



TROCAS ALIMENTARES INTELIGENTES PARA EMAGRECER



POR JOANA PINHO

Copyright

Todos os direitos reservados.

É estritamente proibido o uso, em todo ou em parte, do conteúdo deste documento sem autorização prévia da autora, seja para fins pessoais ou comerciais.



Se estás a ler este ebook é porque certamente queres perder peso - sejam 2, 10, 20 ou até 40Kg. Provavelmente já passaste por várias tentativas de perda de peso sem sucesso a longo prazo. Senteste frustrada e triste contigo mesma por tantas tentativas falhadas!

Um dos erros comuns nas tentativas de perda de peso é fazer trocas alimentares que não valem muito a pena o esforço, acabando por “gastar energias” onde não são necessárias!

Quando comesças uma dieta sentes que tudo é possível, tens muita força de vontade. O problema é que **a força de vontade tem um prazo de validade**. Portanto, sofrer com detalhes e pormenores sem resultado a longo prazo é um desperdício de tempo.

O processo de perda de peso é simples, mas dá trabalho e envolve tempo, o que significa que tens de usufruir ao máximo desta jornada!

Então só tens uma alternativa - fazer escolhas inteligentes, de forma a simplificar a jornada e garantir resultados hoje, amanhã e sempre!

Neste ebook vou-te dar alguns exemplos de trocas alimentares que não valem a pena e outras trocas alimentares que valem 100% a pena.



**TROCAS
ALIMENTARES
QUE NÃO
VALEM A PENA**

1. AÇÚCAR BRANCO VS AÇÚCAR AMARELO

Mais ou menos refinado, mais claro ou mais escuro, mais uma ou outra caloria, maior ou menor índice glicémico, **açúcar é sempre açúcar.**

A publicidade vai mudando, o açúcar que está "na moda" vai variando - ora é o mascavado, ora o de coco - o que acaba por enganar os mais distraídos.

☞ Podes consumir diferentes tipos de açúcar (amarelo, mascavado, de coco, etc)? Claro que sim, principalmente se gostares do sabor!

Mas **não te deixes enganar**: não vais ter mais benefícios para a saúde por causa disso.

Nem uses o argumento que por ser "mais saudável" podes ingerir mais açúcar! As quantidades que precisavas de ingerir para esse "mais saudável" ter significado seriam absurdas! 🧑

☞ Queres ser mais saudável? **Não procures atalhos**: reduz a quantidade de açúcar que ingeres. 💪



397Kcal / 100g



390Kcal / 100g

2. CHOCOLATE DE LEITE OU BRANCO **VS** CHOCOLATE PRETO

Quem é que não adora um chocalatinho? Se me segues no Instagram, certamente já conheces a expressão “um chocalatinho por dia não sabes o bem que te fazia”.

Eu tenho **boas notícias**:

Do ponto vista do valor energético, não há diferenças entre os chocolates, preto, leite ou leite.

Do ponto de vista dos macronutrientes (açúcar em particular), as diferenças são significativas apenas se o teor de cacau for muito elevado. Se o objetivo é perder peso, é importante teres em conta as calorias - não te esqueças que a quantidade de açúcar que o chocolate preto tem a menos compensa a mais em gordura.

Não sofras nem faças o esforço para comer um quadrado de cacau se um quadrado de chocolate de leite te souber melhor!



Leite: 57g açúcar | 542Kcal 100g
Branco: 55g açúcar | 571Kcal 100g



Preto
2g açúcar | 567Kcal 100g

3.

**BOLACHAS OREO VS BOLACHAS
DIGESTIVAS**

A verdade é que **nenhuma destas opções é interessante a nível de riqueza nutricional**. Contudo isso não significa que sejam proibidas.

Ou seja, se tiveres que escolher entre alimentos pobres nutricionalmente, uma vez que queres um “docinho” para te ajudar a manter a sanidade mental, escolhe as bolachas que mais gostas!

Qual te vai dar mais prazer?

Bolacha oreo ou digestiva? Acredito que seja oreo (pelo menos para mim sim 😊). Não precisas de te “esforçar” a comer a digestiva, uma vez que nenhuma das opções é rica nutricionalmente.



38 açúcar/100g 20 g
lípidos/100g 476 kcal/100g



18 açúcar/100g 21 g
lípidos/100g 483 kcal/100g

4. AVEIA INSTANTÂNEA VS AVEIA PROTEICA

Não te deixes enganar!

Rótulos alimentares não mentem, apenas omitem ou caracterizam o produto a favor da venda.

Na embalagem que diz "aveia proteica" aparece um número de proteína superior à de "aveia instantânea", respetivamente, 5,5 e 4,5. Não é mentira, mas facilmente é interpretado de forma errada!

Ora vamos analisar com olhos de ver: as doses proteicas representadas na embalagem **correspondem a porções diferentes.**

A "aveia proteica" corresponde a uma porção de 40g enquanto que a "aveia instantânea" corresponde a uma porção de 30g, portanto é natural que se estamos a falar de uma porção de maior quantidade também terá maior quantidade de proteína.

Outro ponto muito interessante a ter em conta é a quantidade da embalagem. Enquanto que a "aveia proteica" apenas tem 500g, a aveia instantânea tem 1 Kg.

JOANAFlix

Desvenda o poder da nutrição para uma vida mais saudável e feliz!

Esta é a plataforma que precisas para começares, recomeçares ou continuares a tua caminhada para o corpo saudável que desejas. Todas as semanas temos uma aula nova!

[Subscrever Joanaflix](#)

Vais aprender que uma vida saudável pode ser também uma vida leve e feliz, onde podes comer sem restrições, sem obsessões pelo “corpo perfeito” e com mais saúde.



Na **Joanaflix** tens acesso a aulas divididas por categorias, para facilitar a tua aprendizagem. E estas **categorias** tem uma extensa variedade de **temas**:

-  Fome emocional
-  Emagrecimento
-  Intestinos
-  Mundo feminino
-  Planeamento Semanal

Para além de uma **plataforma de aulas** de nutrição, é uma fonte de **mudança de hábitos, aprendizagem e crescimento pessoal.**

[Subscrever Joanaflix](#)

Se não estivermos atentas facilmente caímos no erro de achar que a aveia proteica tem o mesmo valor que a instantânea, quando na verdade custa o dobro.

Atenção que ambas as opções são válidas e são de excelente riqueza nutricional. No entanto, podemos considerar que a **aveia instantânea é melhor opção qualidade/preço**.



Proteína: 15g / 100g
Preço: 1,99Kg/ 1kg



Proteína: 14g / 100g
Preço: 1,99Kg/ 0,5kg



TROCAS ALIMENTARES QUE VALEM A PENA

5. IOGURTE MAGRO COM AROMA VS IOGURTE COM AROMA

Estas trocas são relativas tanto ao **valor calórico** como à **riqueza nutricional**. O que é que isto significa?

Para além de **reduzirmos o valor calórico** quase para metade, o açúcar e a gordura também são reduzidas, ou seja, **as opções também tem maior riqueza nutricional**.

Portanto, estas trocas fazem todo o sentido. Para além de que são iogurtes igualmente saborosos, uma vez que continuam docinhos, através de edulcorantes, no caso dos iogurtes com aroma.

Os edulcorantes não são uma desvantagem? É verdade, quanto mais “natural” melhor. Contudo, é importante, principalmente numa fase inicial do processo da perda de peso, gostares do que estás a comer.



87 Kcal



49 Kcal

6.

**QUEIJO FRESCO VS QUEIJO FRESCO
MAGRO**

Repara: quantidades iguais de queijo, mas calorias diferentes e riquezas nutricionais diferentes!

Com esta troca conseguimos comer queijo com muito menos calorias, muito menos gordura saturada e com igual quantidade de proteína e micronutrientes.

Portanto, comer queijo, com as mesmas quantidades, menos calorias e mais riqueza nutricional é "ouro sobre azul"!



164 Kcal/100g 12g/100g lípidos
8,4g/100g saturados



68 Kcal/100g 0g/100g lípidos
0g/100g saturados

7. OVO FRITO EM ÓLEO VS OVO FRITO SEM ÓLEO

Pequenas mudanças originam grandes resultados, principalmente quando existe consistência!

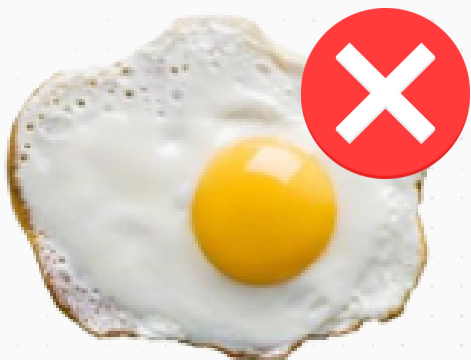
Repara: a única diferença está na confeção.

Na primeira opção, o ovo foi frito em óleo. Para além de ser um alimento pobre nutricionalmente (possui gordura má), o óleo ainda é extremamente calórico, por apenas incluir fonte de gordura (o macronutriente mais calórico da alimentação). Portanto, o óleo só tem desvantagens.

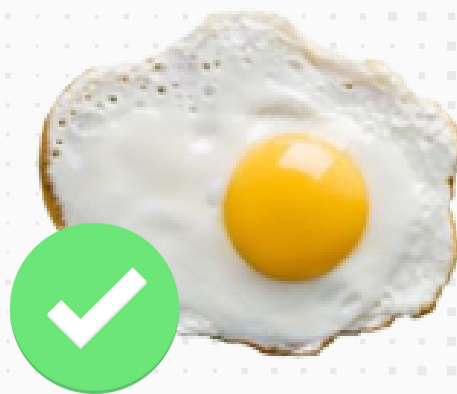
Qual é a solução?

Podes "fritar" o ovo sem óleo, apenas com água ou sem nada, utilizando uma frigideira antiaderente. Podes ainda colocar no microondas, que fica igualmente apetitoso!

Vais experimentar?



185 Kcal



75 Kcal

8. ATUM EM AZEITE VS ATUM EM ÁGUA

O processo de perda de peso não é só “fechar a boca” e muito menos comer só alimentos “ saudáveis”.

O processo de perda de peso acontece por fases e a principal e também a mais importante é, sem dúvida, a primeira - o défice calórico.

Portanto, faz sentido começares por fazer trocas inteligentes entre alimentos com valores calóricos diferentes (isto se continuares a apreciar o alimento, claro).

Atenção que não há alimentos proibidos, mas se gostares de ambas as opções porque não juntar o útil ao agradável?



222 Kcal



108 Kcal



A nutrição foi o acaso mais bonito da minha vida e tornou-se a minha forma de levar felicidade a quem precisa.

Na escola, sempre fui uma aluna muito aplicada e “marrona”. O meu grande sonho era ser médica, para poder ajudar pessoas. Não consegui entrar em Medicina então escolhi Nutrição e acabei apaixonada pelo curso desde o primeiro momento! ❤️

Percebi que através da nutrição podia ajudar pessoas na mesma e cumprir o meu propósito de vida.

Sou licenciada pela Universidade do Porto. Sou ainda coach e practitioner de PNL, certificada pelo Richard Bandler.

Com o objetivo de ajudar mulheres a emagrecer de forma definitiva, saudável e prazerosa, criei o Método Victus por Joana Pinho. Este método já transformou a vida de mais de 7000 pessoas através da reeducação alimentar.

Com apenas 25 anos, tirei do papel a minha ideia de criar uma clínica. Este projeto tem uma equipa multidisciplinar focada em 3 pilares fundamentais para uma vida de qualidade: a alimentação, a saúde mental e o exercício físico.

Com um caminho cheio de imprevisto e sobressaltos, aqui estou eu, 5 anos depois de ter começado este caminho, a concretizar diariamente o meu sonho de menina - ajudar pessoas. Já vamos em mais de 7000 e o plano é continuar! Tu podes ser a próxima.

MUITO OBRIGADA



WWW.JOANAPINHO.COM



POR JOANA PINHO

JOANAFlix

Com a Joanaflix vais aprender que uma vida saudável pode ser também uma vida leve e feliz, onde podes comer sem restrições, sem obsessões pelo “corpo perfeito” e com mais saúde.

[Subscrever Joanaflix](#)

