

Semana do

Emagrecimento

Definitivo

▶ COM JOANA PINHO

CADERNO DE ATIVIDADES

AULA 3

▶ COM JOANA PINHO



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 !



Queres ter acesso privilegiado
e saber todas as novidades ?

Junta-te ao meu grupo VIP
no Whatsapp



[Clica aqui](#)



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