

# Semana do

# *Emagrecimento*

# Definitivo

▶ COM JOANA PINHO

## CADERNO DE ATIVIDADES

AULA 2

▶ COM JOANA PINHO



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

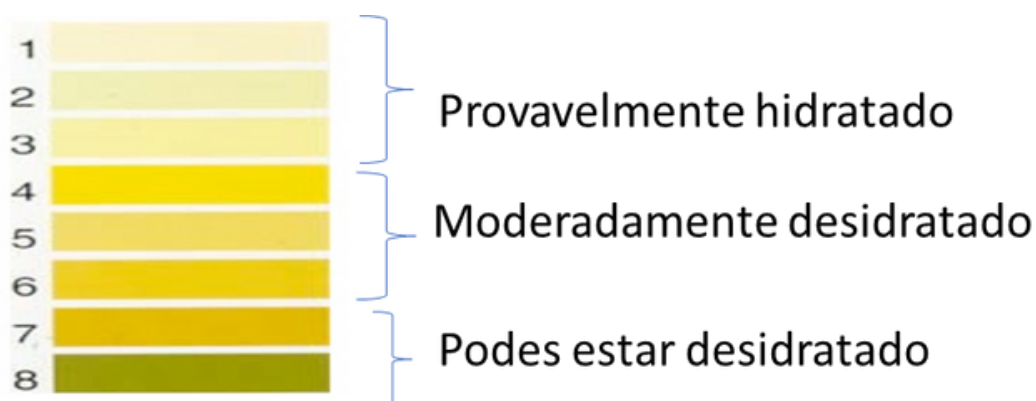
- Coloca todos os ingredientes num jarro;
- Mistura bem e leva ao frigorífico cerca de 2h.





# 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 de absorção lenta**



Pão  
(mistura, centeio, trigo, alfarroba)



Cereais Milho  
(Corn flakes)



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



Weetabix



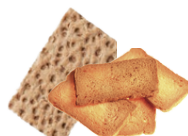
Aveia  
(flocos finos ou grossos, farelo)



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



1

Vamos aumentar a exigência e optar pelos alimentos com maior riqueza nutricional, ou seja, aumentar o consumo de fibra, proteína, minerais e vitaminas e reduzir o consumo de gorduras más e açúcares.

#### 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



##### Laticínios "magros/light"

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

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

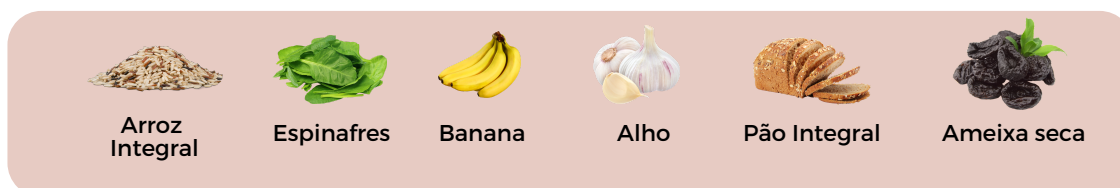
## 2

Privilegia o consumo de alimentos ricos em **Triptofano**, **magnésio** e **vitamina do complexo B**, uma vez que interferem na produção de serotonina, que é a hormona da felicidade, essencial para controlar o stress e a ansiedade.

- **Triptofano:**



- **Magnésio:**



- **Vitamina do complexo B:**



3

Privilegia o consumo de alimentos ricos em **melatonina**, hormona que nos ajuda a regular o sono, e **ômega-3**, que ajuda na regulação dos neurotransmissores.

- **Melatonina:**



- **Ômega-3:**



# Plano de Ação



- 1** Substitui, pelo menos, 3 alimentos à tua escolha. Começa pelo que achas mais fácil.
- 2** Ingere, pelo menos um alimento por dia rico em **triptofano, magnésio ou vitamina do complexo B:**
- 3** Ingere, pelo menos um alimento por dia rico em **melatonina e ómega-3.**



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



# Semana do

## *Emagrecimento*

### Definitivo

▶ COM JOANA PINHO

✓ **24/09**  
DOMINGO

AULA SURPRESA  
Preparação para a semana - **Roda da Liberdade Alimentar**

✓ **26/09**  
TERÇA-FEIRA

AULA YOUTUBE  
Acaba com o **ciclo vicioso das dietas**

✓ **28/09**  
QUINTA-FEIRA

AULA 1  
3 pilares essenciais para que **comas de tudo e emagreças** até ao final do ano!

✓ **29/09**  
SEXTA-FEIRA

AULA 2  
3 estratégias alimentares para **combater o stress e a ansiedade**

**30/09**  
SÁBADO

AULA 3  
3 erros que te impedem de **aliar a vida social a uma alimentação saudável**

**01/10**  
DOMINGO

AULA 4  
Como **conquistar a tua Liberdade Alimentar**, até ao final do ano, com a autoestima e felicidade que mereces!



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