

SEMANA DO
Emagrecimento
Definitivo

— CADERNO DE ATIVIDADES —

Aula 2



Hoje em dia vivemos num **ritmo frenético**, que mais cedo ou mais tarde pode trazer consequências, como **obesidade e doenças mentais**, tendo estas duas uma relação direta. A **prevalência de obesidade** é 2 a 3 vezes maior em pessoas **com doença mental e a prevalência de depressão** é 2 a 3 vezes maior em indivíduos com obesidade. **Assustador não é?**

Portanto vamos então melhorar a nossa **saúde mental**, com todos os recursos que temos, e um deles é a **ALIMENTAÇÃO!**

Como é que então a alimentação pode ser a nossa maior **aliada no stress e na ansiedade?**

- 1º - através dos **3 pilares da 1º fase da Liberdade Alimentar**, que falamos na 1ª aula:
 - Quantidade alimentar,
 - Felicidade alimentar,
 - Planeamento Alimentar.
- 2ª - **os 3 Pilares da 2º Fase**, para combater a ansiedade e stress, que são eles:
 - Consumo Água,
 - Variedade Alimentar,
 - Qualidade alimentar.

Quando **avancamos para a 2ª fase**, estamos a aumentar a exigência e a pensar em mais dois fatores muito importantes na nossa saúde mental: **intestino** e o **sono**. O **intestino** porque é considerado o nosso “segundo cérebro” e o **sono** porque uma das suas funções é a regulação do apetite e a regulação do humor.

Vamos então pensar em estratégias e já no plano de ação para conseguirmos cuidar do nosso **Intestino** e do nosso **Sono** e consequentemente da nossa **Saúde Mental** e do nosso **Peso!**

1. Pilar do Consumo de Água

Estratégia



- 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, manjerição 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 rodela de gengibre descascado
- 4 rodela 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 rodela de limão
- Folhas de hortelã

Preparação

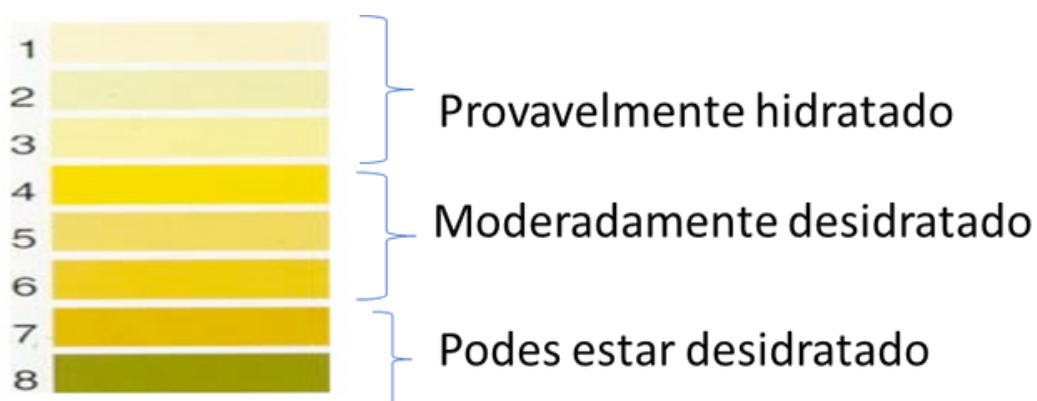
- Coloca todos os ingredientes num jarro;
- Mistura bem e leva ao frigorífico cerca de 2h.





Plano de Ação



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!



2. Pilar da Variedade Alimentar

Estratégia

Fazer um lanche pode e deve ser simples!
No máximo precisamos de 4 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



Queijo 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



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

✨ ✨ **Perfeito para:** 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

✨ ✨ **Perfeito 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: 1/3manga (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

✨ ✨ **Perfeito 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

✨ ✨ **Perfeito para:** as aventureiras na cozinha que gostam de cozinhar!

Passo 1: 1 ovo

Passo 2: 3 colheres 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



3. Pilar da Qualidade Alimentar

Estratégia



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

Substitui por:

Cereais + refinados

- Pão branco
- Pão de forma
- Arroz Refinado
- Massa Refinada
- Cereais de Pequeno-almoço (ex: chocapic, estrelitas)
- Alimentos + processados, como bolachas



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...

Manteiga "Tradicional"



Manteiga de frutos gordos, ex: amendoim ou amêndoa

Laticínios

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



Laticínios "magros/light"

- Iogurtes magro "naturais"
- Queijo fresco/ queijo fresco batido/ quark magro
- Leite magro

Plano de Ação



1 Ingere, pelo menos um alimento por dia rico em **triptofano, magnésio ou vitamina do complexo B:**

- **Triptofano:** Ovo, leite, iogurtes, queijo, chocolate, arroz, nozes, carnes de aves e vitela, salmão, alface, soja, tomate
- **Magnésio:** Alho, banana, ameixa seca, pão integral, arroz integral, espinafres ...
- **Vitamina do complexo B:** Peixe, cereais, grãos e alguns vegetais...

2 Ingere, pelo menos um alimento por dia rico em **melatonina:**

- **Melatonina:** Aveia, sementes de linhaça, abóbora ou girassol, frutas como o abacaxi, a banana a laranja, cerejas ou uvas, nozes, pistácios, arroz, tomate e cebola

3 Ingere, pelo menos um alimento por dia rico em **ômega-3:**

- **Ômega-3:** Oleaginosas, sementes, leguminosas e folhas verdes escuras,



Partilha na Comunidade do Facebook quais os alimentos de cada nutriente escolheste!



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