

*Semana do*  
***Emagrecimento***  
*Definitivo*

COM JOANA PINHO

**CADERNO  
DE ATIVIDADES**

**AULA**

**2**



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.

Sais de casa para encarar o trânsito que te agoniza logo pela manhã. 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!

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”**.

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 laticínios.
- **Laticínios “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, e deves procurar tê-lo em todas as refeições, mas os alimentos mais pobres nutricionalmente apenas devem representar uma pequena porção da nossa alimentação.

### 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 de última hora 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 FINHO						
Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
Refeição	/	/	/	/	/	/	/	
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	M:	M:	M:	M:	M:	M:	M:	
	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 base nos grupos alimentares.



# Menu Semanal

VICTUS  
POR JOANA PINHO

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

HCL: Hidrato - Absorção Lenta

P: Proteína

G: Gordura

HCR: Hidrato - Absorção Rápida

M: Micronutriente

# Semana do **Emagrecimento** Definitivo

COM JOANA PINHO



**4/02**  
DOMINGO

AULA 1

**Roda da Liberdade Alimentar:** o mapa para o emagrecimento definitivo



**5/02**  
SEGUNDA

AULA 2

3 pilares essenciais para que **comas de tudo e emagreças** em 8 semanas!

**6/02**  
TERÇA

AULA 3

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

**7/02**  
QUARTA

AULA 4

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

**8/02**  
QUINTA

AULA 5

Como conquistar a tua **Liberdade Alimentar**, em 8 semanas, com a **autoestima** e **felicidade** que mereces!



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