

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

COM JOANA PINHO

**CADERNO  
DE ATIVIDADES**

**AULA**

**2**



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 1º fase da Liberdade Alimentar, a Base**, que falamos na 1ª aula:
  - Quantidade alimentar,
  - Felicidade alimentar,
  - Planeamento Alimentar.
- E posteriormente trabalhando nos **3 Pilares da 2º Fase, o Detalhe**, para combater a ansiedade e stress, que são eles:
  - Hidratação,
  - Variedade Alimentar,
  - Qualidade alimentar.

Quando **avancamos para a 2ª fase, o Detalhe**, 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!



# 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 rodela de gengibre descascado
- 4 rodela 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 rodela de limão
- Folhas de hortelã

#### Preparação

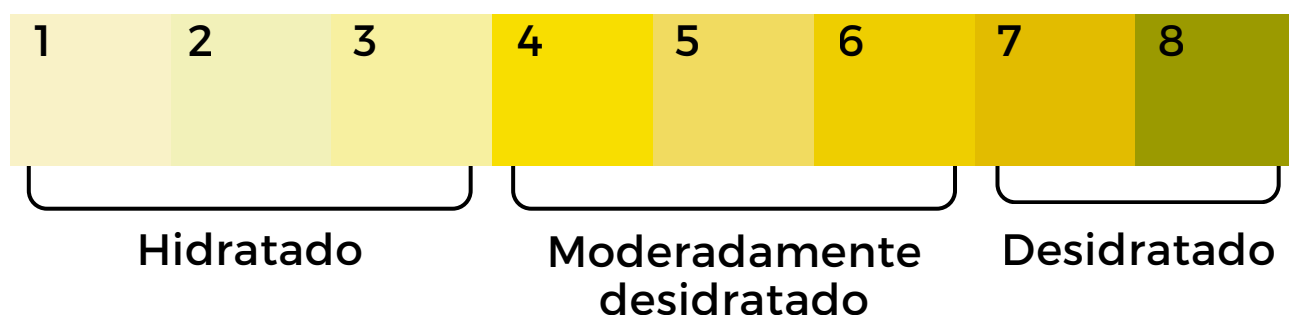
- Coloca todos os ingredientes num jarro;
- Mistura bem e leva ao frigorífico cerca de 2h.





# 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



logurte  
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



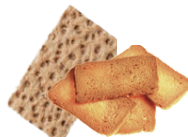
Aveia  
(flocos finos ou  
grossos, farelo)



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

### 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 que promovem a produção de **serotonina**, hormona da felicidade, essencial para controlar o stress e a ansiedade!



Ovo



Leite



Iogurtes



Tomate



Espinafres



Alho



Aveia



Banana



Grão de Bico



Quinoa



Salmão



Carnes de Aves

3

Privilegia o consumo de alimentos ricos em **melatonina**, e **ômega 3**, que ajudam a regular o sono.



Cebola



Vegetais de folhas verde escuras



Laranja



Uvas



Arroz Integral



Sementes de Chia



Avelãs



Abacaxi

# Plano de Ação

---



Refletir o menu semanal da página seguinte, tendo em conta que é meramente ilustrativo, feito para representar os **pilares do planeamento alimentar**, **variedade alimentar** e **qualidade alimentar**.

Não se trata de um plano personalizado, mas sim de um conjunto de **sugestões** alimentares.

Se queres emagrecer **definitivamente** é essencial um **acompanhamento profissional contínuo**.

Na aula 3 vou-te dar exemplos de quantidades para cada refeição, que corresponde ao **pilar da consciência alimentar**.



Partilha na Comunidade  
do Facebook se  
experimentares estas  
receitas!





	Macro e Micronutrientes	Segunda	Terça	Quarta
Pequeno almoço	Proteína HCL HCR Gordura	<b>*Snack no frasco:</b> - iogurte magro sólido - cereais puff de trigo - manga - sementes de sésamo	<b>*Bolo de caneca:</b> - ovo - farinha de aveia com sabor a chocolate - banana - manteiga de amendoim Opcional: cacau sem açúcar	<b>Tradicional:</b> - leite magro - pão - kiwi - manteiga magra  Opcional: cevada ou café
Lanche da manhã	HC Prot	- laranja - Babybel	- maçã - leite achocolatado magro	- ananás - iogurte magro líquido
Almoço	Micro HCL Proteína Gordura	<b>*Batata com robalo</b> - cebola - batata pequena - robalo - azeite	= Jantar do dia anterior	= Jantar do dia anterior
Lanche da tarde	HC Proteína	- weetabix - leite achocolatado magro	- Pão de mistura - queijo magro Opcional: fiambre de aves	- tortitas de arroz - queijo para barrar  Opcional: compota light
Jantar	Micro HCL Proteína Gordura	<b>*Arroz de tomate com salmão</b> -tomate - arroz -salmão -azeite Docinho	<b>*Quinoa com peru</b> - espinafres -quinoa - peru - sementes	<b>*Cuscus com hambúrguer de seitan</b> - sopa de legumes - cuscus -seitan - mix de sementes
Qualquer altura do dia	Docinho	Docinho preferido	Docinho preferido	Docinho preferido

\*Receita nas páginas seguintes.

Legenda: **P** - Proteína | **HCL** - Hidrato de Carbono de absorção lenta | **HCR** - Hidrato de carbono de absorção rápida | **G** - Gordura

	Macro e Micronutrientes	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno almoço	Proteína HCL HCR Gordura	<b>*Snack Prático e Rápido</b> - vacas que ri light - tostas extra-finas - pêra - mix de frutos gordos	<b>*Snack na taça:</b> - iogurte magro - weatabix - tangerinas - avelãs	<b>*Panquecas:</b> - ovo - aveia - maçã - manteiga de amendoim	<b>*Papas de aveia:</b> - claras - aveia - banana - sementes de chia Opcional: canela
Lanche da manhã	HC Prot	- uvas - iogurte magro sólido	- banana - queijo quark magro	- pêra - leite magro Opcional: café	- tangerinas - queijo fresco magro
Almoço	Micro HCL Proteína Gordura	= Jantar do dia anterior	= Jantar do dia anterior	= Jantar do dia anterior	<b>*Batata com robalo</b> - cebola - batata pequena - robalo - azeite
Lanche da tarde	HC Proteína	- bolachas de água e sal - tremoços	- granola sem açúcar - iogurte magro sólido	- marinheiras - babybel	- tortitas de milho - queijo fresco magro Opcional: compota light
Jantar	Micro HCL Proteína Gordura	<b>*Massa esparguete à bolonhesa</b> - tomate e cebola - massa - carne de porco picada - azeite	<b>*Salada de grão de bico com bacalhau</b> - cebola - grão-de-bico - bacalhau - de azeite	<b>*Arroz de frango com couve-flor</b> - couve-flor - arroz - frango - mix de sementes	<b>*Wrap com atum</b> - rúcula, couve roxa e alface - wrap - atum em água + ovo - azeitonas
Qualquer altura do dia	Docinho	Docinho preferido	Docinho preferido	Docinho preferido	Docinho preferido

\*Receita nas páginas seguintes.

Legenda: **P** - Proteína | **HCL** - Hidrato de Carbono de absorção lenta | **HCR** - Hidrato de Carbono de absorção rápida | **G** - Gordura



# Pequenos almoços

## 1. Receita Snack Prático e Rápido

✨ ✨ **Perfeito para:** quem tem que lanchar à “pressa”!

**Passo 1:** Queijo magro

**Passo 2:** Saqueta de tostas extra-finas

**Passo 3:** Pêra

**Passo 4:** Frutos gordos

### Preparação

Coloca todos os ingredientes num recipiente.





## 2.Receita de Snack no Frasco

✨ ✨ **Perfeito para:** quem gosta de variar com simplicidade!

**Passo 1:** iogurte magro

**Passo 2:** Trigo puff

**Passo 3:** Manga

**Passo 4:** Sementes de sésamo

### Preparação

Mistura todos os ingredientes num frasco.



### 3.Receita de Bolo de Caneca

✨ ✨ **Perfeito para:** as mais “gulosas” que gostam de lanchar “algo doce”!

**Passo 1:** Ovo

**Passo 2:** Farinha de aveia com sabor a chocolate

**Passo 3:** Banana

**Passo 4:** Manteiga de amendoim

**Opcional:** Cacau sem açúcar

#### **Preparação**

- 1.Mistura todos os ingredientes, com ajuda de uma varinha mágica;
- 2.Coloca 1 min. no micro-ondas.



## 4- Receita de Panquecas

✨ ✨ **Perfeito para:** as “aventureiras” na cozinha que gostam de cozinhar!

**Passo 1:** Ovo

**Passo 2:** Aveia

**Passo 3:** Maçã

**Passo 4:** Manteiga de amendoim

**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 a restante maçã laminada.



## 4- Receita de Papas de Aveia

✨ ✨ **Perfeito para:** quem gosta de ver o “prato cheio”.

**Passo 1:** Claras + água

**Passo 2:** Aveia

**Passo 3:** Banana

**Passo 4:** Sementes de chia

**Opcional:** Canela

### Preparação

1. Mistura todos os ingredientes, com ajuda de uma varinha mágica;
2. Coloca 2 min. no micro-ondas.







# **Almoço e Jantar**

## ARROZ DE TOMATE COM SALMÃO - SEGUNDA-FEIRA

### **Ingredientes:**

- Arroz;
- Salmão;
- Tomate e Espinafres;
- Azeite;

**Opcionais:** Cebola, alho, especiarias e ervas aromáticas.

### **Preparação do arroz:**

1. Num tacho, colocar azeite, água, cebola, alho e o tomate. Deixar refogar;
2. Adicionar o arroz;
3. Cobrir com água e temperar a gosto;
4. Deixar em lume brando até estar totalmente cozinhado.

### **Preparação do salmão:**

1. Temperar o salmão a gosto;
2. Grelhar o salmão numa frigideira (antiaderente).



## QUINOA COM PERU - TERÇA-FEIRA

### **Ingredientes:**

- Quinoa;
- Peru;
- Espinafres;
- Mix de sementes;

**Opcional:** Limão, cebola, alho, especiarias e ervas aromáticas.

### **Preparação da quinoa:**

1. Adicionar a quinoa à água (dobro da quantidade de quinoa colocada);
2. Deixar cozinhar em lume brando;
3. Por último, desligar o fogão e deixar mais 5 min. com a tampa;
4. Adicionar as sementes.

### **Preparação do peru:**

1. Temperar o peru a gosto;
2. Grelhar o peru numa frigideira (antiaderente).



## CUSCUS COM HAMBURGUER DE SEITAN- QUARTA-FEIRA

### **Ingredientes:**

- Cuscus;
- Hambúrguer de Seitan;
- Sopa de legumes;
- Mix de sementes;

**Opcional:** Bebida vegetal de amêndoa ou coco sem açúcares adicionados, cebola, alho, limão, especiarias e ervas aromáticas.

### **Preparação do cuscus:**

1. Colocar os cuscus numa taça e temperar a gosto;
2. Adicionar água a ferver até os cuscus ficarem submersos;
3. Por fim, incluir as sementes.

### **Preparação do seitan:**

1. Pré aquecer a frigideira;
2. Misturar o seitan com o alho e cebolas picados, adicionar um pingo de bebida vegetal para envolver;
3. Grelhar no formato desejado.



## PREPARAÇÃO DA SOPA DE LEGUMES

### Ingredientes:

- 3 curgetes;
- 1 cebola;
- 1 brócolo;
- 3 cenouras;
- Especiarias e ervas aromáticas a gosto;
- Água q.b;
- Pitada de sal.

### Preparação:

- 1.Corta a curgete, a cebola, a cenoura e o brócolo.
- 2.Coloca a cozer numa panela com cerca de 500ml.
- 3.Assim que todos os legumes estiverem cozidos, tritura tudo com recurso à varinha mágica.





## MASSA ESPARGUETE À BOLONHESA - QUINTA-FEIRA

### Ingredientes:

- Massa esparguete;
- Carne de porco picada;
- Alface, tomate e cenoura;
- Azeite;

**Opcionais:** Polpa de tomate ou tomate maduro, cebola, alho, especiarias e ervas aromáticas

### Preparação:

- 1.Descascar, lavar em água corrente e cortar o tomate bem como picar a cebola e o alho;
- 2.Num tacho, colocar azeite, água, cebola, alho e o tomate. Deixar refogar e triturar (varinha mágica);
- 3.Adicionar a carne de porco picada à polpa;
- 4.Cobrir com água e temperar a gosto;
- 5.Deixar refogar em lume brando;
- 6.Adicionar, noutro tacho, água e assim que esta estiver a ferver acrescentar a massa esparguete e deixar cozer.





## SALADA DE GRÃO-DE-BICO COM BACALHAU - SEXTA

### Ingredientes:

- Grão de Bico;
- Bacalhau;
- Cebola;
- Azeite;

**Opcionais:** Alho, especiarias e ervas aromáticas.

### Preparação:

1. Colocar o grão-de-bico a demolhar durante 6 horas e cozer em água a ferver ou optar pelo grão de bico previamente cozinhado;
2. Demolhar o bacalhau e, posteriormente, colocá-lo numa panela com água a cozer;
3. Descascar as cebolas e cortá-las em pequenos pedaços;
4. Juntar o grão de bico cozido e a cebola ao bacalhau desfiado. Por fim, adicionar o azeite.



## ARROZ DE FRANGO COM COUVE FLOR - SÁBADO

### **Ingredientes:**

- Arroz;
- Frango;
- Couve Flor;
- Mix de sementes;

**Opcionais:** Polpa de tomate ou tomate maduro, cebola, alho, especiarias e ervas aromáticas

### **Preparação:**

1. Temperar o frango;
2. Num tacho, colocar água e sal e deixar o frango a cozer em lume brando;
3. Assim que o frango estiver no ponto de cozedura desejado adicionar água;
4. De seguida, acrescentar o arroz e a couve-flor;
5. Deixar cozinhar em lume brando;
6. Depois de cozinhado, adicionar as sementes.



## BATATA COM ROBALO - DOMINGO

### Ingredientes:

- Batata doce;
- Robalo;
- Cebola;
- Azeite;

**Opcionais:** Cebola, alho, especiarias, ervas aromáticas

### Preparação:

- 1.Descascar e cortar as batatas, lavar corretamente em água corrente;
- 2.Adicionar o azeite e a cebola à assadeira;
- 3.Colocar o robalo e a batata doce, temperar a gosto e levar ao forno.



## WRAP COM ATUM- DOMINGO

### **Ingredientes:**

- Wrap;
- Atum e ovo;
- Rúcula, couve roxa e alface;
- Azeitonas.

**Opcionais:** Especiarias, ervas aromáticas e pitada de sal.

### **Preparação:**

1. Aquecer o wrap na frigideira;
2. Lavar bem a rúcula, a couve e a alface bem como preparar para colocar no wrap;
3. Adicionar o atum, o ovo e as azeitonas.





# Lista de Compras

## Proteína

- ☐ Iogurte
- ☐ Ovo e Claras de ovo
- ☐ Leite
- ☐ Babybel
- ☐ Leite chocolate magro
- ☐ Robalo
- ☐ Queijo magro
- ☐ Queijo para barrar
- ☐ Salmão
- ☐ Peru
- ☐ Seitan
- ☐ Carne porco picada
- ☐ Bacalhau
- ☐ Frango
- ☐ Atum
- ☐ Queijo fresco

## Hidratos de carbono

- ☐ Tostas extra finas
- ☐ Fruta
- ☐ Aveia
- ☐ Weetabix
- ☐ Batata
- ☐ Bolachas marinheiras
- ☐ Massa
- ☐ Grão-de-bico
- ☐ Arroz
- ☐ Wrap
- ☐ Trigo puff
- ☐ Quinoa
- ☐ Cuscus

## Micronutrientes

- ☐ Cebola
- ☐ Tomate
- ☐ Espinafres
- ☐ Sopa de legumes
- ☐ Couve flor
- ☐ Rúcula
- ☐ Couve roxa
- ☐ Alface

## Gordura

- ☐ Sementes sésamo
- ☐ Manteiga de amendoim
- ☐ Manteiga magra
- ☐ Azeite
- ☐ Mix sementes
- ☐ Mix frutos gordos
- ☐ Sementes chia
- ☐ Avelãs
- ☐ Azeitonas



# Semana do **Emagrecimento** Definitivo

♥ COM JOANA PINHO



**28/09**  
DOMINGO

AULA SURPRESA

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



**02/10**  
QUINTA

AULA 1

3 pilares essenciais para que **comas de tudo e emagreças**, nos últimos 3 meses do ano.



**03/10**  
SEXTA

AULA 2

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

**04/10**  
SÁBADO

AULA 3

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

**05/10**  
DOMINGO

AULA 4

Como conquistar a tua **Liberdade Alimentar**, com a **autoestima** que mereces!



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