

— Guia da —

# Alimentação Saudável



AUTORIDADE  
FITNESS

e Marcele Policarpo





# INDEX

COMO EMAGRECER DE FORMA SAUDÁVEL?.....	03
PRIMEIRAS DICAS PRÁTICAS.....	06
MUDANDO SEUS HÁBITOS.....	10
MUDANDO SEUS HÁBITOS ALIMENTARES.....	12
ESTRATÉGIAS PARA A DIMINUIÇÃO DA GORDURA CORPORAL.....	24
ESTRATÉGIAS PARA A REDUÇÃO DA FLACIDEZ.....	28
ALIMENTOS SELECIONADOS.....	31
MENSAGEM FINAL.....	43





# COMO EMAGRECER DE FORMA SAUDÁVEL?

Neste módulo vamos te dar orientações nutricionais para auxiliar na queima de gordura corporal e na perda de peso.

Tudo foi preparado com princípios muito simples: ingerindo menos calorias do que você queima, com uma dieta rica em nutrientes e receitas com baixo índice glicêmico e claro, associando este módulo de nutrição com nossos exercícios, você vai acelerar mais ainda seus resultados.



Mas antes, é importante que você entenda o básico sobre a energia no nosso corpo. Porque os macronutrientes: carboidrato, gordura e proteína nada mais são do que fontes de energia para o organismo.

Quando falamos em emagrecer, falamos basicamente em queimar gordura. Para isso, precisamos fazer com que o organismo gaste a gordura que está armazenada.





Para começar, vamos falar sobre os carboidratos. Alimentos ricos em carboidratos são pães, cereais, arroz, macarrão, batata e, também, doces.

Eles constituem a principal fonte de energia para os seres humanos. Os carboidratos tem função de energia imediata para as células do corpo (glicose) e reserva de energia (glicogênio).

E o que não é usado é transformado em gordura e armazenado no tecido adiposo.

Mas como realmente funciona a queima de gordura no organismo, já que este é um dos maiores objetivos da perda de peso?

Você só vai começar a queimar gordura quando os níveis de glicose e insulina no seu corpo estiverem mais baixos. Isto acontece porque seu corpo vai sempre priorizar os carboidratos como fonte de energia, e não a gordura. Por isso é preciso se

dedicar para se livrar das gordurinhas localizadas e perder peso.

Mas a boa notícia é que com a alimentação e rotina de exercícios que nós preparamos, você consegue fazer com que seu corpo trabalhe a seu favor, queimando a gordura em excesso de um jeito natural e em equilíbrio.

**Você vai continuar consumindo carboidratos, mas irá compreender como se alimentar de um jeito inteligente e equilibrado.**

Até porque os carboidratos são necessários para o processo de queima da gordura, porque eles fazem parte de um processo chamado de oxidação energética. A diferença é que através de estratégias nutricionais, nós vamos utilizar quantidades suficientes de carboidratos do bem para conseguirmos resultados surpreendentes.







— 📋 —

# PRIMEIRAS DICAS PRÁTICAS

Para darmos início à sua mudança de hábitos alimentares e principalmente à sua mudança de vida, **vamos começar com orientações nutricionais importantes:**



- 1 Nas principais refeições, **inicie sempre pela salada**. Por causa das fibras existentes nos vegetais, você vai se sentir saciado mais rapidamente, ingerindo menos calorias a cada refeição.
- 2 Utilize **ervas e temperos naturais para temperar a comida** (louro, alecrim, páprica, sálvia, mangerona, coentro, tomilho, pimenta, alho, tempero verde, mostarda, orégano, canela em pó, cominho, noz-moscada). Os temperos além de conterem substâncias benéficas para a sua saúde, irão te ajudar a preparar comidas mais temperadas com menos necessidade de usar sal.
- 3 **Se você não tem o hábito de ingerir água, desenvolva este hábito**. É muito fácil: tenha uma garrafinha sempre à mão e cole adesivos com os horários para você lembrar de beber água. Vale também colocar despertador para te ajudar a lembrar, até você adquirir este hábito saudável de beber água durante o dia. Além de ajudar o organismo a eliminar toxinas, a hidratação é de total importância para a aparência da pele e de suas propriedades físicas.





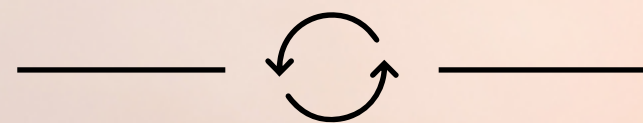
- 4 Coma devagar! Fazer suas refeições com calma, mastigando bem os alimentos, faz com que seu cérebro consiga dizer para seu corpo quando você está satisfeito. Faça suas refeições em lugares calmos e evite comer em frente à televisão, enquanto estiver mexendo no celular, trabalhando ou dirigindo. Assim você acaba comendo menos.
- 5 Não se recompense comendo! Saiba lidar com as situações do dia a dia sem “descontar” na comida. Normalmente isso ocorre quando se está passando por um momento de estresse e ansiedade. Essas situações levam algumas pessoas a ingerir mais doces e outras comidas altamente calóricas.  
*Portanto, busque saídas para aliviar o estresse, como por exemplo: ouvir música, praticar yoga, corrida, caminhada, musculação, lutas... E então, quando estiver tranquilo, faça a sua refeição.*



- 6** Para se manter alinhado com seu objetivo no ambiente de trabalho ou estudo, programe no dia anterior as suas refeições para o dia todo, leve-as em potinhos e deixe-as bem acondicionadas. Assim você vai consumir os alimentos certos, na quantidade exata para que seus objetivos sejam atingidos rapidamente.
- 7** Diminua ao máximo o consumo de bebidas alcoólicas. Cada 1g de álcool contém 7kcal.
- 8** Não perca a sua vida social! Podemos sim nos alimentar de uma maneira saudável e focada nos nossos objetivos sem deixar de sair para almoçar ou jantar com amigos ou familiares. Muitos lugares oferecem alternativas mais saudáveis. Dê preferência para os pratos com vegetais, carnes magras e carboidratos integrais.







# MUDANDO SEUS HÁBITOS

Se você continuar fazendo o  
que sempre fez, continuará  
a obter o resultado que  
sempre obteve.





Embora as pessoas tenham suas metas, como emagrecer, nem todas desejam verdadeiramente alcançá-las, mesmo com todos os ganhos e toda glória que isso pode implicar. São as crenças limitantes negando o desejo de obter a mudança.

**Se o indivíduo acredita que pode fazer, que realmente é capaz de fazer, ele faz.** E se acredita que não é capaz de fazer, forma-se uma crença limitante que o impede de realizar o objetivo.

Quando entendemos que cada um tem a sua história de vida e que não são os eventos em si que os afetam, mas a percepção de cada um sobre eles, conseguimos reconhecer e superar desventuras, tomando ciência de que não existe fracasso, apenas aprendizado.

Fracasso é um estado de espírito, sucesso é um estado de ação! E a partir de hoje, nós iremos agir! Agir em direção ao sucesso, agir em direção ao tão almejado objetivo!





# MUDANDO SEUS HÁBITOS ALIMENTARES



Precisamos promover a mudança de hábitos alimentares e a mudança na sua vida! As mudanças ocorrem dia após dia. Um maratonista não começa correndo quilômetros no primeiro dia de treino. No primeiro dia corre uma distância menor, no outro dia um pouco mais, até que depois de algum tempo, o corpo começa a se adaptar e ele conseguirá correr os quilômetros que precisa.

Assim como o maratonista, a mudança de hábitos alimentares também deverá ser gradual, vencendo dia após dia.

Para isso, precisamos definir as prioridades que de fato são mais importantes em nossas vidas. Pois assim, aplicaremos o melhor de nossa força de vontade nessas mudanças. **Vamos focar em uma mudança alimentar por dia.**

*Se você definir mais de uma meta diária, poderá até ter êxito durante algum período, mas isso não se sustentará por muito tempo.*

**Ao final de cada dia, declare uma ação que você se compromete a realizar no dia de amanhã. Uma mudança alimentar por vez!** Todos os dias deverão ter mudanças diferentes. Faça pelo menos 66 dias de pequenas mudanças na sua rotina alimentar, como por exemplo: “amanhã irei consumir mais água”; “amanhã consumirei mais vegetais”; “amanhã consumirei mais fibras”...

Outro hábito que você poderá desenvolver nesses 66 dias, é escrever um diário alimentar. Anote logo após se alimentar, tudo o que consumir. Coma a refeição e anote detalhadamente tudo o que consumiu (todos os alimentos com quantidades e horários). Anote tudo! Assim você prestará mais atenção no que está consumindo e evitará ingerir alimentos considerados não saudáveis.

Você deve estar se perguntando: **mas por que 66 dias? Estudos demonstram que levamos cerca de 66 dias para reprogramar o cérebro e transformar um novo objetivo ou atividade em algo automático.** Isso significa que passados os 66 dias de mudanças na sua alimentação, você terá reprogramado o seu cérebro e estará com novos hábitos alimentares, hábitos muito mais saudáveis.



# FUNCIÓNAMENTO INTESTINAL

Para que tenhamos uma saúde adequada, precisamos que o nosso funcionamento intestinal esteja adequado, pois é no intestino que absorvemos a maior parte de nutrientes.

Uma dieta pobre em fibras e líquidos pode estar associada à constipação intestinal. Deve-se dar muita atenção a essa alteração intestinal, já que ela influencia de maneira negativa na absorção de nutrientes.



**Uma alimentação imprópria, com consumo em excesso de alimentos ricos em gorduras ruins, carboidratos simples, pobre em vitaminas, minerais e fibras, pode ser a causa de constipação, além de diarreia e de outras disfunções intestinais.**

Como podemos **facilitar**  
uma excreção adequada?

***Mantendo uma hidratação e  
ingestão de fibras adequada!***

Para uma hidratação adequada:

**Você não deverá consumir refrigerantes,** águas gaseificadas, sucos artificiais e de caixinha, já que a quantidade de adoçantes presentes nos sucos artificiais e refrigerantes é grande. Alguns adoçantes, como o ciclamato e a sacarina têm níveis altos de sódio.



Além disso, o ideal é sempre pensar nos benefícios que os alimentos irão proporcionar ao nosso organismo. Por exemplo, sucos naturais contêm nutrientes e fibras, o que não acontece com a maioria dos sucos em pó.

Consumir sucos de frutas naturais em excesso também não te auxiliará no emagrecimento! Alguns podem ser bastante calóricos e apresentarem alto índice glicêmico. Prefira consumir a fruta inteira e não o suco, porque desta maneira você ingere as fibras presentes na fruta.

Caso queira consumir suco de fruta, o ideal são sucos ricos em fibras e aqueles combinados aos vegetais, como por exemplo, o suco verde. E como sucos de fruta já possuem açúcar natural das frutas, não adicione açúcar.



voce <sup>👑</sup> deverá ingerir  
preferencialmente água  
pura e, como complemento,  
água aromatizada e chás;



## Água aromatizada de hortelã cítrico:



### Ingredientes:

- 01 litro de água mineral;
- 03 Ramos de hortelã;
- Casca de 01 limão;
- 03 unidades de anis estrelado.

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, deixe descansar na geladeira por uma hora.

## Água aromatizada de gengibre refrescante:



### Ingredientes:

- 400ml de água mineral;
- 01 ramo macerado de hortelã;
- 02 fatias maceradas de gengibre;
- Suco de 02 limões;

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e adicione bastante gelo.



## Chá de gengibre

É um ótimo aliado na redução de gordura corporal por ser conhecido como um dos mais potentes termogênicos naturais, justamente, por elevar a temperatura corporal e fazer com que o organismo gaste mais energia. Isso acelera o metabolismo e a queima de gordura.

Contraindicado o consumo de chá de gengibre para pessoas com cardiopatias, úlcera, hemofilia e hipertireoidismo. Gestantes, também, devem evitar o consumo de chá de gengibre.

### Preparando o chá de gengibre:

Adicione 03 rodelas de gengibre em água em um recipiente fechado e deixe ferver por 10 minutos;





## Chá verde

Os principais polifenóis do chá verde são os flavonoides. Esses polifenóis são compostos antioxidantes potentes. Além disso, o chá verde reduz gordura corporal (ocasionada pela inibição da adipogênese e pela indução da apoptose em adipócitos maduros).

Contraindicado o consumo de chá verde em pessoas que possuam gastrite, ansiedade, insônia, taquicardia e aumento da pressão arterial sistólica.

### Preparando o chá verde:

Adicione água fervente sobre as ervas trituradas, mantenha em um recipiente fechado por 05 a 10 minutos;





## Receita de Suco verde

### Ingredientes:

- 1/2 folha de couve;
- 1/2 kiwi;
- Suco de 01 limão;
- 01 copo (200ml) de água de coco;

### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes, beba em seguida.

Para promovermos o emagrecimento, precisamos controlar a ansiedade! A redução da ansiedade contribui indiretamente para o emagrecimento, já que muitas pessoas quando estão ansiosas aumentam em muito o seu consumo alimentar, principalmente em doces e comidas com alta carga glicêmica como pães brancos e bolos com farinha branca, por exemplo.

A ansiedade atrapalha na escolha dos alimentos e na resistência para a redução do peso corporal.





## Receita de Suco anti ansiedade

### Ingredientes:

- 01 maço de couve-manteiga médio (sem talo);
- 01 col. (chá) de mel;
- 01 col. (sopa) de gérmen de trigo;
- Polpa de 01 maracujá;
- 01 xícara (150ml) de chá de Melissa preparado.

### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

### Componentes do suco:

Maracujá (*Passiflora incarnata*): O extrato de maracujá é eficaz no controle de desordem de ansiedade generalizada.

Melissa (*Melissa officinalis*): Usada como calmante e refrescante, ajuda a relaxar, combatendo a ansiedade, insônia e agitação; digestiva, age contra enxaqueca e tensão nervosa.





— — — — —

# ESTRATÉGIAS PARA A DIMINUIÇÃO DA GORDURA CORPORAL





Evite alimentos de alto índice glicêmico, como doces, pães brancos e bolos que falamos anteriormente. Índice glicêmico é basicamente a velocidade com que o alimento se torna glicose, a energia disponível para o nosso corpo.

Este tipo de alimento contribui para o inchaço e o acúmulo de gordura abdominal. Isto acontece porque eles causam picos de insulina, fazendo com que o corpo responda a esta bomba de energia acumulando o que não foi utilizado em forma de gordura.

**Além disso, alimentos com alto índice glicêmico dão menos sensação de saciedade do que grãos integrais, por exemplo.**

Em outras palavras, quando você come um prato de batata frita (alto índice glicêmico), você vai sentir fome mais rápido do que se comer um prato com porções adequadas de arroz integral, salada e um frango grelhado (baixa carga glicêmica).

Além disso, seu corpo vai acumular a energia extra da batata frita em forma de gordura, diferentemente do prato com baixa carga glicêmica.

**Exemplos de alimentos de alto índice glicêmico: Doces, pães, biscoitos recheados, alimentos produzidos com farinha branca e muito açucarados.**



# NUTRIENTES PARA A REDUÇÃO DE GORDURA CORPORAL

## Fontes alimentares de ômega-3:

Chia, linhaça, nozes, peixes de água fria.



## Ômega-3:

Estudos em humanos e em ratos demonstram que o Ômega-3 auxilia na redução de gordura corporal e está ligado à queima de gordura e supressão no apetite.

Esse ácido graxo facilita a conversão da glicose em energia, impede a formação de novos estoques de gordura, geralmente mais concentrados na barriga.







### **Fibras:**

Ingestão de fibras adequada: Consumo de frutas (não exagere nas porções), verduras, cereais (de 25 a 30g de fibras por dia);

As fibras contribuem para uma menor ingestão alimentar por meio de vários mecanismos que auxiliam no aumento da saciedade.

Tal função deve-se à necessidade de maior mastigação, que aumenta, desse modo, os estímulos salivares e a liberação de ácidos estomacais e retarda o esvaziamento do estômago após as refeições, mantendo a saciedade por mais tempo.

Uma ingestão adequada de fibras leva a uma redução da glicemia após o consumo de alimentos e estimula a queima de gordura. Quando em falta, pode ser causador de constipação intestinal.







—  —

# ESTRATÉGIAS PARA A REDUÇÃO DA FLACIDEZ



O que garante uma pele bonita e tonificada é um complexo de proteínas fibrosas, como colágeno e elastina que se organizam formando uma rede, que dá estrutura à pele.

Com o passar dos anos, o componente fundamental do tecido colágeno (o que garante a estrutura e elasticidade da pele) se torna gradualmente mais rígido. Outro componente do mesmo tecido, a elastina, também, vai perdendo a sua elasticidade natural com o passar do tempo.

Com a falta de cuidado e com o passar do tempo, a gordura presente no seu corpo tende a ficar com uma aparência menos uniforme e “lisinha”. E isto é causado pela progressiva perda da atividade do colágeno e elastina.

**Por esses motivos é muito importante que você cuide da saúde da sua pele e uma das formas de fazer isso é através de uma alimentação saudável e balanceada.**

Agora vamos ver o que podemos fazer para reduzir a flacidez da sua pele através da ingestão de alimentos funcionais.



# NUTRIENTES PARA A REDUÇÃO DE FLACIDEZ DÉRMICA:

Os nutrientes visam melhorar a hidratação e estimular a síntese de proteínas fibrosas na pele.

## Cobre:

A formação de tecido conjuntivo é dependente de cobre. A deficiência de cobre gera um comprometimento na síntese de colágeno.

### Fontes alimentares:

Castanha do Pará, avelã e amêndoa;



## Zinco:

O zinco é um micronutriente essencial na síntese de colágeno e elastina.

Fontes alimentares: Frango, carne vermelha, castanhas.

### Vitamina C:

A vitamina C atua como antioxidante.

### Fontes alimentares:

Brócolis, pimentão, couve, tomate, frutas cítricas.



## Manganês:

O manganês atua como cofator para a síntese de colágeno.

### Fontes alimentares:

Farelo de aveia, arroz, semente de abóbora e linhaça;







# ALIMENTOS SELECIONADOS

Agora que você já sabe a importância de ter uma alimentação natural e balanceada para perder peso e ter mais saúde, preparamos para você uma lista variada de opções de alimentos para você começar a ter ganhos em estética e em saúde rapidamente.





## Opções de carboidratos no café da manhã:



Chia;



Aveia;



Amaranto;



Linhaça;



Aipim;



Batata doce;



Arroz integral;



Inhame;



## Opções de frutas:



Mamão;



Melão;



Melancia;



Banana;



Manga;



Maçã;



Pera;



Goiaba;



Limão;



Pêssego;



Kiwi;



Ameixa;



Uva;



Abacate;



Mirtilo;



Morango;



Abacaxi;



As oleaginosas proporcionam diversos benefícios para a saúde. São fontes alimentares de gorduras boas: monoinsaturadas e poliinsaturadas. As gorduras boas têm como benefício à saúde efeito anti-inflamatório, diminuição de risco para desenvolver doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes.

**Opções de oleaginosas:**



Castanha do Pará;



Amêndoas.



Nozes;



Inicie a sua refeição com um prato de salada! Quanto mais colorido, melhor! A celulose dos vegetais não é absorvida pelo organismo humano porque não possuímos enzimas que conseguem digeri-las, e isso é benéfico para nossa saúde.

Estas fibras são importantes para formar o bolo fecal e melhorar o funcionamento intestinal.

As melhores fontes alimentares de celulose são as hortaliças frescas.

### Opções de Hortalças:



Acelga;



Agrião;



Aipo;



Alface;



Alho-poró;



Almeirão;



Aspargo;



Chicória;



Couve;



Couve de Bruxelas;



Escarola;



Espinafre;





Folha de  
beterraba;



Folha de  
mostarda;



Jiló;



Mostarda;



Nabo;



Pepino;



Rabanete;



Repolho;



Radite;



Rúcula;



Salsa;



Salsão;



Abóbora;



Berinjela;



Pimentão;



Beterraba;



Brócolis;



Broto de feijão;



Couve-flor;



Moranga;



Palmito;



Quiabo;



Vagem;



Tomate;




Legumes e verduras in natura são ótimos por serem ricos em fibras, mas os legumes em conserva acabam tendo grande quantidade de sódio, podendo ser prejudiciais à saúde. Portanto, **prefira os legumes in natura.**

Consumir salada é super saudável, mas o ideal é evitar molhos prontos e industrializados na salada, pois eles contêm grandes quantidades de conservantes, gordura, sódio e até açúcar em excesso.







# Alternativas para temperar a salada:

Azeite de oliva: Rico em ácido oleico tem como principal benefício diminuir LDL, o colesterol ruim e aumentar HDL, o colesterol bom.

Ervas e temperos naturais: alecrim, páprica, sálvia, manjerona, coentro, tomilho, pimenta, tempero verde, grão de mostarda, orégano, cominho.

Você pode temperar também com: Alho e cebola, pois são ricos em substâncias antioxidantes, em especial alicina e quercetina, que ajudam a bloquear as inflamações no organismo.



### Opções de proteínas:



Peixes;



Frango;



Claras;



Carne bovina magra  
*(não exagere nas quantidades);*

### Opções para os ovolactovegetarianos:



Ricota;



Claras;



Hambúrguer de grão-de-bico e quinoa;



Faláfel;



## Formas de preparo das proteínas:

*Você poderá grelhar, assar ou cozinhar.*

Diminua o sal das preparações dos alimentos, por mais que o sal seja um dos temperos que mais realçam o sabor, ele é rico em sódio.

Quando consumido em excesso, o sal contribui para a retenção de líquidos e para o surgimento de doenças como a hipertensão. O consumo de sódio no dia, segundo a OMS, não pode passar de 2mg, o mesmo que duas colheres de café de sal.

***Para diminuir o consumo de sal, uma excelente estratégia é acrescentar ervas naturais*** (alecrim, páprica, sálvia, mangerona, coentro, tomilho, pimenta, alho, tempero verde, grão de mostarda, orégano, cominho) **e limão para temperar as proteínas.**





**Opções de carboidratos no almoço:**



Aipim;



Inhame;



Arroz integral;



Batata doce;

**EVITE CONSUMIR MAIS  
DE UM TIPO DE CARBOIDRATO  
POR REFEIÇÃO.**

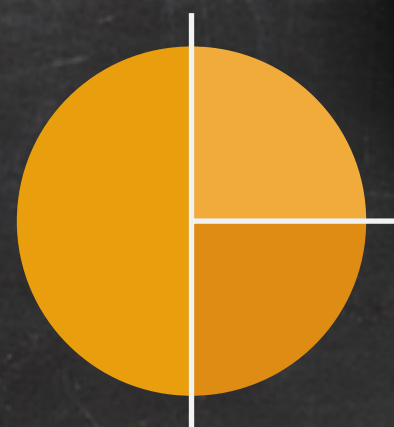


Exemplo de  
como montar  
seu prato

Hortaliças

Proteínas

Carboidratos





# MENSAGEM FINAL

Mudar hábitos de uma vida inteira, não é tarefa fácil. Uma mudança em 100% da sua vida não vai acontecer do dia para a noite. Nós precisamos dar um passo de cada vez, mas o mais importante é dar o passo na direção certa! Na direção rumo ao sucesso, rumo ao seu objetivo!

A maior parte das pessoas não consegue emagrecer ou manter hábitos alimentares saudáveis por muito tempo porque provavelmente, não tenha parado para pensar em um propósito para atingir esse objetivo.

Quero que reflita sobre o propósito da mudança de sua vida.

Quero que reflita, também, aonde você quer chegar? Quais objetivos você quer atingir? Quando você deve ou precisa atingir esse objetivo?

Assim que estipular o seu objetivo e propósito de vida, quero que anote em um lugar que possa enxergá-los todos os dias. Pois isso te manterá motivado mesmo nos dias que não quiser treinar ou se alimentar adequadamente.



Assim que estipular o seu objetivo e propósito de vida, quero que anote em um lugar que possa enxergá-los todos os dias. Pois isso te manterá motivado mesmo nos dias que não quiser treinar ou se alimentar adequadamente.

Agora que você tem todas as ferramentas para a sua mudança de vida, quero que reflita e responda para si mesmo: o quanto você está comprometido com a mudança de sua vida? O que você pode fazer hoje para chegar mais próximo do seu objetivo amanhã? Como você vai colocar isso em prática?

Quero que mensure, numa escala de 0 a 10, o quanto você acredita que as mudanças que fará a partir de hoje contribuirão para dar um passo mais próximo do seu objetivo amanhã?

**“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos diariamente.”**

*Robert Collier*



Este informativo visa guiar práticas de hábitos saudáveis e não exclui o acompanhamento nutricional. Somente o nutricionista conseguirá indicar porções individualizadas e calcular uma dieta personalizada para cada indivíduo de acordo com suas particularidades.







AUTORIDADE  
**FITNESS**.com