

SEMANA DO  
*Emagrecimento  
Definitivo*

— CADERNO DE ATIVIDADES —

**Aula 1**



Atualmente, os nossos **dias são preenchidos do início ao fim**. Começas pela manhã já a correr, a preparar os filhos para a escola, no caso de quem é mãe. Arranjas-te contra o tempo, preparas o lanche e **mordes uma fatia de queijo aqui e uma fatia de pão ali**, porque no meio da confusão e da pressa não há tempo para fazer um bom pequeno almoço.

Saís de casa para encarar o trânsito que nos agoniza logo cedo. Na hora do almoço, **comes a dobrar** porque não lanchaste a meio da manhã e o pequeno almoço mal deu para te satisfazer.

O lanche são umas bolachinhas de chocolate na secretária ou numa pausa de 3 minutinhos, algo rápido para "alegrar" um pouco o dia stressante.

Quando chegas a casa, cansada e cheia de fome, percebes que nem sabes o que vais cozinhar porque não planeaste a semana. Vais petiscando enquanto preparas uma refeição fácil, como batatas fritas e rissóis ou então pedes fast food porque não tens vontade para preparar uma refeição completa.

E como sobremesa, comes um chocolate para "consolar" o dia que correu mal no trabalho. Começou por um quadradinho, mas quando reparas já terminaste a tablete.

Já tiveste um dia assim?

Esta é a realidade do quotidiano de muitas mulheres. E pode ser mudada com **estratégias de planeamento** e com uma **reeducação alimentar**. Tal como viste na aula, podes utilizar a **densidade energética** a teu favor, sem abandonar os teus alimentos de conforto e o prazer de comer.

**Ao contrário do que podes achar, uma alimentação saudável pode ser prática, barata e acessível a todos.**

# 1. Pilar da Quantidade Alimentar

## Estratégia

---



Para emagreceres precisas **obrigatoriamente** de garantir **déficit 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. As kcal por grama representam 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

---



**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 Pequeninas (70g).
  - Maças Pequeninas (110g).
  - Peras Pequeninas (150g).
- Opta pelo pão mais pequeno e mais leve!

#### Exemplo:



Banana pequena (70g)  
**52 calorias**



Banana grande (150g)  
**134 calorias**



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



## 2. Pilar da Felicidade Alimentar

### Estratégia



*“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 representa a menor parte do tempo!

### Plano de Ação



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



Miniatura



Miniatura



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

# 3. Pilar do Planejamento Alimentar

## Estratégia



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



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

(menu tamanho original para imprimir na página seguinte)

Menu Semanal		VICTUS POR JOANA FERRO						
Refeição \ Dia	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:	
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:	

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.



# Menu Semanal

VICTUS  
POR JOANA PINHO

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

HCL: Hidrato - Absorção Lenta

P: Proteína

G: Gordura

HCR: Hidrato - Absorção Rápida

M: Micronutriente

# Cronograma do Evento



**30/04**

DOMINGO

**AULA SURPRESA** | Preparação para a semana - Roda da Liberdade alimentar



**02/05**

TERÇA-FEIRA

**AULA YOUTUBE** | Chega de dietas yoyo!



**04/05**

QUINTA-FEIRA

**1º AULA** | 3 Pilares essenciais para que **comas de tudo e emagreças**, até ao verão!

**05/05**

SEXTA-FEIRA

**2º AULA** | 3 estratégias alimentares para combater o **Stress e a Ansiedade**

**06/05**

SÁBADO

**3º AULA** | 3 erros que te impedem de aliar a **Vida Social** a uma **Alimentação Saudável**

**07/05**

DOMINGO

**4º AULA** | Como conquistar a tua **Liberdade Alimentar**, até ao Verão. com a **autoestima e felicidade** que mereces!



[www.joanapinho.com](http://www.joanapinho.com)