



**Cardápio Flexível – Coma  
de tudo e emagreça.**

# Cardápio Flexível

Os cardápios são genéricos, servem como inspiração.

Não possuem quantidade de macros individuais.





São exemplos de que é possível alcançar os seus objetivos de forma leve & prazerosa.

Contém opções de cardápios com diferentes calorias.

Os cardápios vão de 1200 a 3000 calorias.



# Como você pode utilizá-los?

A partir das calorias que você encontrou no site TDEE, você vai procurar o cardápio com calorias mais próximas.

- Ideal para ter noção de quantidades.



# Referências de todas as aulas:

- ARAGON, Alan. Flexible Dieting. Las Vegas: Victory Belt Publishing Inc, 2022. 351 p.
- Conlin LA, Aguilar DT, Rogers GE, Campbell BI. Flexible vs. rigid dieting in resistance-trained individuals seeking to optimize their physiques: a randomized controlled trial. J Int Soc Sports Nutr. Jun 29 2021;18(1):52. doi:10.1186/s12970-021-00452-2
- Miketinas DC, Bray GA, Beyl RA, Ryan DH, Sacks FM, Champagne CM. Fiber intake predicts weight loss and dietary adherence in adults consuming calorie-restricted diets: the POUNDS Lost (Preventing Overweight Using Novel Dietary Strategies) study. J Nutr. Oct 2019;149(10):1742-8. doi:10.1093/jn/nxz117
- van Wyk HJ, Davis RE, Davies JS. A critical review of low-carbohydrate diets in people with type 2 diabetes. Diabet Med. Feb 2016;33(2):148-57. doi:10.1111/dme.12964
- Westenhoefer J, Stunkard AJ, Pudel V. Validation of the flexible and rigid control dimensions of dietary restraint. Int J Eat Disord. Jul 1999; 26(1):53-64. doi:10.1002/(sici)1098-108x(199907)26:1<53:aid-eat7>3.0.co;2-n