



# EMAGRECCIMENTO CORPO SAUDÁVEL

---

POR STEFANI MARQUES

NUTRICIONISTA

---

# INTRODUÇÃO

Seja bem-vinda ao Emagrecimento Corpo Saudável! Este é um material desenvolvido com um intuito de passar a você uma "degustação" de novos hábitos alimentares, de uma maneira leve e sem mudanças bruscas.

A ideia é de que você modifique seus hábitos alimentares aos poucos e contagie quem está por perto também. Incluído neste material, também tem 7 desafios simples e também um pequeno plano alimentar. Esses desafios são baseados nos princípios da Nutrição Funcional, que funcionam e são eficazes tanto para a saúde e, de quebra no emagrecimento.

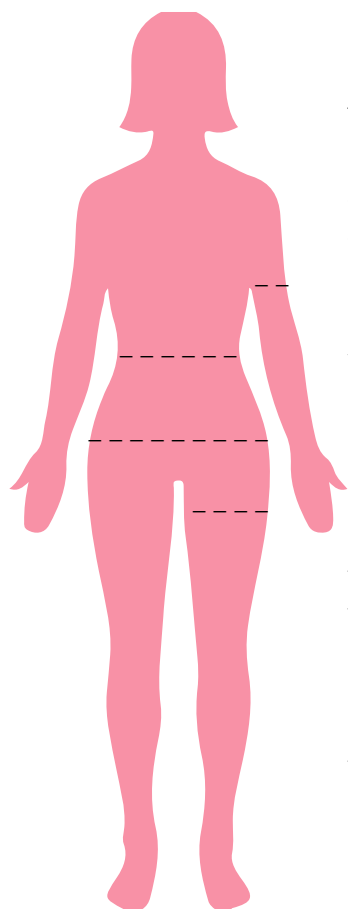
Meu objetivo aqui também é mostrar para você que é possível sim aos pouquinhos conseguir mudanças no seu comportamento alimentar, desafiando-se a cada dia. E que você deve continuar os desafios não somente no dia do desafio, mas aplicar eles no seu dia a dia, você verá que todos os desafios são simples, (o simples que funciona), mas acredite, MUITAS MAS MUITAS pessoas não tem sucesso no emagrecimento porque não sabem fazer o básico, o simples, que é a base de tudo!

Faça os desafios, monte seus pratos e me marque nos posts @nutri\_stefanimarques, vou gostar muito de ver você no caminho para uma vida mais saudável.

Abraço da Nutri!

Obs: Este material não substitui uma consulta com seu médico ou nutricionista.

# MEDIDAS E FOTOS



Tire uma foto no primeiro e último dia (de frente, de lado e de costas) e tire as medidas, para que você possa analisar seus resultados de maneira eficaz, segue o exemplo ao lado de como tirar as medidas. Fotos e medidas são muito importantes no processo de emagrecimento, pois muitas vezes (devido a vários fatores) nem sempre os resultados poderão ser vistos em um número de balança, por isso a importância das fotos e medidas. Para facilitar, preencha seus dados na tabela abaixo.

Dica: Pesar ao acordar e depois de ter feito as necessidades.

EVOLUÇÃO					
	PESO	BRAÇO	CINTURA	QUADRIL	COXA
INÍCIO					
FINAL					



### DESAFIO 1

Beba água! Ao acordar, beber um copo de água, esprema um limão na água se preferir, beba também um copo de água antes das suas refeições (isto ajuda a saciar a fome). Beber água também evita retenção de líquidos.

**Dica:** Calcule 30ml de água para cada KG do seu peso, por exemplo: (30ml x 58kg = 1L e 740ml).



### DESAFIO 2

Comer 3 frutas de cores diferentes! Mamão, manga, abacaxi, pêsego, laranja, banana, pera, tomate, cereja, caqui, melancia, morango, ameixa, figo, uva, mirtilo, amora, gojiberry, abacate, kiwi, etc. **Dica:** consuma frutas no café da manhã ou como lanche da tarde (no lanche da tarde consuma a fruta com uma castanha-do-pará).



### DESAFIO 3

Faça no mínimo 30 minutos de exercício físico! **Dica:** durante seu almoço no trabalho, faça uma caminhada no quarteirão, se pega ônibus para o trabalho, se possível, desça um ponto antes e continue andando, são trocas simples que funcionam. Escolha um exercício que você esteja confortável em fazer.



### DESAFIO 4

Coma uma salada colorida! Pelo menos 3 cores diferentes. Escolha: alface, repolho roxo, agrião, rúcula, couve, couve flor, brócolis, almeirão, espinafre, escarola, mostarda, cenoura, beterraba, pepino, rabanete, abóbora, chuchu, aspargos, pimentão. Consuma crus ou cozidos. **Dica:** evite molhos, use azeite-extra virgem, limão e uma pitada de sal.



### DESAFIO 5

Sem açúcar! Isso mesmo! Nosso paladar acostuma com aquilo que nós mais comemos, se você utiliza muito açúcar, mais açúcar você vai querer, e açúcar vicia. **Dica:** se você toma o seu cafézinho com 3 pedrinhas de açúcar, tente diminuir para 2, depois para 1. Vá retirando o açúcar gradualmente, para não ter um impacto tão grande.



### DESAFIO 6

Beber um suco verde! Preferível pela manhã. A receita? Você que manda na variedade, máximo 3-4 itens. **Dica:** Aqui vai algumas dicas do que usar: pepino, maçã verde, salsa, hortelã, gengibre, folhas de couve, limão, espinafre, salsaão, e também gelo, pra ficar bem geladinho! O segredo é usar mais vegetais do que frutas.



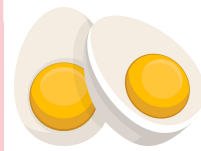
### DESAFIO 7

Melhore sua refeição noturna! Na hora de montar o prato, pense bem em como irá compô-lo, fuja dos carboidratos simples, como pão, macarrão e arroz branco. Escolha alimentos integrais e não abra mão de verduras e legumes. **Dica:** se preferir um lanche, consuma iogurtes naturais, frutas com mix de fibras ou castanhas.



### DESAFIO 8

Evite temperos industrializados! Use e abuse das ervas frescas ou secas e das especiarias. Certos alimentos tem propriedades anti-inflamatórias. **Dica:** Ervas e especiarias contêm uma ampla gama de vitaminas essenciais, minerais e antioxidantes que podem ajudar você no conteúdo nutricional de suas refeições.



### DESAFIO 9

Coma ovo! Quantas pessoas não se beneficiam do ovo, além de ser barato é muito nutritivo, e um dos alimentos mais completos, e por favor, consuma com a gema. Pode ser preparado de inumeras formas, frito na água, cozido, mexido, assados, voce escolhe! **Dica:** consuma pela manhã, com uma fatia de pão integral ou com queijo fresco.



### DESAFIO 10

Coma chocolate amargo! Atenção deve ser no mínimo 70% cacau. O chocolate tem muitos benefícios, além de ser saboroso, é rico em antioxidantes. Ta mas não gosto de gosto amargo, treine seu paladar. **Dica:** quebre um quadradinho de chocolate e coloque na boca, não morda, deixe o chocolate derreter, desguste o chocolate.



### DESAFIO 11

Beba chá termogênico! Eles ajudam na perda de gordura por terem propriedades termogênicas, mas calma, eles não fazem milagres tá! Experimente chá de gengibre, de canela, chá de hibisco ou chá verde. **Dica:** não utilizar o chá verde em excesso.



### DESAFIO 12

Coma pipoca! 2 copos é suficiente, ela é antioxidante e proporciona saciedade, cheia de fibras e ótima para o funcionamento intestinal. **Dica:** não use muito sal e nem temperos prontos. Não compre a de saquinho de microondas! Faça você mesmo usando a panela com pouco óleo de coco ou azeite, ou a pipoqueira mesmo se tiver.

# PLANO ALIMENTAR

REFEIÇÕES	OPÇÃO 1	OPÇÃO 2
CAFÉ DA MANHÃ	1 omelete com 2 ovos + 1 fatia de presunto + 1 mão cheia de espinafre OU 3 tomates cereja	1 potinho pequeno de iogurte natural + 1 colher (sopa) de mel + 1 fatia de pão integral com 1 fatia de queijo muçarela
ALMOÇO	1 filé de peito de frango + 2 batatas pequenas (cozida) + salada de folhas verde + 1 tomate pequeno	1 filé de salmão + 3 colheres (sopa) de arroz integral + ½ pimentão + 1 cenoura salteados com 1 colher (sopa) de azeite + salada de folhas verde
LANCHE	Suco verde 200ml de água OU água de coco + 1 folha de couve + ½ limão + ½ pepino + 1 colher (sopa) de chia	1 fatia de melancia + ½ limão espremido encima + folhinhas de hortelã (opcional)
JANTAR	1 filé de carne + ½ cebola + 1 abobrinha pequena refogada + salada de folhas verde	Mini pizza de beringela low carb lâminas de beringela + molho de tomate + atum + queijo

# LISTA DE COMPRAS

## OPÇÃO 1

- Ovo
- Presunto
- Espinafre
- Tomate cereja
- Frango
- Batata
- Folhas verde
- Tomate
- Água de coco
- Couve
- Limão
- Pepino
- Chia
- Carne
- Cebola
- Abobrinha

## OPÇÃO 2

- Iogurte natural
- Mel
- Pão integral
- Queijo muçarela
- Salmão
- Arroz integral
- Pimentão
- Cenoura
- Folhas verde
- Melancia
- Limão
- Hortelã
- Beringela
- Molho de tomate
- Atum
- Queijo