

vida
FLEX

e-book de REFS. LIVRES

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



BEBIDAS ALCOÓLICAS

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-HAMBÚRGERS, 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