

SEMANA DO
*Emagrecimento
Definitivo*

— CADERNO DE ATIVIDADES —

Aula 3



Já tentaste emagrecer antes? Quantas vezes? 1? 2? 3? 5? Aposto que até conseguiste perder peso com algumas dietas. Quer tenham sido muitos ou poucos quilos, **o problema das dietas não é perder peso, mas sim mantê-lo.**

Qualquer pessoa consegue mudar a sua alimentação durante 1 mês. Com força de vontade até aguenta 2 ou 3. Mas e quando a força de vontade desaparece a a motivação se torna escassa? Voltamos às nossas rotinas anteriores.

É normal! É impossível manter uma dieta que nos obriga a comer diferente da nossa família, que nos faz sentir mal em eventos sociais, em jantares familiares, que nos faz sentir culpadas por comer aquilo que gostamos e que nos dá prazer.

Comigo tens vindo a aprender nesta Semana que é possível emagrecer a comer de tudo e, principalmente, com prazer! Vamos agora pensar em estratégias e colocar em ação no nosso dia-a-dia atitudes que nos colocam mais perto de alcançar a nossa **Liberdade Alimentar.**

O objetivo é conseguires comer em qualquer situação com a certeza de que estás a escolher o melhor para ti e para a tua saúde física e mental, através da **consciência alimentar** e da **alimentação intuitiva.**

1. Pilar da Consciência Alimentar

Estratégia



Uma das principais estratégias para a **educação nutricional** é a utilização de uma **lista de substituição de alimentos – Equivalentes** - que permite adquirires uma **autonomia alimentar** e deve ser adaptada à tua **realidade social, cultural e às mais diversas ocasiões!**

Esse sistema de substituições torna-se interessante ao permitir o controlo do valor energético e de **nutrientes consumidos em cada refeição**, pois é possível fazer uma aproximação de nutrientes e calorias equivalentes em quase todos os alimentos consumidos.

Desta forma é possível construir o teu **próprio almoço/jantar** até no máximo **5 passos**, com quantidades adequadas a ti, com **base nos equivalentes alimentares**.

Passo 1: Escolhe a fonte de hidratos de carbono
(Absorção lenta)

70 Kcal e 15g hidratos

Pão
(preferencialmente escuro)



1/2 pão (30g)

Milho



1/2 lata pequena (70g)

Arroz



3 c. de sopa
(20g cru | 55g cozinhado)

Passo 2: Escolhe a fonte de proteína

165 Kcal e 21g hidratos

Atum em água + ovo



1 lata + 1 ovo
(tamanho s)

Carne



Tamanho da palma da mão
(90g cru | 75g cozinhado)

Mozzarella Light



90g

Passo 3: Escolhe a fonte de gordura

55Kcal e 5g gordura

Caju



½ Punhado (10g)

Azeite



1 c.sopa (5g)

Abacate



<¼ abacate (50g)

Passo 4: Escolhe a fonte de micronutrientes

30 kcal

Pepino



Tomate



Alface



Cogumelos



125g (legumes e hortaliças)

Passo 5: Escolhe a fonte de hidratos de carbono (absorção rápida)

70 Kcal e 15g hidratos



½ manga (120g)



14 morangos (200g)



1 maçã (110g)

Repara, se escolheres uma opção de cada passo que garantia tens? Independentemente da tua escolha consegues garantir sempre os mesmos valores calóricos e a mesma distribuição dos macronutrientes!

Atenção que estas quantidades não significam que sejam as ideais para ti, podes precisar do dobro, do triplo ou até eliminar um dos passos, muita atenção!

Opções possíveis:

- 1 fatia de pão (30g) + 1 lata de atum em água e 1 ovo + ¼ abacate (50g) + tomate (125g) + 1/3 manga (120g)
- ½ lata de milho (70g) + 1 mozzarella (90g) + 10g de frutos gordos + alface e pepino (115g) + 1 maçã (110g)
- 3 colheres de sopa de arroz (55 cozinhado) + Tamanho da palma da mão de carne (75gcozinhado)+ 1 c.sopa de azeite (5g) + 14 de morangos (200g)

Todas estas escolhas possuem:

- 36g hidrato de carbono
- 27g proteína
- 14g gordura

Total: 390Kcal

Plano de Ação



Utiliza a ferramenta que te ofereci na primeira aula, Menu Semanal, e acrescenta as tuas quantidades, com base nos equivalentes!

Menu Semanal

VICTUS
POR JOANA PINHO

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:
	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 as tuas quantidades, com base nos equivalentes alimentares

1. Pilar da Alimentação Intuitiva

Estratégia



- 1 Mastiga devagar.** Experimenta usar talheres menores, desta forma levas um volume de comida menor até à boca.
- 2 Come sem distrações.** Desliga a televisão, afasta-te do telemóvel e senta-te para comer.
- 3 Usa os sentidos.** Mastiga de forma consciente, ouve e sente cada garfada. Desfruta, não só do sabor, mas também do aroma, textura, temperatura, sons e deixa-te contagiar pelo prazer da refeição na sua plenitude.

Plano de Ação



Experimenta, pelo menos, uma das três estratégias !



Partilha na
Comunidade do
Facebook qual
das estratégias
é que utilizaste!

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