

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

COM JOANA PINHO

**CADERNO  
DE ATIVIDADES**

**AULA**

**3**



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

- Focando-nos primeiro na melhoria dos **3 pilares da 1ª fase da Liberdade Alimentar**, que falamos na 1ª aula:
  - Quantidade alimentar,
  - Felicidade alimentar,
  - Planeamento Alimentar.
- E posteriormente trabalhando nos **3 Pilares da 2ª Fase**, para combater a ansiedade e stress, que são eles:
  - Consumo Água,
  - Variedade Alimentar,
  - Qualidade alimentar.

Quando **avancamos para a 2ª fase**, estamos não só a aumentar a exigência das nossas escolhas alimentares, como a focar-nos na nossa **saúde intestinal** e numa boa higiene do **sono**. Ambos têm um impacto significativo na nossa saúde mental!

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 para cuidarmos do nosso intestino e do sono, que consequentemente terão impacto na nossa Saúde Mental e no nosso Peso!

E antes de passarmos para o plano de ação ...

## Queres inscrever-te na Liberdade Alimentar e tornar-te uma Guerreira?



[Grupo VIP no Whatsapp](#)

Entra no grupo VIP para teres  
**acesso antecipado às inscrições**  
e garante os **bónus exclusivos**  
**para as primeiras inscritas**



[\*\*CLICA AQUI\*\*](#) para entrar



# 1. Pilar da Hidratação

## Estratégia

---



- 1** Bebe 1 copo de água logo ao acordar e antes de cada refeição!
- 2** Garante que tens sempre contigo água/chá, numa garrafa ou “termos”, no carro, na secretária ou na mala. é importante que esteja visível para estimular a ingestão;
- 3** Coloca lembretes no telemóvel para te lembrar de ingerir água;
- 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, arrozadas e preparados caldosos.

## Exemplo de águas aromatizadas:

### 1. Gengibre, limão e hortelã

#### Ingredientes

- 1 - 1,5 L de água
- 4 rodelas de gengibre descascado
- 4 rodelas 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 rodelas de limão
- Folhas de hortelã

#### Preparação

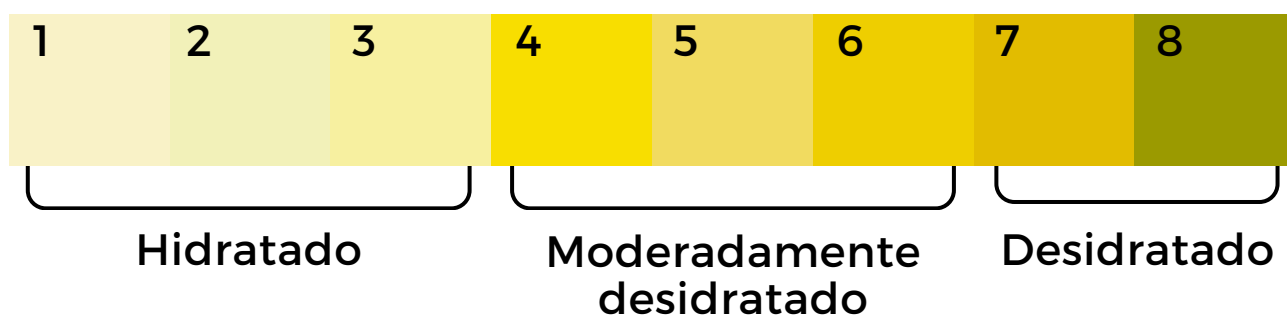
- Coloca todos os ingredientes num jarro;
- Mistura bem e leva ao frigorífico cerca de 2h.





# 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

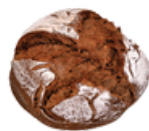


Ovo



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



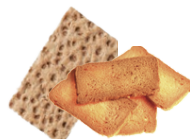
Aveia  
(flocos finos ou grossos, farelo)



Marinheiras



Tortilhas milho e arroz



Tostas

**Passo 3:** Escolhe a fonte de **hidratos de carbono** de absorção rápida



Fruta

**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 tem que lanchar à “pressa”!

**Passo 1:** 1 fatia de queijo magro (ou 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. Começa por reservar metade da maçã e, de seguida, coloca os restantes ingredientes num processador de alimentos;
2. Coloca o preparado 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 (absorção lenta)

**Passo 2:** 1 Dose de hidratos de carbono (absorção rápida)

**Passo 3:** 1 Dose de hidratos de carbono

**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 bem como reduzir o consumo de gorduras más e açúcares.

#### Substitui por:

##### Cereais mais 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

- Iogurte magro de aromas
- Queijo flamengo magro
- Leite meio-gordo



##### Laticínios "magros/light"

- Iogurte magro natural
- Queijo fresco/ queijo fresco batido/ quark magro
- Leite magro

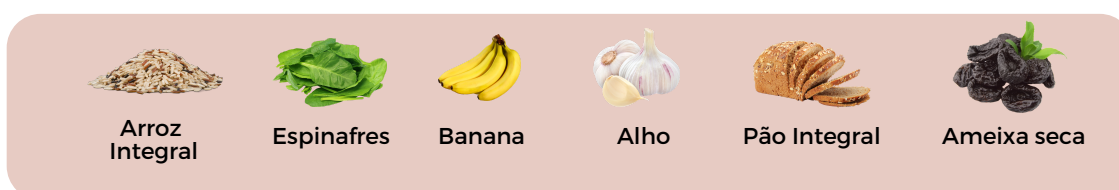
2

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 **ómega-3**, que ajuda na regulação dos neurotransmissores.

## Melatonina



Cebola



Sementes de Linhaça



Pistácio



Tomate



Abacaxi



Laranja



Aveia



Arroz Integral



Sementes de Abóbora



Uvas

## Ómega-3



Salmão



Feijão



Sementes de Chia



Avelãs



Vegetais de folhas verde escuras

# Plano de Ação



- 1** Substitui, pelo menos, 3 alimentos à tua escolha. Começa pelo que consideras 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



**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)