

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

COM JOANA PINHO

**CADERNO  
DE ATIVIDADES**

**AULA**

**4**



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 e 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, 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 alimentar-te 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 te permite adquirir uma **autonomia alimentar** adaptada à tua **realidade social, cultural e às mais diversas ocasiões!**

Esse sistema de substituições é importante uma vez que te permite o controlo do valor energético e de **nutrientes consumidos em cada refeição**. Assim é possível fazer uma aproximação de nutrientes e calorias equivalentes em quase todos os alimentos consumidos.

Desta forma, é possível construíres o teu **próprio almoço/jantar** com quantidades adequadas a ti, tendo por base os **equivalentes alimentares**, através dos **5 passos** seguintes (no máximo).

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

70 Kcal e 15g hidratos de carbono

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 proteína

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**

55 Kcal 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 de carbono



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 o mesmo valor calórico 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 (75 gcozinhado)+ 1 c.sopa de azeite (5g) + 14 de morangos (200g)

Todas estas escolhas possuem:

- 36g hidratos 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!

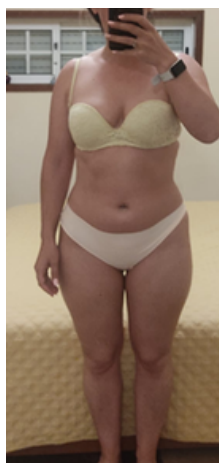
# OS NOSSOS CASOS DE SUCESSO



Antes



Depois



Antes



Depois



Antes



Depois



Antes



Depois



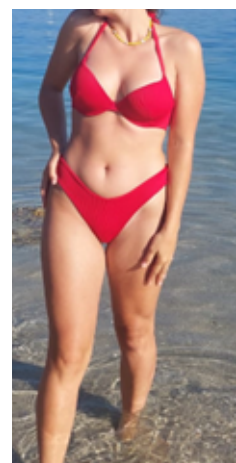
Antes



Depois



Antes



Depois

## NÃO SABES SE VALE A PENA?

# Olha a opinião das minhas Guerreiras:



Vania Mgm

Querida Joana, agradeço mesmo muito a oportunidade por participar nesta experiência da Liberdade Alimentar tao enriquecedora. Foram 2 meses incríveis c mntas aprendizagens e reflexões. O investimento financeiro para saúde vale sempre a pena e aprender a comer é um pilar fundamental para a saúde de uma pessoa. No entanto, não consigo fazer o investimento financeiro para o Olimpo, tenho mesmo mta pena, a oportunidade é maravilhosa mas não consigo. Vou continuar sempre a seguir te, só posso falar bem de ti, da tua equipa inteira porque foram vocês que me ajudaram e fizeram-me ver todas as minhas potencialidades! Hj cheguei à meta de perder 7 kg desde a semana de emagrecimento definitivo! Obrigada ❤️🙏🙏🙏



Ana Pereira

Boa tarde a todas 😊

Nem acredito que já passaram 2 meses e tantas conquistas durante este período.

Peso inicial: 84,4kg

Peso atual: 77,6kg

Quase 7 kg, e com bastantes asneiras pelo caminho, sinto que todo o conhecimento adquirido me permitiu agora atingir a minha liberdade alimentar, ser feliz a mesmo quando faço umas asneiras sempre sem culpa e voltar ao foco!

Mais do que peso, aprendi a conhecer me melhor, a cuidar de mim, e até me candidatei a um trabalho novo, como parte das aplicações das aulas de coaching do Tiago 😊

Obrigada a todas por partilharem comigo esta caminhada, Joana e toda a equipa por toda a dedicação e carinho 😊

6 sem Gosto Responder



Ana Cristina Macieira

Passou tão rápido estes dois meses, mas foram dois meses de vitórias dia após dia, foi tão bom que fico nostálgica só de pensar que está acabar, quando entrei para este programa vinha sem expectativas nenhuma, para mim era só mais uma tentativa de alcançar os meus objectivos... mas a realidade é que a minha vida mudou para sempre graças a esta equipa fantástica aprendi a respeitar o meu corpo e a amar me, saio daqui muito mais leve (e não falo do peso que perdi 😊) sinto me imensamente feliz e orgulhosa de todo o meu percurso, mas nunca teria conseguido sem a vossa ajuda ❤️ obrigada de coração 💋💋

6 sem Gosto Responder

2



Jessica Francisco

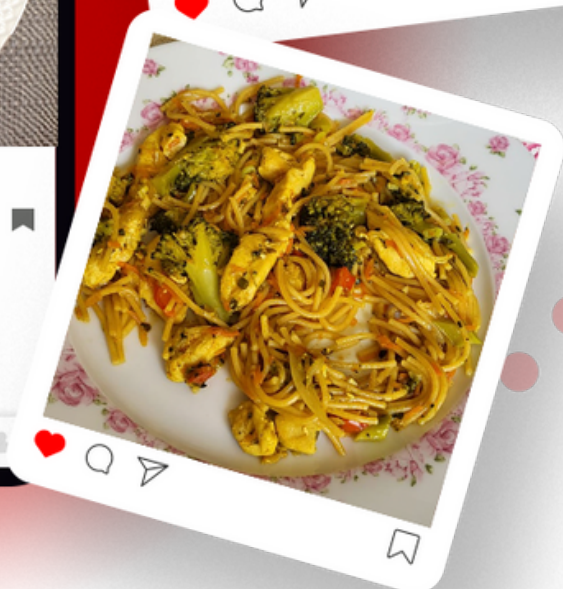
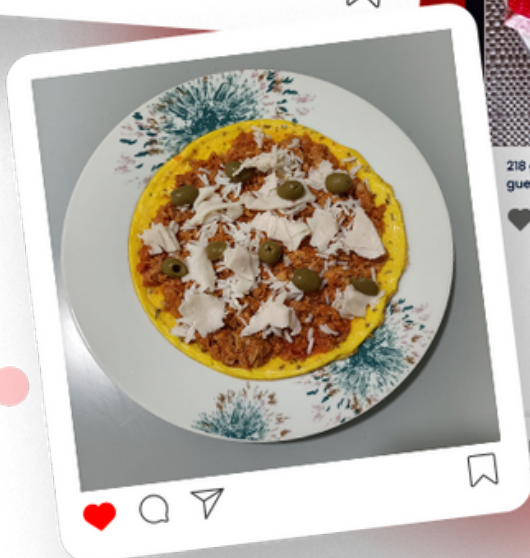
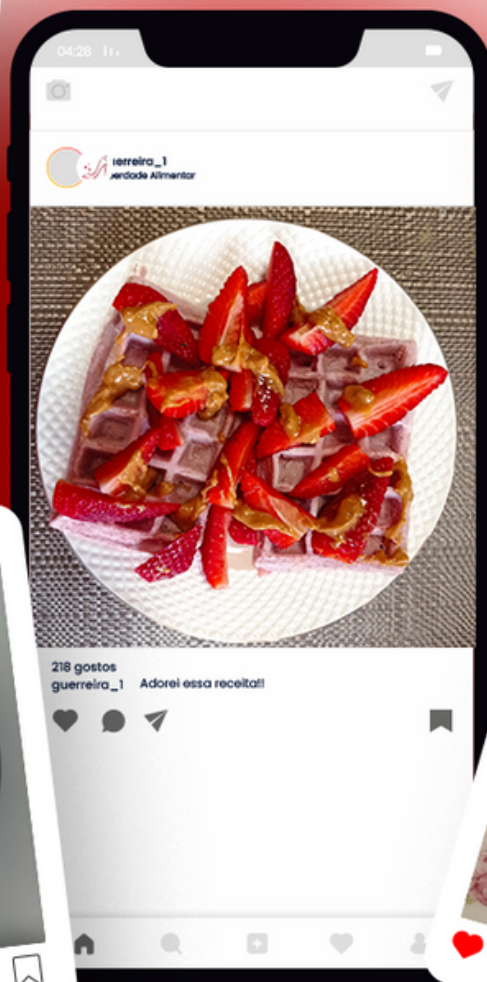
Adorei a surpresa, estes 2 meses passaram rapido demais, não devia valer. Quanto aos progressos, realmente cada vez dou mais valor a tudo 'menos' o peso. Ja não tenho dores de costas e afins, brinco com os pequenos na boa e com os 2 ao colo (um pouco mais de 20kg), tiro tempo para mim e voltei a lutar por mim e por o que quero. A família está toda envolvida e ainda hoje disse ao meu marido 'desde que estou de 'dieta' até nao se come nada mal ca em casa' em tom irónico porque as refeições tem sido deliciosas. Obrigada mais uma vez a toda a equipa Victus, todos contribuíram para mudar a minha vida. 😊

7 sem Gosto Responder Editado



AINDA ACHAS QUE TENS DE PASSAR FOME?

**Olha o que as minhas guerreiras comem!**



# Torna-te também um **CASO DE SUCESSO**



[Clica aqui para te Inscreveres](#)



# 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)