

## CAFÉ

- 1 ovo cozido + 1 fatia pão integral
- ½ banana amassada com canela
- 1 xíc. chá verde (sem açúcar)

## LANCHE MANHÃ

- 1 iogurte natural zero gordura
- 1 col. chá de linhaça
- 3 morangos

## ALMOÇO 1 prato (sobremesa) de folhas verdes

- 2 col. sopa de quinoa cozida
- 1 concha pequena de lentilha
- 1 filé (100g) de frango
- Brócolis no vapor

## LANCHE TARDE

- 1 fatia fina de queijo minas
- 1 maçã pequena com casca
- 1 castanha-do-pará

## JANTAR

- 1 tigela de sopa de abóbora com frango
- Salada de rúcula com 1 col. chá azeite

## CEIA

- 1 xíc. chá de camomila
- 1 lasca de gengibre para mastigar

## BOAS PRÁTICAS ESPECÍFICAS

- **HIDRATAÇÃO**  
Beba água gelada com limão em pequenos goles ao longo do dia para acelerar metabolismo.
- **CONTROLE DE PORÇÕES**  
Sirva comida direto no prato na cozinha, sem travessas à mesa.
- **MASTIGAÇÃO**  
Use timer de 30 segundos entre cada garfada.
- **AMBIENTE**  
Deixe os talheres descansarem no prato após cada 3 bocados.
- **HORÁRIOS**  
Jante antes do pôr-do-sol para sincronizar com o ritmo circadiano.
- **SONO**  
Durma com meias e em ambiente fresco (18-20°C) para melhor queima calórica.
- **MONITORAMENTO**  
Pese os alimentos crus por 1 mês para treinar o olhar.
- **COMPULSÕES**  
Cheire óleo essencial de hortelã quando sentir desejo por doces.
- **MOVIMENTO**  
Sente-se em bola suíça 10min após as refeições para ativar core.
- **AUTOCUIDADO**  
Escove a língua ao acordar para reduzir desejo por alimentos doces.

