

*Semana do  
Emagrecimento*

*Definitivo*

COM JOANA PINHO

**CADERNO  
DE ATIVIDADES**

**A U L A**

**3**



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) + 1/4 de morangos (200g)

Todas estas escolhas possuem as **mesmas** características **calóricas e de nutrientes**.

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.**



# Plano de Ação

---



Segue o menu semanal com as quantidades e os respetivos equivalentes, com as seguintes recomendações:

- 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

Atenção que o menu semanal **NÃO se trata de um plano personalizado**, mas sim de um conjunto de sugestões alimentares.



Partilha na Comunidade do Facebook as tuas experiências

Doses dos macro e micronutrientes	Segunda	Terça	Quarta
<b>Pequeno almoço</b> 1Proteína 1HCL 1HCR 1Gordura	<b>Snack no frasco:</b> - 1 iogurte magro sólido (125g) - 10 c.sopa de trigo puff (20g) - 1/3 manga (120g) - 1 c.sopa de sementes de sésamo (10g)	<b>Bolo de caneca:</b> - 1 ovo - 3 c.sopa de farinha de aveia com sabor a chocolate (20g) - 1 banana (70g) - 1 c.chá de manteiga de amendoim (10g) Opcional: 1 c.sobremesa de cacau sem açúcar (5g)	<b>Tradicional:</b> - 1 caneca de leite magro (125ml) - 1/2 pão (30g) - 1 kiwi (100g) - 1 c.chá de manteiga magra (5g) Opcional: 1 c.sopa cevada (5g) ou café
<b>Lanche da manhã</b> 1HC 1Prot	- 1 laranja - 1 Babybel	- 1 maçã (100g) - 1 leite aachocolatado magro (200ml)	- 1 fatia de ananás (160g) - 1 logurte magro líquido
<b>Almoço</b> 1Micro 1HC 3 Proteína 1Gordura	<b>Batata com robalo</b> -125g de cebola -1 batata pequena (80g cozida = cru) - Tamanho da palma da mão de robalo (90g em cru ou 75g cozinhado), - 1 c.sopa de azeite (5g)	= Jantar do dia anterior	= Jantar do dia anterior
<b>Lanche da tarde</b> 1HC 1Proteína	- 1 placa de weetabix - 1 leite aachocolatado magro (200ml)	- 1/2 Pão mistura (30g) -1 fatia de queijo magro (20g) Opcional: 1 fatia de fiambre de aves	- 3 tortitas de arroz - 3 c.sobremesa de queijo para barrar (30g) Opcional: 1 c.sobremesa de compota light (10g)
<b>Jantar</b> 1Micro 1HC 3 Proteína 1Gordura	<b>Arroz de tomate com salmão</b> -125g tomate -3 c.sopa de arroz (20g em cru = 55g cozinhado) -Tamanho da palma da mão de salmão (90g em cru ou 75g cozinhado), -1 c.sopa de azeite (5g)	<b>Quinoa com peru</b> -125g de espinafres -3 c.sopa de quinoa (20g em cru = 55g cozinhado) -Tamanho da palma da mão de peru -1 c.sopa de sementes (10g)	<b>Cuscus com hambúrguer de seitan</b> -1 concha de sopa de legumes (100ml) (3 curgetes, 1 cebola, 1 bróculos, 3 cenoura) -3 c.sopa de cuscus (20g em cru = 55g cozinhado) -140g em cru de seitan - 1 c.sopa de mix de sementes (10g)
<b>Qualquer altura do dia</b> Docinho	Mini mars	Mini kitkat	Mini gelado

Doses dos macro e micronutrientes	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno almoço	1Proteína 1HCL 1HCR 1Gordura	Snack Prático e Rápido - 2 vacas que rilant - 1 saqueta de tostas extra-finas - 1 pera (150g) - 10g de mix de frutos gordos	Snack na taça: - 1 iogurte magro - 1 placa de weetabix - 2 tangerinas (160g) - 8 avelãs	Papas de aveia: - 100ml claras (3 claras de ovos) + 100ml água - 3 c.sopa de aveia(20g) - 1 banana (70g) - 1 c.sopa de sementes de chia (10g) Opcional: canela
Lanche da manhã	1HC 1Prot	-12 uvas -1 iogurte magro sólido	-1 banana (70g) -2 c.sopa de queijo quark magro (100g)	-2 tangerinas (160g) -1 queijo fresco magro (70g)
Almoço	1Micro 1HC 3 Proteína 1Gordura	=Jantar do dia anterior	= Jantar do dia anterior	Batata com robalo -125g de cebola -1 batata pequena (80g cozida = crua) - Tamanho da palma da mão de robalo (90g em cru ou 75g cozinhado) - 1 c.sopa de azeite (5g)
Lanche da tarde	1HC 1Proteína	- 1 saqueta de bolachas de água e sal - 1 babybel	- 2 c.sopa de granola (20g) -1 iogurte magro sólido	3 tortitas de milho 1 queijo fresco magro Opcional: 1 fatia de compota
Jantar	1Micro 1HC 3 Proteína 1Gordura	- 1 saqueta de bolachas de água e sal - 1 babybel	- 2 marinheiras 1 babybel	Arroz de frango com couve-flor -125g de couve-flor -3 c.sopa de arroz (20g em cru =55g cozinhado) -Tamanho da palma da mão de frango (90g em cru ou 75g cozinhado) -1 c.sopa de mix de sementes (10g)
Qualquer altura do dia	Docinho	Mini kinder bueno	Mini snikers	Wrap com atum -125g de rúcula, couve roxa e alface -125g de rúcula, couve roxa e alface -1 mini wrap -1 lata de atum em água + 1 ovo -12 azeitonas
				Docinho preferido com <100Kcal

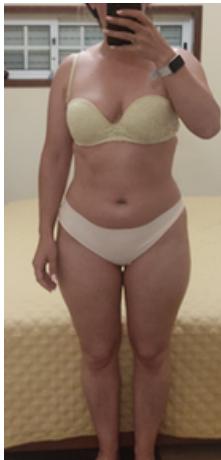
# OS NOSSOS CASOS DE SUCESSO



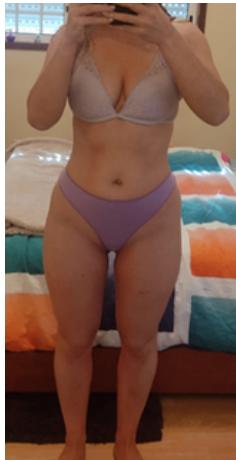
Antes



Depois



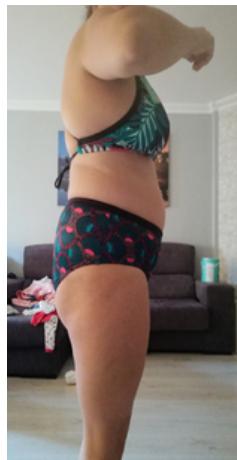
Antes



Depois



Antes



Depois



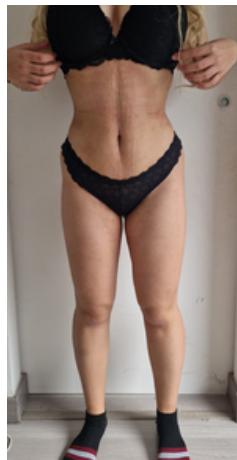
Antes



Depois



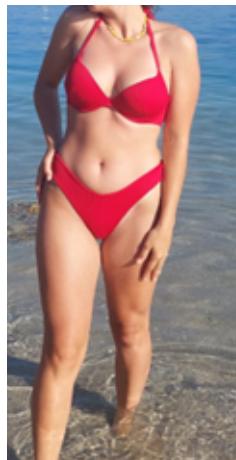
Antes



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 tão enriquecedora. Foram 2 meses incríveis com muitas 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 muita 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 a 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



Jessica Francisco

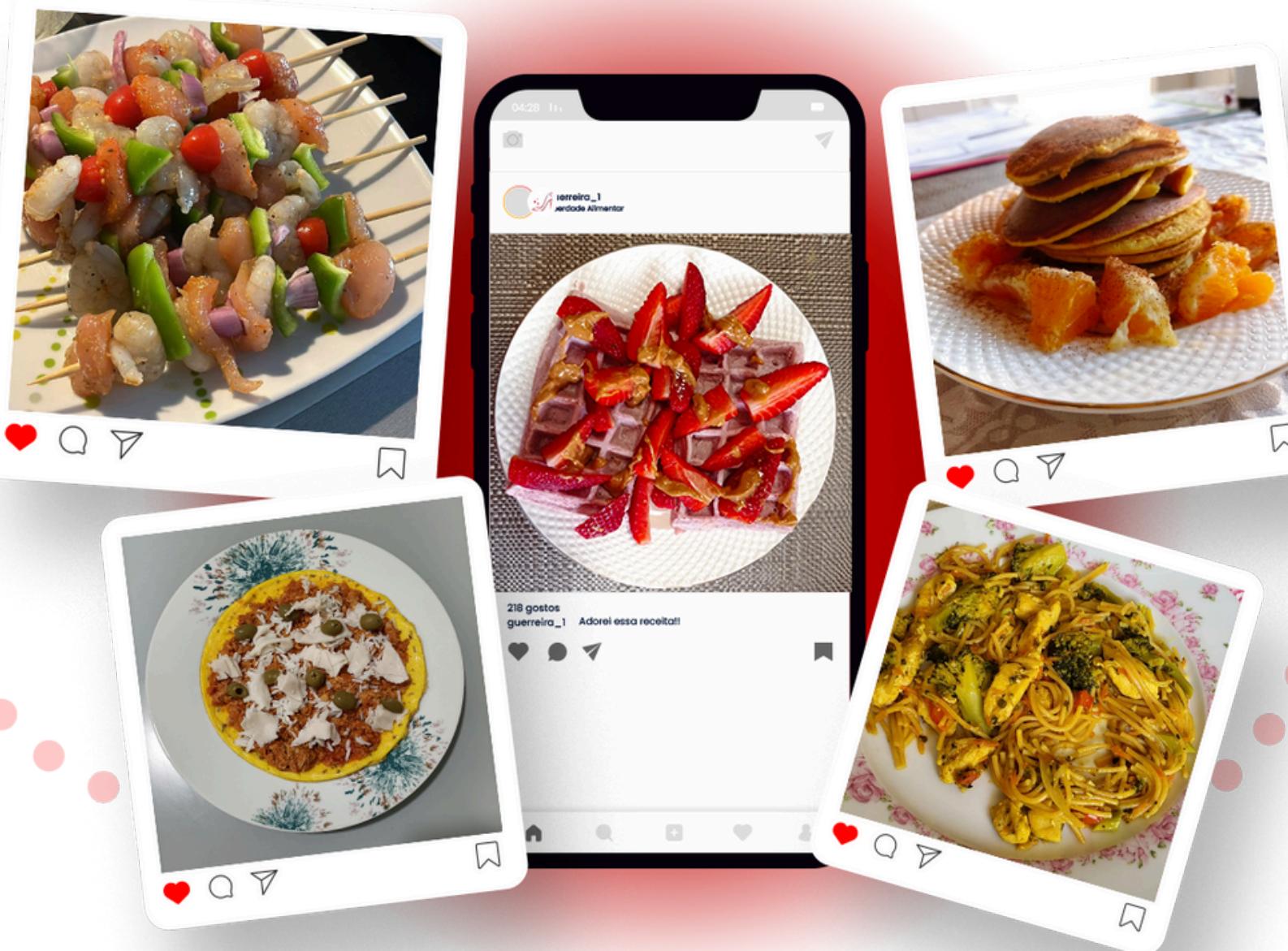
Adorei a surpresa, estes 2 meses passaram rápido demais, não devia valer. Quanto aos progressos, realmente cada vez dou mais valor a tudo 'menos' o peso. Já não tenho dores de costas e afins, brinco com os pequenos na boa e com os 2 ao colo (um pouco mais de 20kg), tiro tempo para mim e voltei a lutar 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 não se come nada mal ca em casa' em tom irônico porque as refeições tem sido deliciosas. Obrigada mais uma vez a toda a equipa Victus, todos contribuiram para mudar a minha vida. 😊

7 sem Gosto Responder Editar



AINDA ACHAS QUE TENS DE PASSAR FOME?

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



# Torna-te também um CASO DE SUCESSO



[Descobre como aqui!](#)



# *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)