

*Semana do
Emagrecimento*

Definitivo

COM JOANA PINHO

**CADERNO
DE ATIVIDADES**

A U L A

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 1ªaula:
 - 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 **avançamos 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 secretaria ou na mala. É importante que esteja visível para estimular a ingestão;
- 3** Coloca lembretes no telemóvel para te relembrar de ingerir água;
- 4** Se ajudar aromatiza a água com limão, gengibre, canela, hortelã, manjericão 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

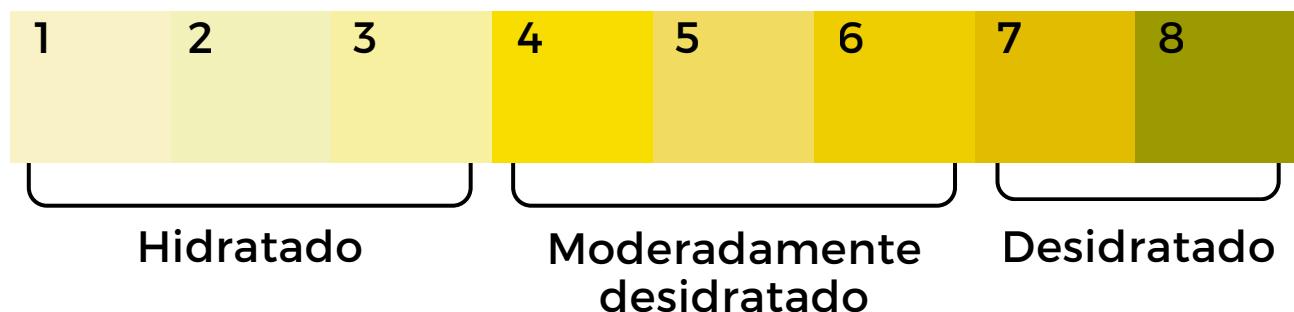
- Coloca todos os ingredientes num jarro;
- Mistura bem e leva ao frigorífico cerca de 2h.



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

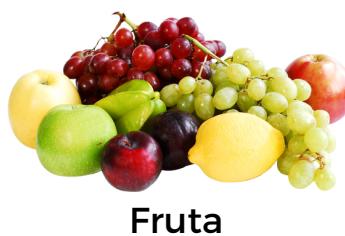


Tortilhas milho e arroz



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

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 açucares.

Substitui por:

Cereais mais refinados



Cereais menos refinados

- Pão branco
- Pão de forma
- Arroz refinado
- Massa Refinada
- Cereais de pequeno-almoço (ex: chocapic, estrelitas)
- Alimentos + processados, como bolachas

- 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 amêndoas

Laticínios



Laticínios "magros/light"

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

- 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!



3

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



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**.



	Macro e Micronutrientes	Segunda	Terça	Quarta
Pequeno almoço	Proteína HCL HCR Gordura	*Snack no frasco: - iogurte magro sólido - cereais puff de trigo - manga - sementes de sésamo	*Bolo de caneca: - ovo - farinha de aveia com sabor a chocolate - banana - manteiga de amendoim Opcional: cacau sem açúcar	Tradicional: - leite magro - pão - kiwi - manteiga magra Opcional: cevada ou café
Lanche da manhã	HC Prot	- laranja - Babybel	- maçã - leite achocolatado magro	- ananás - logurte magro líquido
Almoço	Micro HCL Proteína Gordura	*Batata com robalo - cebola - batata pequena - robalo - azeite	= Jantar do dia anterior	
Lanche da tarde	HC Proteína		- Pão de mistura - queijo magro Opcional: fiambre de aves	- tortitas de arroz - queijo para barrar Opcional: compota light
Jantar	Micro HCL Proteína Gordura	*Arroz de tomate com salmão -tomate - arroz - salmão - azeite Docinho	*Quinoa com peru - espinafres - quinoa - peru - sementes	*Cuscus com hambúrguer de seitan - 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	*Snack Prático e Rápido - vacas que rí light - tostas extra-finas - pêra - mix de frutos gordos	*Snack na taça: - iogurte magro - weetabix - tangerinas - aveia - aveia - banana - sementes de chia Opcional: canela	*Papas de aveia: - claras - aveia - banana - manteiga de amendoim - manteiga de amendoim
Lanche da manhã	HC Prot	-uvas -iogurte magro sólido	- banana - queijo quark magro	- tangerinas - queijo fresco magro
Almoço	Micro HCL Proteína Gordura	= Jantar do dia anterior	= Jantar do dia anterior	= Jantar do dia anterior
Lanche da tarde	HC Proteína	- bolachas de água e sal - tremoços	- granola sem açúcar - iogurte magro sólido	- tortitas de milho -queijo fresco magro Opcional: compota light
Jantar	Micro HCL Proteína Gordura	- bolachas de água e sal - tremoços	- marinheiras - babybel	*Wrap com atum - rúcula, couve roxa e alface -wrap
Qualquer altura do dia	Docinho	Docinho preferido	Docinho preferido	Docinho preferido

*Receita nas páginas seguintes.
 Legenda: **P** - Proteína | **HCL** - Hidratado de Carbono de absorção lenta | **HCR** - Hidratado 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 amêndoas 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 demolar 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: Espiarias, 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

Cordura

- 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