

vida  
**FLEX**

# *como fazer* **REFEIÇÕES LIVRES?**

Aprenda como usar a **FAZER REFS LIVRES** NA DIETA!



# ESTRATÉGIA CURTO-PRAZO

01

**Você deve planejar o seu dia de refeições mais do que nunca nesse dia.** Se você não se planeja diariamente (o que deveria fazer), nesse dia não pode deixar de fazê-lo. Isso é fundamental para a efetividade dessa estratégia.

02

**Ao se planejar, comece colocando a refeição mais calórica no aplicativo, estimandoa, se necessário.** Depois, encaixe o resto das refeições com as calorias e macronutrientes restantes.

03

**Abuse de fontes de fibra e proteínas.** Isso te dará mais saciedade durante o dia, já que consumirá menos calorias do que o habitual. Além disso, a maioria dessas refeições mais atípicas são pobres em proteína, então priorize bater ao máximo sua meta desse macronutriente.

04

**Não consuma fontes de gordura durante o dia.** A gordura é o macronutriente mais calórico e o mais abundante em refeições livres, então, a fim de economizar suas calorias, diminua ao máximo o consumo deste macronutriente.

05

**Beba bastante água para já ajudar na retenção,** tanto no dia da refeição livre, quanto no dia posterior.

06

**Se possível, faça exercícios nesse dia.** Treine e faça cardio normalmente, por exemplo. Isso ajudará muito a manter-se dentro do seu déficit calórico.

# ESTRATÉGIA LONGO-PRAZO

01

Se quiser fazer **toda semana, diminua de 100 a 150 kcal do seu primeiro corte no cutting, todos os dias**. Por exemplo: se você cortou 500 kcal da sua manutenção, corte de 600 a 650 kcal agora. No final da semana, sobrarão uma margem de 700 a 1050 kcal a mais para você consumir na sua refeição livre.

02

Se **não quiser fazer toda semana, apenas diminua as calorias desse jeito durante a semana que quiser** fazer a refeição livre.

03

Com essa margem de 700 a 1050 kcal a mais, **consuma as calorias normalmente durante o dia e faça mais uma refeição que tenha essas calorias**. Por exemplo: se você está consumindo 1400 kcal, ao diminuir mais para essa refeição livre, consuma essas 1400 kcal normalmente ao decorrer do seu dia. Quando chegar à noite, para fazer sua refeição livre, você pode consumir até 1050 kcal a mais, sem sair do seu déficit semanal e atrapalhar seus resultados.

04

“Então terei que contar as calorias dessa refeição?” Não, **você pode apenas estimar, quando for se planejar**. Por exemplo: ao planejar seu cardápio do dia, coloque mais ou menos o que vai comer nessa refeição e certifique-se que não ultrapassa o número de calorias estipulados. Quando chegar a hora, coma normalmente, sem culpa nem exagero, apenas aproveitando a sua flexibilidade.

## MANUTENÇÃO POR 1 DIA

Quando você come a mais em um dia e já pensa “ah, agora vou comer TUDO que vir pela frente, já estraguei a dieta”. Você não vai mais fazer isso, porque isso vai prejudicar muito mais seus resultados. **O quanto você exagera importa muito. Se você consome 1500kcal por dia e, durante um dia, consome a suas calorias de manutenção (200kcal), você ficará com uma média semanal consumindo 1571kcal. 71kcal não fará diferença nos seus resultados.**

*vida*  
**FLEX**