

vida
FLEX

e-book de **REFS. LIVRES**

Com **fast-foods, self-service, bebidas alcoólicas, E MUITO MAIS!**



- 01** **TOME ÁGUA DURANTE E DEPOIS DE BEBER.**
- 02** **COMA FONTES DE CARBOIDRATO JUNTO COM A BEBIDA:**
álcool diminui a glicose no sangue.
- 03** **EVITE CONSUMIR MUITAS FONTES DE GORDURA** (amendoins, carnes gordurosas, etc): são mais calóricas e pode prejudicar seus resultados.
- 04** **CONSUMA PROTEÍNAS DEPOIS:** doses de whey protein, por exemplo, para conter os danos que o álcool faz na sua massa muscular.
- 05** **PREFIRA BEBIDAS MENOS CALÓRICAS COMO:** gin e tônica zero (sempre refrigerantes e bebidas zero calorias para acompanhar o álcool), vodka, cerveja, vinho e espumante
- 06** **EVITE BEBIDAS MAIS CALÓRICAS COMO:** corote, batidas com leite condensado e outras coisas e bebidas com refrigerante zero.

RODÍZIOS

- 01** **REFRIGERANTE SEMPRE ZERO. Ou água.**
- 02** **COMER ATÉ SACIAR**, não pense em dar prejuízo pro rodízio porque isso pode gerar prejuízo nos seus resultados
- 03** **PARA RODÍZIOS DE PIZZA**: consuma pizzas com menos gordura (4 queijos) e mais proteína e vegetais (frango, portuguesa, etc)
- 04** **PARA RODÍZIOS DE COMIDA JAPONESA**: evite comidas fritas, salmão cru e molho shoyu (muito sódio).
- 05** **PARA RODÍZIOS DE CHURRASCO**: consuma carnes mais magras, tire as gorduras extras laterais, abuse na salada, no arroz e no vinagrete.

FAST-FOODS

- 01** **REFRIGERANTE SEMPRE ZERO. Ou água.**
- 02** **HAMBÚGER MENOR, COM MAIS SALADA E MENOS GORDURA:** evite bacon, cheddar e priorize queijos mais brancos e mais salada.
- 03** **BATATA PEQUENA E SOBREMESA MENOR TAMBÉM.**

DOCERIA

- 01** **PREFIRA DOCES COM - GORDURA:** EVITE DOCES COM MUITO CHOCOLATE, por ex. E PRIORIZE DOCES COM DOCE DE LEITE/LEITE COND. (+ açúcar e - gordura = - kcal).
- 02** **BEBA ÁGUA JUNTO SEMPRE E CONSUMA PÓS-REFEIÇÃO COMPLETA.**

- 01** ENCHA **METADE DO PRATO DE SALADA E EVITE MOLHOS GORDUROSOS.**
- 02** **PREFIRA CARNES MAGRAS:** frango grelhado, peixes magros, carne de patinho, etc
- 03** **EVITE CONSUMIR MUITAS MASSAS E FRITURAS.**
- 04** **DE SOBREMESA: FRUTAS E/OU DOCES COM - GORDURA.**
- 05** **REFRIGERANTE ZERO SEMPRE. Ou água.**
- 06** **E ADICIONE A GORDURA ADICIONAL NO APLICATIVO PARA ESTIMAR ESSA REFEIÇÃO.** Se não lembra como estimar, veja no PDF de pesagem de alimentos.

FESTAS DE ANIVERSÁRIO

- 01** **PREFIRA SALGADOS ASSADOS DO QUE FRITOS.**
- 02** **PREFIRA PIPOCA, SANDUÍCHES, MINI-HAMBÚGERS, ETC.**
- 03** **EVITE ALIMENTOS COM MUITA GORDURA:** coxinha, bolinha de queijo, cachorro quente, etc.
- 04** **DOCES:** **prefira brigadeiro e docinhos com - gordura**
- 05** **AUMENTE SEU NEAT E CORRA A FESTA INTEIRA, MESMO QUE NÃO SEJA MAIS CRIANÇA ;)**

vida
FLEX