



# PLANNER VIVER LEVE

Organize sua rotina, alimentação e emoções para ter sucesso no emagrecimento sustentado.

# Quem somos?

CLÍNICA  
*Lérite*



Meu nome é Marília, sou médica endocrinologista, (CRM: 6765/ RQE: 2515), com especialização pela USP-SP, extensão da Universidade de Harvard e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). Tenho formação em Entrevista Motivacional pelo Instituto Wainer Psicologia. Desde 2016 faço consultório dedicado quase que exclusivamente ao atendimento de pessoas que buscam o emagrecimento. E coleciono de dezenas de histórias lindas de emagrecer.



Meu nome é Ariadne, sou médica psiquiatra (CRM:7078/ RQE: 2542) pela UFCSPA (Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre), com especialização em Psicogeriatría pela USP-SP e em Dependência Química pela Unifesp. Trabalho com técnicas de terapia cognitivo comportamental para auxiliar pessoas na reversão de hábitos disfuncionais, modificar pensamentos automáticos e corrigir erros cognitivos e esquemas desadaptativos, gerando melhor controle das suas emoções. São estratégias que também apoiam as pessoas que buscam um emagrecimento consciente e sustentado.



Meu nome é Tatiana, sou nutricionista (CRN: 5465) formada pela UFRN, pós-graduada em nutrição esportiva funcional. Faço atendimentos clínicos desde 2013. Sou também idealizadora do projeto SPA at home e nutricionista do Sabor do Bem Natal.

*Juntas formamos o time da Clínica Lérite.*

# MOTIVE-SE DIARIAMENTE

PARA TER SUCESSO VOCÊ PRECISA SE MOTIVAR CONTINUAMENTE. PARA TANTO, LEMBRE-SE DAS RAZÕES PELAS QUAIS É TÃO IMPORTANTE EMAGRECER PARA VOCÊ.

## *Minha lista de vantagens*

COMECE PENSANDO EM TODAS AS RAZÕES PELA QUAL QUER EMAGRECER.

1	6	11	16
2	7	12	17
3	8	13	18
4	9	14	19
5	10	15	20

### DICA:

Depois de fazer a sua lista de vantagens, pegue cartões do tamanho de cartões de visita e escreva ou imprima uma vantagem em cada cartão. com esses cartões você pode ler diariamente (em silêncio ou em voz alta) para criar uma disposição positiva para o seu dia. Pense na importância que cada vantagem tem para você.

Tenha sempre em mãos os seus cartões. Faça cópias e os deixe acessíveis. algumas pessoas acham útil colocar a lista como proteção de tela do computador ou telefone, impressa na carteira, na geladeira, ou até mesmo anotá-las na agenda ou no celular. Ler e refletir sobre cada razão parece penetrar na nossa cabeça mais profundamente.

# MEUS HÁBITOS SAUDÁVEIS

COMECE ONDE VOCÊ ESTÁ, USE O QUE VOCÊ TEM E FAÇA O QUE PODE!

	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
<b>GRATIDÃO</b> 														
<b>ELOGIO</b> 														
<b>MEDITAÇÃO</b> 														
<b>HIGIENE DO SONO</b> 														
<b>COMER COM ATENÇÃO PLENA</b> 														
<b>CONTROLE EMOCIONAL</b> 														
<b>RESULTADO/DIA</b>														

COMO ME SENTI NESSA SEMANA:

COMO ME SENTI NESSA SEMANA:

# MEUS HÁBITOS SAUDÁVEIS

CLÍNICA  
*Lévite*

COMECE ONDE VOCÊ ESTÁ, USE O QUE VOCÊ TEM E FAÇA O QUE PODE!

	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
<b>ATIV. FÍSICA</b> 														
<b>ÁGUA</b> 														
<b>FRUTAS</b> 														
<b>SALADA</b> 														
<b>GORDURA BOA</b> 														
<b>FARINHA REFINADA</b> 														
<b>RESULTADO/DIA</b>														

COMO ME SENTI NESSA SEMANA:

COMO ME SENTI NESSA SEMANA:

# MEUS HÁBITOS SAUDÁVEIS

CLÍNICA  
*Lévite*

COMECE ONDE VOCÊ ESTÁ, USE O QUE VOCÊ TEM E FAÇA O QUE PODE!

*Aprenda aqui como preencher seu diário!*

## GRATIDÃO



Agradeça diariamente por bençãos, fatos positivos, conquistas. Tente fazer isso pela manhã para já iniciar o dia bem! Agradeça e marque 1 ponto no seu diário.

## ELOGIO



Se olhe no espelho, reconheça 3 qualidades suas, físicas ou não e faça um elogio para você! Enalteça o que você tem de bom. Marque 1 ponto no seu diário!

## MEDITAÇÃO



O ato de meditar ou mesmo orar faz você se conectar consigo. Se conseguiu fazer isso no dia de hoje, marque 1 ponto no seu diário. Dica de aplicativo para iniciantes: Insight Timer.

## HIGIENE DO SONO



Vá pra cama somente quando estiver com sono. Evite o celular, desligue a TV, deixe a iluminação e a temperatura confortáveis pra você. Evite café e chás diuréticos à noite. Se conseguiu, marque 1 ponto no seu diário.

## COMER COM ATENÇÃO PLENA



Acomode-se à mesa. Observe a comida. Sinta a textura do alimento. Mastigue várias vezes e não se distraia com o celular ou com a TV. Se conseguiu comer com atenção plena, marque 1 ponto no seu diário.

## CONTROLE EMOCIONAL



Tente lidar com as emoções de maneira a não envolver a comida. Identifique sentimentos que são gatilhos para furar sua dieta e distraia sua mente. Sempre que conseguir, marque 1 ponto no seu diário.

## ATIV. FÍSICA



A prática de atividade física é responsável por inúmeros benefícios ao organismo. Pratique aquela que te faz bem, que você gosta. Praticando, marque 1 ponto no seu diário.

## ÁGUA



A ingestão de água é essencial para saúde e principalmente emagrecimento. Consuma de 2 a 2,5L de água /dia. Chás e sucos não contam! Se conseguiu, marque 1 ponto no seu diário.

## FRUTAS



Como fontes de vitaminas e minerais, consuma 2 porções de fruta/dia. Opte pela fruta e não suco. Se conseguiu ingerir 2 porções de frutas no seu dia, marque 1 ponto no seu diário.

## SALADA



Garanta vitaminas, minerais, fibras e saciedade com a ingestão de salada, principalmente crua. Se conseguiu ingerir em 1 refeição, marque 1 ponto no seu diário.

## GORDURA BOA



Além de melhorar o colesterol bom, essas gorduras ajudam na saciedade e reduzem a vontade de doces. São gorduras boas: abacate, coco, azeite extravirgem e castanhas. Se conseguiu, marque 1 ponto no seu diário.

## FARINHA REFINADA



Encontradas no pão, macarrão, bolos, biscoitos, mesmo que diet, light ou fit são grandes responsáveis pelo aumento de peso. Se não ingeriu no dia de hoje, marque 1 ponto no seu diário.

Crie você mesmo sua meta, ninguém mais sabe da sua capacidade que você! Não se subestime e coloque meta que te faça sair da zona de conforto, e nem coloque meta inatingível que te frustre. Você terá os mesmos resultados se tiver os mesmos hábitos!

*Minha meta é fazer*

*pontos por dia!*

# DIÁRIO ALIMENTAR

*Você sabia?*

O diário alimentar ajuda o nosso cérebro a reconhecer alimentos que consumimos no automático, sem perceber e sem estar com fome de verdade. Use essa página como modelo para fazer o seu registro diário.

CAFÉ DA MANHÃ

---

---

LANCHE

---

---

ALMOÇO

---

---

LANCHE

---

---

JANTAR

---

---

CEIA

---

---

Minha frase de inspiração do dia: \_\_\_\_\_

# LISTA DE DISTRAÇÕES

## AQUI ESTÃO ALGUMAS SUGESTÕES PARA DISTRAÇÕES DIÁRIAS

Distrair-se, concentrando-se em alguma atividade, é uma das estratégias mais eficazes para conseguir afastar a sua atenção da comida. Da lista abaixo escolha as atividades que poderiam funcionar para você. Continue acrescentando novas distrações à lista no decorrer do tempo.

Ler sua lista de razões para emagrecer

Montar um quebra cabeça

Fazer as unhas

Ler livros e/ou revistas

Fazer palavras cruzadas

Dar uma caminhada

Procurar receitas

Arrumar gavetas ou armários

Dar uma volta de bicicleta

Telefonar para um amigo ou familiar

Ir à academia

Navegar na internet

Fazer respirações

Planejar uma viagem

Tomar um banho

Jogar um jogo no celular

Conversar com alguém

Fazer algum artesanato

Sair para olhar vitrines

Brincar com os filhos ou animais

Trabalhar no jardim

Ouvir áudios de relaxamento

Arrumar ou lavar o carro

Ouvir música

Praticar um instrumento musical

Escovar os dentes

Tomar água ou bebida de baixa caloria

*Adicione suas distrações:*

Você sabia?

Pessoas que tem o hábito de se pesar tem duas vezes mais chances de perder e manter o peso perdido do que pessoas que não se pesam.

**Então se liga aí nas instruções:**

1. Escolha um dia da semana para se pesar
  2. Escolha um horário (DICA: Em jejum, depois de urinar e sem roupas)
  3. Escolha uma balança (Se pese de preferência na mesma)
  4. Se pese sempre no mesmo dia e horário e anote o peso abaixo

PS: O mais importante aqui não é ver o quão rápido você perde peso, cada pessoa tem um ritmo, mas criar o hábito de automonitorização!