

EVENTO VICTUS

Caderno de Atividades

AULA 2



Estratégia para o pilar do Consumo da água



1. Bebe 1 copo de água logo ao acordar e antes de cada refeição!
2. Tem sempre contigo água, numa garrafa ou termos, no carro, na secretária ou na carteira, tem de estar por perto para criarmos mais um estímulo à sua ingestão;
3. Prefere sempre água em detrimento de bebidas açucaradas como sumos, até mesmo os naturais, ou refrigerantes;
4. Se ajudar aromatiza a água com limão, gengibre, canela, hortelã, manjeriço ou opta por chás ou infusões;
5. Escolhe alimentos ricos em água como fruta e legumes, sopa, ensopados e arrozadas.

Exemplo de águas aromatizadas:

1. Gengibre, limão e hortelã

Ingredientes:

- 1 – 1,5 L de água
- 4 rodelas de gengibre descascado
- 4 rodelas de limão
- 2 Paus de canela



Preparação:

- Coloca todos os ingredientes num jarro;
- Mistura bem e leva ao frigorífico cerca de 2h.

2. Limão e Hortelã

Ingredientes:

- 1 – 1,5 L de água
- 4 rodelas de limão
- Folhas de hortelã



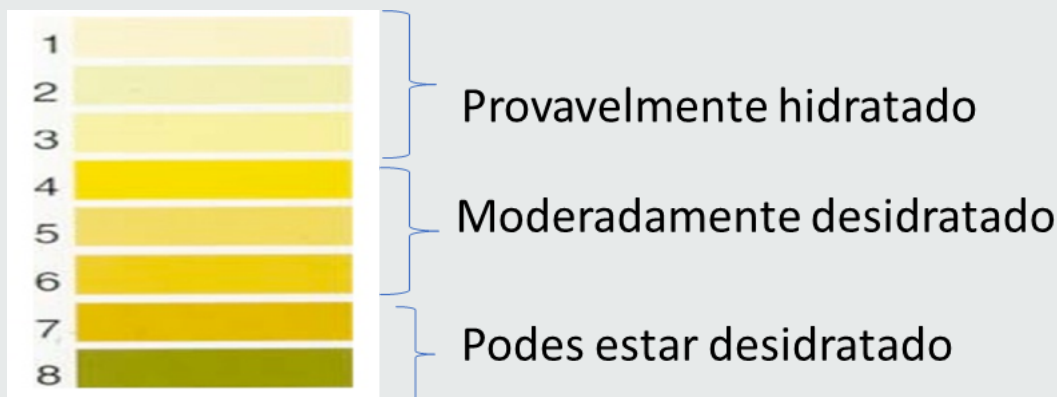
Preparação:



- Coloca todos os ingredientes num jarro;
- Mistura bem e leva ao frigorífico cerca de 2h.

Plano de Ação para o pilar do Consumo da água



Garante que a tua urina está incolor e sem cheiro todo o dia!



 **Urina esteve incolor e sem cheiro?** 

1 2 3 4 5 6 7 8



Partilha na Comunidade do Facebook qual foi a classificação que obtiveste e qual a estratégia que utilizaste!

Estratégia para o pilar da Variedade Alimentar



Fazer um lanche pode e deve ser simples!

No máximo precisamos de 3 passos para combinar diferentes alimentos de cada grupo alimentar.

Escolhe uma opção em cada passo e não te esqueças que as quantidades de cada alimento são muito subjetivas e variáveis de pessoa para pessoa. Ajusta ao teu habitual. Se não precisares de alguns dos passos não os acrescentes!

Passo 1: Escolhe a fonte de proteína



leite magro



iogurte magro

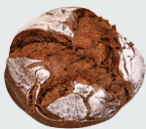


ovo



Flamengo, fresco, quark, de barrar

Passo 2: Escolhe a fonte de hidratos de carbono



Pão
(mistura, centeio, trigo, alfarroba)



Cereais Milho
(Corn flakes)



Cereais Puff
(millet, trigo, quinoa, arroz, espelta)



Weetabix



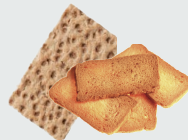
Aveia
(flocos finos ou grossos, farelo)



Marinheiras



Tortilhas milho e arroz



Tostas

Passo 3: Escolhe a fonte de hidratos de carbono de absorção rápida



Passo 4: Escolhe a fonte de gordura



frutos gordos



sementes



manteiga de
frutos gordos

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



Experimenta, pelo menos, uma das quatro receitas seguintes ou então cria a tua própria receita, com base nos grupos anteriores.

NOTA:

1. As quantidades dependem das tuas necessidades energéticas, podes ficar ou não com fome, dependendo da tua alimentação habitual!
2. São apenas meros exemplos de receitas para experimentares;
3. Deves adaptar todas as receitas a ti!



Partilha na
Comunidade do
Facebook foto
da tua receita!

1 - Receita Snack Prático e Rápido

Para as que têm que lanchar à “pressa”!

Passo 1: 1 fatia de queijo magro (2 vaca que ri)

Passo 2: 1 saqueta de tostas extra-finas

Passo 3: 1 pera

Passo 4: 10g de mix de frutos gordos

Preparação:

Coloca todos os ingredientes num recipiente

Informação Nutricional:

Passo 1: 1 Dose de proteína

Passo 2: 1 Dose de hidratos de carbono (absorção lenta)

Passo 3: 1 Dose de hidratos de carbono (absorção rápida)

Passo 4: 1 Dose de gordura

Total: 250Kcal



2 - Receita de Snack no Frasco Para as que gostam de variar com simplicidade!

Passo 1: 1 iogurte magro (125g)

Passo 2: 10 colheres de sopa de trigo puff (20g)

Passo 3: 1/3 manga (120g)

Passo 4: 1 c. sopa de sementes de sésamo (10g)

Preparação:

Mistura todos os ingredientes num frasco.

Informação Nutricional:

Passo 1: 1 Dose de proteína

Passo 2: 1 Dose de hidratos de carbono (absorção lenta)

Passo 3: 1 Dose de hidratos de carbono (absorção rápida)

Passo 4: 1 Dose de gordura

Total: 250Kcal



3 - Receita de Bolo de Caneca

Para as mais “gulosas” que gostam de lanchar “algo doce”!

Passo 1: 1 ovo

Passo 2: 3 colheres de sopa de farinha de aveia com sabor a chocolate (20g)

Passo 3: 1 banana (70g)

Passo 4: 1 c.chá de manteiga de caju (10g)

Opcional: 5g de cacau sem açúcar

Preparação:

1. Mistura todos os ingredientes, com ajuda de uma varinha mágica;
2. Coloca 1 min no micro-ondas.

Informação Nutricional:

Passo 1: 1 Dose de proteína

Passo 2: 1 Dose de hidratos de carbono (absorção lenta)

Passo 3: 1 Dose de hidratos de carbono (absorção rápida)

Passo 4: 1 Dose de gordura

Total: 250Kcal



4- Receita de Panquecas

Para as aventureiras na cozinha que gostam de cozinhar!

Passo 1: 1 ovo

Passo 2: 3 colheres de sopa de sopa de aveia (20g)

Passo 3: 1 maçã (110g)

Passo 4: 1 c.chá de manteiga de amendoim (10g)

Opcional: canela

Preparação:

1. Mistura todos os ingredientes , com ajuda de uma varinha mágica, exceto meia maçã
2. Coloca numa frigideira antiaderente em lume médio e deixa cozinhar até se formarem bolinhas na parte de cima;
3. Verifica se as bordas já estão douradas e vira com ajuda de uma espátula;
4. Serve com o resto da maçã fatiada.

Informação Nutricional:

Passo 1: 1 Dose de proteína

Passo 2: 1 Dose de hidratos de carbono (absorção lenta)

Passo 3: 1 Dose de hidratos de carbono (absorção rápida)

Passo 4: 1 Dose de gordura

Total: 250Kcal



Estratégia para o pilar da Qualidade Alimentar



Vamos aumentar a exigência e optar pelos alimentos com maior riqueza nutricional!

Substitui por:

1. Cereais mais refinados

- Pão Branco
- Pão de forma
- Arroz refinado
- Massa refinada
- Cereais pequeno almoço (ex: chocapic, estrelitas)
- Alimentos mais processados como “bolachas”

2. Manteiga “tradicional”

3. Lacticínios “meio gordo/gordo”

- Iogurtes magros de aromas
- Queijo flamengo magro
- Leite Meio gordo

1. Cereais menos refinados

- Pão “escuro” - centeio, alfarroba, mistura, integral
- Pão de “padaria”
- Arroz basmati ou integral
- Massa integral
- Cereais como aveia, weetabix, cereais puff
- Alimentos não processados como pão, tostas de centeio ...

2. Manteiga de frutos gordos, como amendoim ou amêndoa;

3. Lacticínios “magros/light”

- Iogurtes magro “naturais”
- Queijo fresco/queijo fresco batifo/quark magro
- Leite Magro

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



Substitui, pelo menos, 3 alimentos, à tua escolha.
Começa pelo que achas menos difícil.



Partilha na
Comunidade do
Facebook quais
as tuas
substituições
escolhida!

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