de micronutrientes



Legumes

Escolhe a fonte de hidratos de carbono (absorção rápida)



Fruta

Plano de Ação para o pilar do **Planeamento Alimentar**



Planeia e organiza as refeições principais desta semana, com base nos grupos alimentares!

Menu Semanal

VICTUS
POR JOANA PINHO

Dia Refeição	Segunda _/_	Terça _/_	Quarta _/_	Quinta _/_	Sexta _/_	Sábado _/_	Domingo _/_
Almoço	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:
	P:	P:	P:	P:	P:	P:	P:
	G:	G:	G:	G:	G:	G:	G:
	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:
M:	M:	M:	M:	M:	M:	M:	
Jantar	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:	HCL:
	P:	P:	P:	P:	P:	P:	P:
	G:	G:	G:	G:	G:	G:	G:
	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:	HCR:
M:	M:	M:	M:	M:	M:	M:	

HCL: Hidrato - Absorção Lenta P: Proteína G: Gordura HCR: Hidrato - Absorção Rápida M: Micronutriente



Partilha na
Comunidade do
Facebook o teu Menu
Semanal com base
nos grupos
alimentares.

CRONOGRAMA

AULA SURPRESA: 29 de Janeiro, 21h00 ✓

Início da Jornada do Emagrecimento Definitivo

AULA BÓNUS: 30 de Janeiro, 21h00 ✓

Sessão de perguntas e respostas.

AULA 22 NO YOUTUBE: 31 Janeiro, 21h00 ✓

Porque é que as dietas não funcionam?

AULA 1: 2 Fevereiro, 21h00 ✓

Come de tudo e Emagrece.

AULA 2: 3 Fevereiro, 21h00

Estás farta de comer a mesma coisa? Descobre como fazer combinações infinitas.

AULA 3: 4 Fevereiro, 21h00

Stress VS Vida Social. Escolhas alimentares conscientes e inteligentes.

AULA 4: 5 Fevereiro, 21h00

Como conquistar a tua Liberdade Alimentar.



www.joanapinho.com